

## البحث الأول

# تأثير تدريبات القوة الوظيفية باستخدام الأسطح الغير ثابتة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة

\*د.أ/هيثم أحمد إبراهيم زلط

\*م.أ.د /محمود السعيد راوى

\*م/ احمد عزت عبد الحميد المراعى

### مقدمة ومشكلة البحث :

خطت العملية التدريبية خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا الحديث، بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه. (١١:٥٢)(١٢:٦٨)

ويذكر **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك اقرب السبل لتحقيق المطلوب ، وتعرف بأنها النظام المتقن المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي. (٩ : ١٤١)

وتعتبر تنمية القوة الوظيفية من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها من خلال برامج وظيفية تدريبية مقننة فهي مزيج من تدريبات القوة مع تدريبات التوازن ، وإنما لا تقل أهمية عن القدرة العضلية التي تميز تدريبات القوة مع السرعة.(٢٨:٦٥)

وهذا ما يؤكد **فوم هوف Vom Hofe (٢٠٠١)** أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسية للتدريبات الوظيفية ، فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنه قدرة عضلية أو قوة مميزة بالسرعة، أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن فينتج عنه قوة وظيفية. (٢٩ : ٢٤٩)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية وقيامه بتدريب ناشئي المصارعة بالإضافة إلى احتكاكه بكثير من مدربي ولاعبى المصارعة لاحظ أن برامج التدريب الموضوعه للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة الإعداد الخاص تكاد تخلو من استخدام تدريبات القوة الوظيفية، وأن تم التدريب عليها يكون بصورة

\* أستاذ تدريب المصارعة بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات .كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات – كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

\* معيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات كلية التربية الرياضية جامعة بنها

غير مقننة، مما يضفي على الوحدة التدريبية كثير من الملل والضيق، وعدم توافر عنصر التشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء البدني والمهاري للمصارعين الناشئين، مما يجعل الكثير من ناشئي المصارعة يبتعدون عن التدريب.

### **أهمية البحث :**

### **الأهمية العلمية :**

يرجع البحث إلي كونه يتعرض لدراسة تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية، كما أنه سوف يساهم في إضافة مرجع خاص لتأثير تدريبات القوة الوظيفية في المكتبة العربية . بالإضافة إلي أن هذا الموضوع لم يأخذ حقه في الدراسات العربية .

### **الأهمية التطبيقية :**

يفتح هذا البحث مجالاً من الدراسات العلمية والتطبيقية والتي تعمل على استخدام اسلوب جديد في التدريب .

### **هدف البحث :**

يهدف البحث إلي محاولة التعرف على:-

- فاعلية تدريبات القوة الوظيفية باستخدام الأسطح الغير ثابتة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة .

### **فروض البحث:**

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### **مصطلحات البحث:**

القوة الوظيفية:

تعرفها جيهان الصاوي (٢٠١١م) نقلا فابيو كومانا **Fabio Comana** بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (٤ : ١٤)

#### ثبات القوة الوظيفية :

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض، سهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم، والكفاءة العصبية والعضلية . (٢٣ : ٦٤)

#### تدريبات الاسطح الغير ثابتة :

هي عبارة عن تدريبات تؤدي على اسطح غير ثابتة مثل الكرة السويسرية swiss ball وكره التوازن BOSU ball وال TRX ويمكن غالبا تادية اى تمرين على هذه الاسطح ويتطلب اداء التدريبات عليها الى قدر عالى من التوازن والتوافق العضلى العصبى وكذلك قوة عضلات المركز CORE MUSCLES مستوى الاداء المهارى :(\*)

هي درجة تعبر عن اداء اللاعب للمهارة بناء على مسارها الحركى والزمنى للاداء ها .

#### المصارعة:

هي "منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز علي الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات، والرميات التي تهدف إلي تحقيق لمسة الكتيفين أو تسجيل النقاط في اطار القواعد الدولية المنظمة للمصارعة". (١٦ : ١٣)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث على ناشئ المصارعة بمحافظة القليوبية للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ وتتراوح أعمارهم من (١٦ : ١٧) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية من ناشئ المصارعة بالشبان المسلمين وبلغ عددهم (٤٠) لاعبا تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية

وقوامها (١٥) ويطبق عليهم البرنامج التدريبات الوظيفية والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (١٥) لاعبين ويطبق عليهم البرنامج المتبع من القائم على العملية التدريبية بالمركز ، تم إختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث من نادى سرس اللين بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم.

### **وسائل وأدوات جمع البيانات :**

إستخدم الباحث الأدوات والأجهزة والاختبارات التى تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث واليات العمل داخل التطبيق العملي لتجربة البحث .

### **أولاً : الوسائل والأدوات:**

- جهاز الرستاميتير Restameter.
- جهاز الديناموميتر Dynamometer.
- كرة طبية زنة (٣-٥-٧ كجم).
- كرات سويسرية (كرات التمرينات المطاطة).
- الأستيك المطاط.
- ساعة إيقاف Casio لأقرب زمن.

### **ثانياً : الاختبارات البدنية المستخدمة : مرفق (٦)**

- اختبار قوة عضلات الظهر ويقاس بالديناموميتر .
- اختبار قوة عضلات الرجلين ويقاس بالديناموميتر .
- اختبار قوة عضلات البطن (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين).
- القوة المميزة بالسرعة
- المرونة
- الرشاقة الخاصة بالأداء المهارى
- الاتزان الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم)
- الاتزان المتحركى (باس المعدل للتوازن الديناميكي)

## الإستخلاصات والتوصيات أولاً: الإستخلاصات :

- من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:
- 1- أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية في رياضة المصارعة.
  - 2- تدريبات القوة الوظيفية لها تأثير إيجابي على تطور المستوى المهارى للاعب المصارعة .
  - 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لصالح القياس البعدي.
  - 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لصالح القياس البعدي.
  - 5- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
  - 6- تدريبات القوة الوظيفية المقترحة أدت الى نتائج أفضل بدنياً ومهارياً للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة

## ثانياً: التوصيات :

- إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالأتى:-
- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على مستوى الأداء المهارى للاعب المصارعة.
  - 2- مراعاة اختيار تدريبات قوة وثبات المركز بما يتمشى مع أساليب الانقباضات العضلية السائدة والمسار الحركي للقوة خلال الأداء المهارى في رياضة المصارعة.
  - 3- الإهتمام بتدريبات القوة الوظيفية الخاصة بعضلات الذراعين والبطن والظهر وذلك لتحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة قيد البحث .
  - 4- استخدام تدريبات القوة الوظيفية المقترحة في بداية العام التدريبي خلال مرحلة الأداء للحد من بعض المشكلات التى تواجه اللاعبين مثل ضعف العضلات الأمامية البطنية وقوة وقصر العضلات الخلفية للجذع حيث يتطلب ذلك تقوية العضلات البطنية وتطويل العضلات الخلفية للجذع مما يؤدي الى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لمهارة قيد البحث .

٥- الاهتمام بتدريبات القوة الوظيفية فى جزء الإحماء والإعداد الخاص لكى تساعد اللاعبين على تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى .

٦- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة على باقى الالعاب المختلفة.

٧- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول أهم التدريبات التى تساهم فى تنمية القوة العضلية وأفضل الطرق لتقنيها .

٨- مراعاة تشابه أداء تدريبات القوة الوظيفية المختارة مع شكل الأداء المهارى لمهارة قيد البحث.

٩- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية.