

ملخص البحث

أولاً: الملخص باللغة العربية.

ثانياً: الملخص باللغة الأجنبية.

الشيخ محمد بن عبد الله

ابن محمد بن عبد الله

ابن محمد بن عبد الله

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين الناشئين

المقدمة ومشكلة البحث:

ارتبطت المصارعة بالإنسان منذ أن وطأت قدمه الأرض وباستمرار الحياة تطورت رياضة المصارعة وتطور تبعاً القانون الدولي للمصارعة وإن دل هذا التطور فإنما يدل على مدى تطور تكنولوجيا التدريب في الرياضة بوجه عام وفي المصارعة بوجه خاص.

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة الرومانية واشتراكه في العديد من البطولات ومن واقع مقابلات الباحث للعديد من المدربين ومشاهدة بعض لاعبي المصارعة أثناء التدريب وأثناء بطولات الجمهورية لاحظ الباحث ندرة أداء مجموعة الخطفة الفنية الكبرى وخاصة الرمية الخلفية (السنتير الخلفي) حيث تعد من المهارات الهامة والتي تمكن المصارع الذي يقوم بتنفيذها تحقيق الفوز بسهولة، كما أن عدم إقبال المصارعين على أدائها نظراً لخطورتها وعدم قيام المدربين بتدريب المصارعين عليها والتي تتطلب في أدائها السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى مرونة العمود الفقري تمثل العامل الرئيسي لنجاح هذه المهارة. كما وجد الباحث أنه من خلال التعديلات التي أجريت من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة FILA والتي نشرت في مصر في ديسمبر ٢٠٠٣م أن الحركات الفنية العالية (جراند تكنيك) تستوجب خمس نقاط عند تأديتها بالطريقة الصحيحة وتمكن المصارع من إنهاء الجولة لصالحه مما دفع الباحث للقيام بإجراء هذه الدراسة بوضع برنامج تدريبي مقنن يساهم المصارعين على أداء هذه المهارة دون خوف أو تردد بكل يسر وسهولة. والعمل على تنمية المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد الدراسة للارتقاء بفاعلية أداء مهارة الرمية الخلفية (السنتير الخلفي) لدى المصارعين الناشئين.

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- ١- مدى تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية (سرعة الأداء، القوة المميزة بالسرعة، المرونة) لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين الناشئين (المهارة السنتير الخلفي).

٢-مدى تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض، ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، وحمض اللاكتيك) لمهارة الخطفة الفنية الكبرى (السنتير الخلفي) للمصارعين الناشئين.

٣-العلاقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدينية - الفسيولوجية - المهارية) للمصارعين الناشئين.

فروض البحث:

١-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (سرعة الأداء - القوة المميزة بالسرعة - المرونة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمصارعين الناشئين.

٢-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض - ضغط الدم - حمض اللاكتيك) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمصارعين الناشئين.

٣-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين والبعدي في مهارة الخطفة الفنية الكبرى (السنتير الخلفي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمصارعين الناشئين.

٤-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدينية - الفسيولوجية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة للمصارعين الناشئين.

٥-توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمصارعين الناشئين.

٦-توجد علاقة ارتباطية دالة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدينية - الفسيولوجية - المهارية) للمصارعين الناشئين.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبتها وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي المصارعة الرومانية بمحافظة قنا والبالغ عددهم (١٤) لاعباً من سن (١٦ - ١٧) سنة المرحلة الثانوية.

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من لاعبي المصارعة الرومانية من سن (١٦ - ١٧) سنة المرحلة الثانية لمنطقة الأقصر للمصارعة الرومانية من بين اللاعبين المقيدون بالاتحاد المصري للمصارعة الرومانية والبالغ عددهم (١٨) لاعباً.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- أ- ميزان طبي.
- ب- شريط قياس بالسنتيمتر.
- ج- جهاز لقياس ضغط الدم ومعدل النبض.
- د- عدد (٢) كاميرا تصوير فيديو.
- هـ- ساعة إيقاف.
- و- جهاز قياس تركيز حامض اللاكتيك أكواسبورت (Accusport).
- ز- تحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة.
- ح- استطلاع رأي الخبراء.

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في إعداد المصارعين أدى إلى تحسن في مستوى بعض الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية وتتلخص هذه التغيرات فيما يلي:
 - أ- انخفض معدل النبض (بعد المجهود) وأثناء فترات الراحة كانت سمة ملحوظة لصالح المجموعة التدريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة أثناء فترة البرنامج.
 - ب- تحسن في مستوى ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي) لصالح المجموعة التدريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

ج- تحسن فى مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالجسم.

٢-يؤدى البرنامج التدريبى فى إعداد المصارعين إلى حدوث تغيرات فى مستوى بعض المتغيرات البدنية تتلخص هذه التغيرات فيما يلى:

أ- تحسن فى مستوى المرونة أثناء البرنامج التدريبى وازداد هذا التحسن فى نهاية البرنامج التدريبى.

ب- تحسن فى مستوى القوة المميزة بالسرعة مع بداية البرنامج التدريبى وزيادتها قبل نهاية البرنامج التدريبى.

ج- تحسن مستوى السرعة الحركية بعد البرنامج التدريبى مباشرة لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة.

٣-استخدام البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن دال معنويا لجميع القياسات المهارية حيث ارتفع مستوى المصارعين فى مهارة الخطفة الفنية الكبرى (السنيير).

٤-تؤدى تدريبات الأثقال للمجموعات العضلية العاملة إلى تقدم ملحوظ لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى.

التوصيات:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج واستخلاصات يمكن للباحث تقديم التوصيات الآتية:

- بالنسبة للمدربين:

١-ضرورة الاهتمام بالقياسات الفسيولوجية قبل الدخول فى تطبيق أى برامج تدريبية للوقوف على الحالة الفسيولوجية لكل لاعب.

٢-استخدام الاختبارات والمقاييس الخاصة بمكونات الحالة التدريبية فى انتقاء المصارعين المبتدئين.

٣-الاهتمام بالتدريبات الزوجية لما لها من أهمية كبرى فى زيادة القوة والعزيمة لدى اللاعبين.

٤-توجيه تدريبات الأثقال بحيث تتشابه مع طبيعة المسار الحركى للأداء المهارى المراد تحقيقه.

- الأقسام المعنية بكليات التربية الرياضية:

- ١- توفير الأدوات والإمكانات اللازمة لإجراء مثل هذه الدراسات على عينات ذات حجم أكبر للدفاع عن النفس.
- ٢- مراعاة الاهتمام بإجراء دراسات على متغيرات فسيولوجية أخرى للاسترشاد بنتائجها في برامج التدريب.
- ٣- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول أفضل وسائل التدريب للارتقاء بمستوى المصارعين من الناحية والفسيولوجية والبدنية والمهارية.

- الاتحاد المصري للمصارعة:

- ١- الاهتمام بصعيد مصر وذلك بتدعيم المناطق ماديا ومعنويا.
- ٢- عقد دورات تدريبية وذلك لتقلل المدربين للوقوف على كل ما هو جديد في عالم التدريب والقياسات الفسيولوجية والبيوكيميائية المتاحة قياسها في الملعب.
- ٣- ضرورة زيادة انتشار اللعبة على مستوى صعيد مصر وذلك عن طريق زيادة عدد المناطق حيث أن هناك محافظات لا توجد بها رياضة المصارعة مثل (أسوان - البحر الأحمر).