**تأثير بعض التدريبات النوعيه على التنمية المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة**

**أ.م.د/ محمود إبراهيم المتبولى**

**مقدمة ومشكلة البحث:**

يهدف علم التدريب الرياضى إلى الإرتقاء بالحالة التدريبية لكافة اللاعبين فى جميع مراحل المنافسات الرباضية المختلفة ، عن طريق الإعداد البدنى الذى يهدف إلى الإرتقاء بالحالة البدنية والمكونات البدنية العامة والخاصة للمبتدئات وبالتالى يتم رفع المستوى البدنى والمهارى للمبتدئة، وعلى ضوء ماتقدم تؤثر أشكال التدريبات البدنية المختلفة تأثيراً فعالاً فى الوصول بالناشئ إلى المستوى البدنى اللائق والذى يؤهله لخوض المنافسات المختلفة والوصول الى قمة المستوى.

حيث يذكر **جيرمان وهانلى 1983** أن المصارعة واحدة من الرياضات التى لا تختص بفئة معينة ، أو بقوام معين ولكن يتم تقسيم الأوزان لكى لا يكون هناك أى ميزة أو أفضلية ، فالمصارع يجب أن يقابل من هو فى نفس الوزن بالتحديد ليتنافس معه ، وكذلك يمكن تعديل المصارعة لتناسب ذوى الحالات الخاصة (العمى-الصم) حتى يمكنهم المنافسة بنجاح فيما بينهم. (68 :4)

كما يشير **مسعد على محمود 1999 إلى أن** المصارعة تحقق النمو المتوازن لأجزاء الجسم وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة حيث تعمل المصارعة على تنمية مكونات اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد ، حيث يتطلب التمهيد والتنفيذ لهذه المهارات المعقدة مع المنافس أن يبذل المصارع جهد بدنى عالى يعتمد على القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع.( 44 :9)

ويرى الباحث أن ممارسه المصارعة تتطلب قدرات خاصة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية ، كما أنها تحتاج إلى جسم متكامل الإعداد بحيث يستطيع المصارع أداء الحركات الفنية بفاعلية خلال المباريات لتحقيق لمس الكتفين أو أكبر قدر ممكن من النقاط ليتمكن من الفوز فى المباريات .

ويتفق أيضا كلا من **ناريمان الخطيب،عبد العزيز النمر(2014م)** ان الممارسة المنتظمة للعديد من الانشطة الرياضية مع التركيز على المجموعات العضلية التى تتطلبها طبيعة الاداء فى النشاط الممارس واهمال تدريب المجموعات العضلية المقابلة لها الى زيادة قوة العضلات العاملة بدون زيادة مماثلة فى قوة المجموعات العضلية اللمقابلة مما يعرضها لاجهاد متزايد ويجعلها اكثر عرضه للاصابة نتيجة لاختلال التوازن فى القوة بين العضلات العاملة او العضلات المقابلة، وعلى سبيل المثال ففى العديد من انشطة الجرى والعدو والمصارعة والالعاب الجماعية تكون العضلات المحركة الاساسية هى العضلات المادة لمفصل الركبتين وبعد عدة شهور من التدريب تصبح هذه المجموعة من العضلات اقوى من العضلات المقابلة لها وهى مجموعه عضلات خلف الفخذ ولهذا السبب فان المبتدئات معرض لدرجة عالية من مخاطر الاصابة فى العضلات الخلفية لمفصل الفخذ ومفصل الركبة وان هذا الوضع ادى الى انه غالبا ما تكون مجموعة العضلات القابضة اقوى من مجموعة العضلات العاملة فى رياضة المصارعة كنتيجة لطبيعة التدريب المعتاد وبذالك نجد ان عضلات الباسطة هى نقطة الضعف لدى مبتدئات معظم الانشطة الرياضية . (233،234:17)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

ويوضح **أبو العلا عبد الفتاح (2003م)** أنه يتم تسجيل أقصى تكرار لمره واحده 1R.M. لكل رجل لتمرين ثنى الركبتين من الرقود على البطن فوق جهاز المقاومه Leg Curlوكذلك يتم تسجيل أقصى تكرار لمره واحده لكل رجل للعضلات الأماميه للفخذ بتمرين بسط الركبه من الجلوس فوق جهاز المقاومه Leg Extension ثم نقوم بقسمة ناتج ثنى الركبه على بسط الركبه ، وهنا يحب أن تكون نسبة ثنى الركبه إلى بسط الركبه بما لايقل عن 80 % وإذا ما كان الناتج أقل من ذلك فيجب زيادة العنايه بتدريب العضلات الخلفيه للفخذ لتقليل فرص حدوث الإصابه وعادة لا يجب أن تقل النسبه عن 75 %. (253:1)

كما يشير **اشرف السيسى(2009م)** نقلا عن **ابو العلا عبد الفتاح** (1997م)الى اهمية عدم وجود اختلال فى التوازن العضلى على المفاصل والذى يؤدى الى ضيق المدى الحركى للمفصل وبالتالى اعاقة اظهار مستوى القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضى كما يؤدى الى ضعف مستوى التوافق العصبى بين الالياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات وهذا بالتالى يؤدى الى انخفاض الاقتصادية فى الاداء وكثيرا ما يكون سبب رئيسا لحدوث اصابات العضلات والاربطة وقد اتضح ان مستوى الاداء البدنى لتنمية القوة العضلية تزداد بشكل كبير فى حالة زيادة المدى الحركى للمفصل كما يؤدى ضيق المدى الحركى الى زيادة صعوبة وبطء المهارات الحركية ويمكن ان يشكل ذلك اعاقة الاداء فى المنافسة كما يعوق الاداء الانسيابى للحركة فمثلا يتطلب اداء كثير من المهارات الحركية درجة عالية من المرونة فى احد المفاصل وفى حالة نقص المرونة فى هذا المفصل لايمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمداها الكامل وبالتالى يتاثر مستوى الاداء البدنى والمهارى للرياضى . (5:3)

**ويتفق كلا من طلحة حسين واخرون (1997م) ، ومحمد علاوى (1990م)**على ان التدريباتالنوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها الناشئ في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة، السرعة، المسار الزمنى للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدى عند الاداء الفني ،ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للناشئ حيث التوافق العضلى العصبى وتتابع مسار الاداء الحركى واتجاهه الى مبدأ خصوصية التدريب والذى يرتبط بالحقيقة القائلة بان افضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع اسلوب المسابقة نفسها ، وكلما كانت التدريبات اكثر خصوصية كلما ادى ذلك الى عائد تدريب افضل خلال المنافسة حيث يمكن تطبيق هذا المبدأ في عدد كبير جدا من المهارات الرياضية وظروف المباراة كما أنها تهدف الى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس. **(8: 294**) ، **(10: 47،48)**

ويذكر **محمود محمد لبيب (2006م)** ان التدريبات النوعيه تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب ( النظرية والتطبيق ) حيث يتم ترجمة وتحليل الاداء الحركي للمهارات الى تدريبات ذات طبيعة خاصة ( بدنية – مهارية ) تتشابه مع هذا الاداء. (12 : 26)

لذا يحاول الباحث من خلال المسح المرجعى للعديد من المراجع والدراسات العربية والاجنبية والدراسات الاستطلاعية التعرف على نسب تباعد القوى العضلية للمجموعات العضلية للظهر والرجلين والرقبة لمبتدئات المصارعة وتحديد انسب النسب لتلك العضلات وتصميم تدريبات نوعية مقترحة لتنمية تلك العضلة فى اتجاه العمل العضلى.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعيه على التنمية المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة.

**فرض البحث:**

**لتوجيه العمل في إجراءات البحث وسعيا في تحقيق هدفه فقد افترض الباحث ما يلي :-**

1. يوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجربيية لصالح القياس البعدى فى التنيمة المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة .
2. يوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطه لصالح القياس البعدى فى التنيمة المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة .
3. يوجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجربيية والضابطه في القايس البعدي لصالح المجموعة التجريبية فى التنيمة المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة .

**مصطلحات البحث :**

**التدريبات النوعية :**

على ان التدريبات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها الناشئ في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة، السرعة، المسار الزمنى للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدى عند الاداء الفني . (5 : 154)

**التنمية المتزنة :**

هي تلك التنمية العضلية التي تعمل علي تدريب العضلات العاملة والعضلات المقابلة بالتوازي كل تبعاً لنسبة قوته ومشاركته في العمل العضلي . (\*)

**العضلات العاملة :**

هي كل المجموعات العضلية الأساسية والمسببة لإتمام الحركة . (\*)

**قام الباحث بصياغة الدراسات السابقة**

**الدراسات باللغة العربية:**

1. دراسة هانى عبد العزيز الديب (2003م) وعنوانها "**تاثير برنامج تدريبى للقوة على تحسين التوازن العضلى** " بهدف التعرف على تأثير البرنامج على تحسين التوازن العضلي بين: العضلات العامله والمقابله – الطرف العلوى والسفلي- الجانب الايمن والايسر وقد بلغ حجم العينة (14) لاعب لكرة السلة تحت18 سنة بنادى الجزيرة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم المجموعة الواحدة مع القياس القبلى والبعدى ، **وكانت اهم النتائج** نسبة التوازن فى القوة بين الطرفين العلوى والسفلى للجسم (3:2) نسبة التوازن فى القوة بين الجانب الايمن والجانب الايسر للجسم. (1:1)
2. دراسه "السيد السيد سعد" (2007م) وعنوانها "**برنامج لتحقيق التوازن العضلي بين العضلات العامله والمقابله الذراعين وأثره على زمن 100م صدر للسباحين بهدف** " تحقيق التوازن العضلي للقوه العضليه بين العضلات العامله والمقابله على الذراعين و التعرف على الفروق بين القياسات القبليه والبعديه في التوازن العضلي بين العضلات العامله والمقابله على بعض عضلات الذراعين والمستوى الرقمى لسياحى 100م صدر وقد بلغ حجم العينه 10 سباحين متوسط أعمارهم 13 سنه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى بنظام المجموعة الواحدة ، **وكانت أهم النتائج** أن البرنامج التدريبي للتوازن العضلي قد أثر على القوه القصوى للذراعين القابضه والباسطه والقدره الحركيه 2ث والسرعه الحركيه 10ث والمستوى الرقمى 100م صدر، تم تحقيق التوازن العضلي بين العضلات العامله والمقابله للقوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحة الظهر أثر ايجابيا على المستوى الرقمى لسباحة 50م صدر.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

(\*) تعريف إجرائي

1. **دراسة عبد العزيز خزيم عواد (2012 م)** وعنوانها " تأثير التدربيات النوعية على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبى كرة القدم بهدف التعرف على تأثير التدربيات النوعية على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبى كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى نظرا لملاءمتة مع طبيعة البحث وقد شملت عينة البحث على 60لاعب وكانت اهم النتائج علاج نقاط ضعف المستوى والبدنى والمهارى وذلك باعتباره طريقة موجهة تعمل على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى ورفع مستوى الاداء للاعبى كرة القدم حيث اته قد ادى الى تحسن فى المستوى البدنى الذى بدوره قد اثر تاثيرا ايجابيا على المستوى المهارى**.**

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

**مجتمع وعينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئات المصارعة ، واشتملت العينة على 21 مصارعة مبتدئة, 5 مبتدئات في كعينة إستطلاعية و 16 مبتدئة كعينة أساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و قوام كل منها 8 مبتدئات .

**تجانس أفراد مجتمع البحث :-**

تم التجانس لجميع أفراد مجتمع البحثفي متغيرات السن والطول والوزن واختبارات القدرات البدنية للتأكد من أن جميعهم يقعون تحت المنحني الاعتدالي والجدول التالي رقم(1) يوضح ذلك

جدول (1 )

إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد مجتمع البحث ن=16

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المتوسط** | **الوسيط** | **الانحراف** | **الالتواء** |
| **الطول** | **سم** | **159.03** | **160.00** | **3.70** | **-1.44** |
| **السن** | **سنة** | **15.53** | **16.00** | **51.** | **-14.** |
| **الوزن** | **كجم** | **58.40** | **59.00** | **2.08** | **-58.** |
| **العمر التدريبى** | **سنه** | **2.60** | **2.50** | **64.** | **68.** |

يتضح من جدول (1) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد مجتمع البحث قيد البحث حيث كانت أعلى قيمة هى(**68.**) لمتغير العمر التدريبى وكانت أقل قيمة هى (**-1.44**) لمتغير الطول ، وهى قيم تنحصر بين (-3،+3) مما يبين إعتدالية توزيع قيم المتغيرات لدى عينة البحث فى المتغيرات الأساسية.

جدول ( 2)

إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات البدنية ن=16

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الإختبارات** **البدنية** | **وحدة القياس** | **المتوسط** | **الوسيط** | **الانحراف المعيارى** | **معامل الالتواء** |
| **إختبار العدو 30متر من البدء الطائر** | **ثانية** | **5.02** | **5.00** | **37.** | **-60.** |
| **الوثب العريض من الثبات** | **سنتيمتر** | **190.50** | **190.00** | **9.50** | **11.** |
| **الوثب العمودى من الثبات** | **سنتيمتر** | **205.73** | **208.00** | **6.84** | **-1.83** |
| **تنى ومد الركبتين 30ثانية** | **عدد** | **26.07** | **26.00** | **2.56** | **-011** |
| **إختبار ثنى الجذع للأمام ولأسفل** | **سنتمتر** | **3.07** | **3.00** | **3.27** | **-05.** |

يتضح من جدول (2 ) إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات البدنية لدى مجتمع البحث فى الإختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت اعلي قيمة معامل التواء (11.) لإختبار الوثب العريض ، وكانت اقل معامل التواء قيمته (-1.83) لإختبار الوثب العمودى من الثبات ، وهى قيم تنحصر ما بين (-3 ، +3) مما يبين إعتدالية توزيع البيانات لأفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية.

جدول ( 3 )

إعتدالية توزيع البيانات فى متغيرات التوازن العضلى لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعة ن=16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **وحدة القياس** | | **المتوسط** | | **الوسيط** | | **الانحراف** | | **معامل الالتواء** | |
| **القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | | **157.60** | | **159.00** | | **4.57** | | **-2.20** | |
| **قياس قوة العضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | | **144.90** | | **145.00** | | **4.75** | | **-36.** | |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليمنى** | | **نيوتن** | | **23.77** | | **24.00** | | **1.17** | | **-35.** | |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى** | | **نيوتن** | | **20.53** | | **20.00** | | **1.257** | | **43.** | |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجلين** | | **نيوتن** | | **117.37** | | **118.00** | | **2.67** | | **-1.24** | |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | | **21.33** | | **21.00** | | **1.093** | | **29.** | |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | | **17.800** | | **18.00** | | **1.30** | | **-41.** | |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى** | **نيوتن** | | **32.33** | | **32.00** | | **1.470** | | **-07.** | |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى** | **نيوتن** | | **29.60** | | **29.50** | | **1.38** | | **-81.** | |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى** | **نيوتن** | | **32.83** | | **33.00** | | **1.95** | | **01.** | |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى** | **نيوتن** | | **29.87** | | **30.00** | | **2.40** | | **-58.** | |
| **القوة القصوى لعضلات الظهر.** | **نيوتن** | | **84.10** | | **80.00** | | **9.09** | | **460.** | |
| **قياس قوة العضلات لعضلات الرقبة** | **نيوتن** | | **22.77** | | **23.50** | | **2.66** | | **-578.** | |

يتضح من جدول ( 3 ) إعتدالية توزيع البيانات لدى عينة البحث فى متغيرات التوازن العضلى لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعةقيد البحث حيث كانت أعلى قيمة هى (43.) لقياس قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى، وكانت أقل قيمة هى (-2.20) لقياس القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين.، وهى قيم تنحصر بين (-3،+3) مما يبين إعتدالية توزيع البيانات لدى عينة البحث فى متغيرات التوازن العضلى لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعة قيد البحث.

**يتضح من جدول ( 4 ) إعتدالية توزيع البيانات لدى عينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث حيث كانت أعلى قيمة (1.237) وهى قيمة اختبار الجري الزجزاجى بالكرة ما بين الاقماع وكانت أقل قيمة (-299.) وهى قيمة اختبار تنطيط الكرة 30 ثانية وهى قيم تنحصر بين (-3،+3) تنحصر بين (-3،+3) مما يبين إعتدالية توزيع البيانات لدى عينة البحث فى تلك المتغيرات المهارية.**

جدول ( 5 )

صدق المتغيرات البدنية ن1=ن2=5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الإختبارات البدنية** | **وحدة القياس** | **المجموعة المميزة** | | **المجموعة غير المميزة** | | **قيمة ت** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **إختبار العدو 30متر من البدء الطائر** | **ثانية** | **4.46** | **16.** | **4.76** | **42.** | **3.41**\* |
| **الوثب العريض من الثبات** | **سنتيمتر** | **2.22** | **11.31** | **1.90** | **11.05** | **6.46**\* |
| **الوثب العمودى من الثبات** | **سنتيمتر** | **2.31** | **5.44** | **2.00** | **7.80** | **10.34**\* |
| **تنى ومد الركبتين 30ثانية** | **عدد** | **35.60** | **1.58** | **25.50** | **2.17** | **11.89**\* |
| **إختبار ثنى الجذع للأمام ولأسفل** | **سنتيمتر** | **6.20** | **1.87** | **1.30** | **2.21** | **5.34**\* |

قيمة ت عند معنوية(0.05) = 1.734 \*دال

يتضح من جدول ( 5 ) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى متغيرات البدنية قيد البحث ، حيث كانت قيم ت المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لإختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على صدق التمايز للإختبارات المطبقة مما يبين صدق إختبارات المتغيرات البدنية.

جدول ( 6 )

صدق متغيرات التوازن العضلى لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعة ن1=ن2=5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **وحدة القياس** | **المجموعة المميزة** | | **المجموعة غير المميزة** | | **قيمة ت** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | **174.70** | **6.00** | **156.10E2** | **7.384** | **6.18**\* |
| **قياس قوة العضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | **161.30** | **4.85** | **142.50E2** | **5.19** | **8.37**\* |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليمنى** | | **نيوتن** | **38.60** | **1.34** | **23.50** | **1.26** | **25.77**\* |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى** | | **نيوتن** | **36.20** | **1.47** | **20.80** | **1.31** | **24.63**\* |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجلين** | | **نيوتن** | **140.70** | **3.05** | **117.20E2** | **3.42** | **16.19**\* |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **35.50** | **1.64** | **21.30** | **1.15** | **22.27**\* |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **34.80** | **78.** | **17.60** | **1.71** | **28.85**\* |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **49.5** | **2.06** | **31.80** | **1.61** | **21.31**\* |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **48.80** | **1.22** | **29.50** | **1.84** | **27.57**\* |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **54.20** | **1.03** | **30.60** | **2.16** | **27.99**\* |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **51.70** | **1.05** | **30.60** | **1.77** | **32.26**\* |

قيمة ت عند معنوية(0.05)= 1.734 \*دال

يتضح من جدول (6) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى متغيرات التوازن العضلى قيد البحث ، حيث كانت قيم ت المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لإختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على صدق التمايز للإختبارات المطبقة مما يبين صدق إختبارات متغيرات التوازن العضلى.

قيمة ت عند معنوية(0.05)= 1.734 \*دال

**3/2. حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث :**

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين وذلك للتأكد من ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث وجدول (8) ,( 9 ),(10) يوضح معامل الثبات للإختبارات قيد البحث**.**

جدول ( 8 )

ثبات المتغيرات البدنية **ن=5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الإختبارات البدنية** | **وحدة القياس** | **التطبيق الاول** | | **التطبيق الثانى** | | **قيمة ر** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **إختبار العدو 30متر من البدء الطائر** | **ثانية** | **4.47** | **21.** | **4.56** | **31.** | **937.\*** |
| **الوثب العريض من الثبات** | **سنيمتر** | **2.25** | **9.54** | **2.28** | **10.03** | **953.\*** |
| **الوثب العمودى من الثبات** | **سنتيمتر** | **2.31** | **7.31** | **2.35** | **5.48** | **932.\*** |
| **تنى ومد الركبتين 30ثانية** | **عدد** | **34.40** | **2.07** | **33.70** | **3.06** | **971.\*** |
| **إختبار ثنى الجذع للأمام ولأسفل** | **سنتيمتر** | **6.70** | **1.77** | **7.10** | **2.28** | **807.\*** |

قيمة ر الجدولية عند 0.05 = 0.632 \*دال

يتضح من جدول ( 8 ) وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين التطبيق واعادة التطبيق فى متغيرات تحمل القدرة قيد البحث ، حيث كانت قيم ر المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لها عند مستوى الدلالة 0.05 مما يبين ثبات إختبارات المتغيرات البدنية.

جدول( 9 )

ثبات متغيرات التوازن العضلى للعضلات العاملة  **ن=5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **وحدة القياس** | **التطبيق الاول** | | **التطبيق الثانى** | | **قيمة ر** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | **175.40** | **4.05** | **1.74.10** | **4.45** | **781. \*** |
| **قياس قوة العضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | **164.00** | **6.01** | **162.20** | **7.11** | **846. \*** |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليمنى** | | **نيوتن** | **37.80** | **1.98** | **35.70** | **1.15** | **748. \*** |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى** | | **نيوتن** | **35.60** | **1.42** | **36.30** | **2.90** | **930. \*** |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجلين** | | **نيوتن** | **142.30** | **1.82** | **143.90** | **3.60** | **0.947\*** |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **35.80** | **3.60** | **37.20** | **1.61** | **0.683\*** |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **34.60** | **2.39** | **35.20** | **51.** | **0.945\*** |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **49.60** | **2.39** | **50.70** | **1.07** | **0.955\*** |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **48.20** | **2.40** | **48.90** | **91.** | **0.947\*** |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **53.90** | **5.32** | **55.80** | **1.10** | **0.830\*** |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **51.10** | **1.09** | **53.40** | **3.80** | **0.667\*** |
| **القوة القصوى لعضلات الظهر.** | | **نيوتن** | **81.93** | **10.058** | **81.98** | **9.40** | **975.** |
| **قياس قوة العضلات لعضلات الرقبة** | | **نيوتن** | **21.40** | **2.39** | **21.67** | **1.99** | **934.** |

قيمة ر الجدولية عند 0.05 = 0.632 \*دال

يتضح من جدول (9) وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين التطبيق واعادة التطبيق فى متغيرات تحمل القدرة قيد البحث ، حيث كانت قيم ر المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لها عند مستوى الدلالة 0.05 مما يبين ثبات إختبارات المتغيرات التوازن العضلى لعضلات الطرف السفلى.

**تكافؤ مجموعتي عينة البحث:**

تم إجراء التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبى وإختبارات القدرات البدنية الخاصة التوازن العضلى المتغيرات المهارية لعينة البحث وذلك بحساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والجدولين (11) ، ( 12 ) يوضحان ذلك**.**

جدول ( 11 )

التكافؤ فى المتغيرات الأساسية ن1=ن2= 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات الأساسية** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | | **قيمة**  **ت** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **السن** | **سنة** | **1.60** | **1.74** | **1.58** | **4.73** | **1.39** |
| **الطول** | **سم** | **15.47** | **57.** | **15.60** | **51.** | **-71.** |
| **الوزن** | **كجم** | **58.93** | **1.67** | **57.87** | **2.36** | **1.43** |
| **العمر التدريبي** | **سنة** | **2.67** | **72.** | **2.53** | **55.** | **57.** |

قيمة ت عند معنوية 0.05= 1.701\*

**يتضح من جدول ( 11 ) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فى المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث كانت قيم ت المحسوبة أقل من القيمة الجدولية لإختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 مما يبين تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات.**

جدول ( 12 )

التكافؤ فى المتغيرات البدنية ن1=ن2=8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الإختبارات البدنية** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | | **قيمة ت** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **إختبار العدو 30متر من البدء الطائر** | **ثانية** | **5.05** | **16.** | **4.99** | **51.** | **43.** |
| **الوثب العريض من الثبات** | **سنتيمتر** | **1.93** | **9.52** | **1.88** | **9.19** | **1.40** |
| **الوثب العمودى من الثبات** | **سنتيمتر** | **2.08** | **5.08** | **2.04** | **7.98** | **1.53** |
| **تنى ومد الركبتين 30ثانية** | **عدد** | **26.73** | **2.49** | **25.40** | **2.53** | **1.45** |
| **إختبار ثنى الجذع للأمام ولأسفل** | **سنتيمتر** | **2.87** | **3.20** | **3.27** | **3.43** | **-330.** |

**قيمة ت عند معنوية 0.05= 1.701\***

يتضح من جدول ( 12 ) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فى المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيم ت المحسوبة اقل من القيمة الجدولية لإختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 مما يبين تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات البدنية.

جدول ( 13 )

التكافؤ فى متغيرات التوازن العضلى العضلات العاملة فى رياضة المصارعة ن1=ن2=8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | | **قيمة ت** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | **158.87** | **1.85** | **156.33** | **6.04** | **1.56** |
| **قياس قوة العضلات المادة للرجلين** | | **نيوتن** | **146.53** | **4.07** | **143.27** | **4.94** | **1.66** |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليمنى** | | **نيوتن** | **23.93** | **1.10** | **23.60** | **1.24** | **78.** |
| **قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى** | | **نيوتن** | **20.67** | **1.23** | **20.40** | **1.29** | **58.** |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجلين** | | **نيوتن** | **118.20** | **1.32** | **116.53** | **3.40** | **1.67** |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **21.67** | **1.05** | **21.00** | **1.07** | **1.63** |
| **قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **18.20** | **1.08** | **17.40** | **1.45** | **1.48** |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **32.67** | **1.29** | **32.07** | **1.60** | **1.25** |
| **قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **29.93** | **1.10** | **29.27** | **1.58** | **1.34** |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى** | | **نيوتن** | **33.40** | **1.68** | **32.27** | **2.09** | **1.64** |
| **قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى** | | **نيوتن** | **30.47** | **1.60** | **29.27** | **2.94** | **1.39** |
| **القوة القصوى لعضلات الظهر.** | | **نيوتن** | **84.47** | **9.72** | **83.73** | **8.75** | **217.** |
| **قياس قوة العضلات لعضلات الرقبة** | | **نيوتن** | **23.07** | **2.66** | **22.47** | **2.72** | **611.** |

**قيمة ت عند معنوية 0.05= 1.701\***

**يتضح من جدول ( 13 ) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فى متغيرات التوازن العضلى لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعةقيد البحث ، حيث كانت قيم ت المحسوبة اقل من القيمة الجدولية لإختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 مما يبين تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.**

**3/4الاختبـــارات الخاصة بالقدرات البدنية:**

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة لتحديد القدرات البدنية الخاصة مبتدئات المصارعة **،** والاختبارات المناسبة لقياسها **،** فقد اتفق كلا من **عبد العزيز العنزى (2012م) و عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل (1997م) ومحمد صبحى حسانين (1995م) و حنفى مختار (1993م)** على أن أهم القدرات البدنية الخاصة لمبتدئات المصارعة هى : (السرعة، القوة القصوى ، المرونة ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ) وأنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمبتدئات المصارعة ، والمتغيرات قيد البحث (العضلات العاملة للركبة ، التوازن العضلي، المتغيرات المهارية ) وتم عرضها علي السادة الخبراء داخل استمارة استطلاع رأي وذلك بغرض تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمبتدئات المصارعة.

والاختبارات البدنية التي تم تطبيقها لقياس تلك القدرات هى هي:

1. اختبار عدو 30 متر من البدء الطائر( لقياس السرعة القصوى).
2. اختبار الوثب العريض من الثبات(لقياس القوة المميزة بالسرعة).
3. اختبار الوثب العمودى من الثبات ( لقياس القوة المميزة بالسرعة).
4. قياس قوة عضلات الرجلين والظهر والرقبة (لقياس القوة القصوى الأيزومترية) .
5. اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من على مكان مرتفع ( لقياس المرونة).

**التجربة الإستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية بهدف التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدين اثناء إجراء الإختبارات وتنفيذ التجربة بالإضافة إلي إجراء إختبار الصدق والثبات للإختبارات قيد البحث لإثبات المعاملات العلمية لها ، وقد إستغرقت هذه التجربة إسبوعين بتاريخ ( 3 : 17 / 1 / 2016م ) بواقع ثلاثة أيام إسبوعياً .

**التجربة الأساسية:**

**القياس القبلي:**

لقد تمت التجربة الأساسية للبحث وفقا للخطوات الإجرائية التالية**:**

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث والمتمثلة فى استخدام مجموعة من القياسات والإختبارات البدنية للقوى القصوى والسرعة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن العضلى لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعةو للمتغيرات المهارية لمبتدئات المصارعة قيد البحث من ( 20:19/1/2016م ) تم إجراء القياس القبلي ثم قام الباحث بتقسيم عينة البحث الأساسية إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين.

**تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:** أعد الباحث إستمارة تحتوى على التدريبات النوعية الخاصة لمبتدئات المصارعة مرفق (4) بعد القيام بعمل مسح مرجعى من خلال المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة العربية والأجنبية.

وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى العديد من التدريبات الملائمة للدراسة قيد البحث ، وتم وضع البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث اشتمل برنامج المجموعة التجريبية على التدريبات النوعية أما المجموعة الضابطة فقد اشتمل برنامجها على طريقة التدريب التقليدية ، ويعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك التي تبنى على أسس علمية إذ بدونها لا يمكن تطوير الحالة التدريبية ، لذا فالبرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري للعملية التدريبية.

ولقد قام الباحث بتقنين محتوى التدريبات التي يشمل برنامجه التدريبي ، والذي طبق على عينة البحث وفقاً للخطوات الإجرائية التالية:

**.تحديد هدف البرنامج:**

حيث حدد الباحث هدف برنامجه التدريبي وهو التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية للعضلات العاملة للركبة على المتغيرات المهارية لمبتدئات المصارعة.

**. تحديد فترة تنفيذ البرنامج:**

حدد الباحث فترة تنفيذ البرنامج باثنتى عشر أسبوعا تدريبياً ، تبدأ من 31 / 1 / 2016م وحتي 1 / 4 / 2016م ، وتم تحديد إجمالى عدد الوحدات التدريبية " 36 "وحدة بواقع " 3 " وحدات تدريبية في الأسبوع .

**. تشكيل دورة الحمل الفترية (الشهرية):**

قام الباحث بتصميم دورة الحمل التدريبى بما يتوافق مع هدف البرنامج وتدريباته وما يتناسب وقدرات العدائين الخاصة بهم ، وتطبيقاً لما سبق فقد حدد الباحث تشكيل دورة حمل التدريب خلال برنامجه التدريبي المقترح بالشكل (3 مرتفع :1 منخفض) مستخدماً الطريقة التموجية.

**.تشكيل دورة الحمل اليومية خلال الأسابيع التدريبية للبرنامج:**

لقد قام الباحث بتشكيل دورة الحمل اليومية متبعاً درجة الحمل التي تم تحديدها في غضون التشكيل العام للدورة الفترية (الكلية) متبعاً التشكيل (3مرتفع :1منخفض).

**تحديد محتويات البرنامج :**

لقد تضمن البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من التدريبات النوعية والتي تعمل على تطوير المتغيرات المهارية وأثر ذلك على تنمية التوازن العضلى للعضلات العاملة للركبة لدى أفراد عينة البحث.

**.الأسس التي راعاها الباحث عند وضع برنامجه التدريبي المقترح:**

راعي الباحث عند وضع برنامجه التدريبي المقترح ما يلي:

1. أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعة.
2. استخدام الباحث الطريقة التموجية عند تشكيل دورات حمل التدريب الخاصة بالبرنامج.
3. أن تتمشى محتويات البرنامج مع قدرات المبتدئات.
4. وضع الأدوات والأجهزة المتوفرة والتي يمكن تصميمها في الاعتبار.
5. أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين للمبتدئات من حيث السن والعمر التدريبي والمقاييس المورفولوجية والمستوى البدني والمهارى.
6. تنويع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .
7. اختيار التدريبات البرنامج بما يتناسب مع شكل وطبيعة الأداء.

**. الشروط التي راعاها الباحث عند تنفيذ البرنامج:**

* استخدام مبدأ التحميل الفردي (مبدأ الفروق الفردية).
* مرونة البرنامج وقبوله للتعديل أثناء التطبيق العملي.
* مراعاة عوامل الأمن والسلامة للتدريبات و الأدوات المستخدمة وفق البرنامج التدريبى.
* مراعاة مبادئ التدريب الرياضى (الاستمرارية ، الخصوصية ، التكيف ، التموج بالحمل التدريبى).
* حرص الباحث على أن تكون فترة تنفيذ البرنامج عقب تناول الغذاء بفترة كافية لعدم تعرض أفراد عينة البحث للتعب والاعياء.
* الاهتمام بالإحماء لتلافى حدوث إصابات لعينة البحث.
* التهدئة والعودة للحالة الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية.

**مرحلة تطبيق وتنفيذ البرنامج علي مجموعتي عينة البحث:**

لقد تم تطبيق البرنامج قيد البحث على أفراد مجموعتي عينة البحث باستخدام التدريبات المركبة للمجموعة التجريبية ، و تطبيق تدريبات الأثقال للمجموعة الضابطة خلال الفترة من 31/1/2016م إلى 1/4/2016م لمدة (12) أسبوعاً بواقع 3 وحدات تدريبية إسبوعياً.

حيث قسمت الوحدة التدريبية الى الأجزاء التالية:

**.الجزء التمهيدى ( الاعدادى) ويشمل على preparatory part**

**. الإحماء warming up**

قام الباحثبتحديد مجموعة من التدريبات للمجموعتين وذلك عن طريق أداء تدريبات الجرى الخفيف بالكرة وبدون الكرة ، المشى الخفيف بالكرة وبدون الكرة ، والمرونة العامة والخاصة ، الاطالات الخاصة ، للجسم ككل وكانت شدة الاحماء من 30 -50%.

**الجزء الاساسى main part**

**. الاعداد البدنى العام: general physical preparation**

قام الباحثبتصميم مجموعة من التدريبات الوحدة للمجموعتين وذلك من تدريبات الاطالة والمرونة، القوة العضلية المتزنة للعضلات العاملة لرياضة المصارعة، والتحمل العام ، وتحمل القوة ، والسرعة وتدريبات الوثب فى المكان والحجل ، وتموجات الحمل التدريبى لتلك التدريبات ومسار الحمل للبرنامج التدريبى وطبقت باستخدام طريقة التدريب الفترى.

**.الاعداد البدنى الخاص specific physical part**

قام الباحثبتطبيق التدريبات النوعية على المجموعة التجريبية والتى كانت المتغير المستقل وكانت ايضا باستخدام طريقة التدريب الفترى بشدة 70-80% ، والحجم زمن أداء التدريبات 20-30 ثانية ، وكان تكرار التدريبات 10 -30 تكرار ، 3-4مجموعات.

**.الاعداد المهارى Skillful preparation**

قام الباحثبتطبيق تدريبات تهدف لتحسين النواحى المهارية (المتغيرات المهارية لمبتدئات المصارعة).

**الجزء الختامى Cool-down**

واشتمل على مجموعة تدريبات التهيئة تشمل تدريبات تنظيم وتصبيط التنفس – المرجحات البندولية – والاهتزازات ، وكانت شدة التدريبات تتراوح ما بين 30-40% باستخدام الحمل المستمر.

**القياسات البعدية post measurement**

لقد أجريت القياسات البعدية بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج التدريبية بيومين من الراحة الإيجابية ، وذلك يومي ( 4 : 5 / 4 / 2016 م ) ، وتم قياس مكون القوى القصوى،السرعة،القوة المميزة بالسرعة،المرونة ، التوازن العضلى ، والمتغيرات المهارية لمبتدئات المصارعة لدي مجموعتي عينة البحث.

**4/0عرض ومناقشةالنتائج:**

**4/1 عرض النتائج:**

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات التوازن العضلي

للعضلات العاملة فى رياضة المصارعة ن=16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **وحدة القياس** | **المجموعة الضابطة قبلى** | | **المجموعة الضابطة بعدى** | | **قيمة ت** | **الفروق** | **نسبة التحسن %** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |  |
| القوة القصوى للعضلات للرجلين | **نيوتن** | **156.33** | **6.04** | **163.67** | **3.88** | **3.862**\* | **7.34** | **4.48 %** |
| قياس قوة العضلات المادة للرجلين | **نيوتن** | **143.27** | **4.94** | **152.00** | **4.33** | **-5.47**\* | **8.73** | **5.74%** |
| قياس قوة العضلات المادة للرجل اليمنى | **نيوتن** | **23.60** | **1.24** | **31.73** | **1.44** | **14.32**\* | **8.13** | **25.62%** |
| قياس قوة العضلات المادة للرجل اليسرى | **نيوتن** | **20.40** | **1.29** | **30.93** | **1.58** | **26.28**\* | **10.53** | **34.04%** |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجلين. | **نيوتن** | **116.53** | **3.40** | **133.00** | **1.31** | **18.76**\* | **16.47** | **12.38%** |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى. | **نيوتن** | **21.00** | **1.07** | **31.00** | **1.27** | **22.98**\* | **10** | **32.26%** |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى. | **نيوتن** | **17.40** | **1.40** | **29.40** | **1.30** | **27.50**\* | **12** | **40.82%** |
| قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى. | **نيوتن** | **32.07** | **1.60** | **39.87** | **64.** | **23.40**\* | **7.8** | **19.56%** |
| قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى. | **نيوتن** | **29.27** | **1.58** | **34.00** | **1.96** | **8.787**\* | **4.73** | **13.91%** |
| قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى. | **نيوتن** | **32.27** | **2.09** | **39.20** | **2.24** | **-7.55**\* | **6.93** | **17.68%** |
| قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى. | **نيوتن** | **29.27** | **2.94** | **36.20** | **1.47** | **8.650**\* | **6.93** | **19.14%** |

قيمة ت عند معنوية 0.05= 1.761\*

يتضح من جدول ( 15 ) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات التوازن العضلى قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث كانت قيم ت المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05، كما يوضح الجدول نسب تحسن المجموعة الضابطة فى اختبارات التوازن العضلى قيد البحث حيث انحصرت مابين اقل قيمة وكانت 4.48% لقياس القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين، وكانت اعلى قيمة 34.04% قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى.

جدول ( 16 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات التوازن العضلي

العضلات العاملة فى رياضة المصارعة ن=16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية قبلى** | | **المجموعة التجريبية بعدى** | | **قيمة ت** |  | **نسبة التحسن**  **%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** | **الفروق** |
| القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين. | **نيوتن** | 158.87 | 1.85 | **175.07** | **4.96** | **-11.73**\* | **16.2** | **9.24%** |
| قياس قوة العضلات المادة للرجلين | **نيوتن** | 146.53 | 4.07 | **164.07** | **5.62** | **-16.55**\* | **17.54** | **10.69%** |
| قياس قوة العضلات المادة للقدم اليمنى | **نيوتن** | 23.93 | 1.10 | **38.27** | **1.79** | **-24.59**\* | **14.34** | **37.47%** |
| قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى | **نيوتن** | 20.67 | 1.23 | **35.40** | **1.72** | **-15.79**\* | **14.73** | **41.61%** |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجلين. | **نيوتن** | 118.20 | 1.32 | **141.33** | **2.72** | **-27.58**\* | **23.13** | **16.37%** |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى. | **نيوتن** | 21.67 | 1.05 | **36.07** | **1.58** | **28.50**\* | **14.4** | **39.92%** |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى. | **نيوتن** | 18.20 | 1.08 | **34.80** | **68.** | **-54.33**\* | **16.6** | **47.70%** |
| قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى. | **نيوتن** | 32.67 | 1.29 | **49.40** | **1.77** | **-25.71**\* | **16.73** | **33.87%** |
| قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى. | **نيوتن** | 29.93 | 1.10 | **48.40** | **1.18** | **-54.93**\* | **18.47** | **38.16%** |
| قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى. | **نيوتن** | 33.40 | 1.68 | **53.87** | **99.** | **60.88**\* | **20.47** | **37.00%** |
| قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى. | **نيوتن** | 30.47 | 1.60 | **51.27** | **1.16** | **-56.56**\* | **20.8** | **40.57%** |

**قيمة ت عند معنوية 0.05= 1.761\***

يتضح من جدول (16) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات التوازن العضلى قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم ت المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 كما يوضح الجدول نسب تحسن المجموعة التجريبية فى اختبارات التوازن العضلى قيد البحث ، حيث كانت اعلى قيمة47.70% لقياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى، وكانت اقل قيمة 9.24% لقياس قوة القصوى للعضلات المادة للرجلين.

**جدول ( 17 )**

**دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التوازن العضلى**

**لعضلات العضلات العاملة فى رياضة المصارعة ن1=ن2=16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القوة القصوى للمجموعات العضلية** | **المجموعة الضابطة بعدى** | | **المجموعة التجريبية بعدى** | | **قيمة ت** | **الفروق** | **نسبة التحسن**  **%** |
| **المتوسط** | **انحراف** | **المتوسط** | **انحراف** |  |
| القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين. | 163.67 | 3.88 | 175.07 | 4.96 | -7.00\* | 11.4 | 6.51% |
| قياس قوة العضلات المادة للرجلين | 152.00 | 4.33 | 164.07 | 5.62 | -6.59\* | 12.07 | 7.36% |
| قياس قوة العضلات المادة للقدم اليمنى | 31.73 | 1.44 | 38.27 | 1.79 | -11.02\* | 6.54 | 17.09% |
| قياس قوة العضلات المادة للقدم اليسرى | 30.93 | 1.58 | 35.40 | 1.72 | -7.40\* | 4.47 | 12.63% |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجلين. | 133.00 | 1.31 | 141.33 | 2.72 | -10.70\* | 8.33 | 5.89% |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليمنى. | 31.00 | 1.27 | 36.07 | 1.58 | -8.17\* | 5.07 | 14.06% |
| قياس قوة العضلات القابضة للرجل اليسرى. | 29.40 | 1.30 | 34.80 | 68. | -14.29\* | 5.4 | 15.52% |
| قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليمنى. | 39.87 | 64. | 49.40 | 1.77 | -19.67\* | 9.53 | 19.29% |
| قياس قوة العضلات المبعدة للرجل اليسرى. | 34.00 | 1.96 | 48.40 | 1.18 | -24.32\* | 14.4 | 29.75% |
| قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليمنى. | 39.20 | 2.24 | 53.87 | 99. | -23.17\* | 14.67 | 27.23% |
| قياس قوة العضلات الضامة للرجل اليسرى. | 36.20 | 1.47 | 51.27 | 1.16 | -31.09\* | 15.07 | 29.39% |

**قيمة ت عند معنوية 0.05= 1.701\***

يتضح من جدول (17) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات التوازن العضلى قيد البحث حيث كانت قيم ت المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى الدلالة 0.05 ، وكانت نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة فى قيم متغيرات نسب التوازن العضلى قيد البحث.

**مناقشة النتائج :**

يتضح من جدول (15) ، (16) ، (17) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية في قياسات التوازن العضلى لعضلات الركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزو الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى التدريبات النوعية واثرها على المجموعات العضلية المختلفة لعضلات الركبة روعى فيها تطويع الحمل التدريبى على كل طرف على حده مما ادى الى تحسين التوازن العضلى لتلك العضلات والتى تم تطبيقها أثناء فترة الاعداد الخاص على المجموعات العضلية والمجموعات العضلية المقابلة لها وفقا لمقدار وحجم الكتلة العضلية لكل مجموعة حيث روعى مبدأ التقارب بين القوة للمجموعات المختلفة بين طرفى الجسم والجانبين الاخرين وهذا ما ظهر فى نتائج المجموعة التجريبية مما أدى إلى تحسين التنمية المتزنة للعضلات العاملة على مفصل الركبة ، وهذا يتفق مع ما أوضحته دراسة كلا من**أحمد شعير (2015م)**، **أشرف السسيسى (2009م)**،**السيد سعد (2007م)،على شبوط (2004م) ، هانى الديب (2003م)، كريتون ،موسى ،توماسCrayton .I, Moss P., Thomus (1993م)** أنه عند تصميم برامج القوة فانه من الأهمية اختيار التدريبات التي تعمل علي تقوية المجموعات العضلية علي كل من جانبي الجسم وعلي كل من جانبي المفصل للعضلات العاملة والمقابلة لكل اداء حركى يستخدم فيه لأنه من الضروري أن تكون مفاصل المتسابق محاطة بعضلات قد تمت تنميتها بدرجة متوازنة ومتقاربة ، كما أن الإبقاء علي العضلات في توازن حقيقي مع زيادة القوة والمرونة والكتلة العضلية لها هو المطلب الأول لتنمية قدرة العضلات علي إنتاج أقصى قوة في أقصى مدي للحركة فى اقل زمن ،  زيادة القوة العضلية وتحسن التوازن العضلي حول المفصل والتأثير الإيجابي علي الأداء الرياضي .

ويشير عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2014م) ،**الى أنه عند وضع برنامج قوة عضلية لرياضة معينة فانه يجب وضع الاصابات الشائعة الحدوث فى الاعتبار بالاضافة الى الاصابات السابقة لمبتدئات المصارعة حتى يمكن تحديد التدريبات المناسبة لتقوية هذه المناطق ، وقد أثبتت الابحاث العملية أن التدريبات النوعية يساعد على الوقاية من الاصابات وأن أكثر الاجزاء اصابة فى الجسم هى الركبيتن ، مفصلى القدم ، والكتفين ، المرفقين.(15:38)(2:27)**

ويتفق كلا من  **كريتون موسى ،توماسCrayton .I, Moss P., Thomus (1993م)** على أنه ينبغى أن يكون برنامج اللياقة للفرد متوازنا ، ويعنى ذلك أن تقدم له نسبة ملائمة من العمل لكل المجموعات العضلية ، ولا يعنى ذلك أن يكون البرنامج ذاته متوزانا توازنا متقنا ، فهناك عضلات معينة مخلوقة بحيث تكون أكبر أو أقصى من عضلات أخرى ولذلك قد تحتاج المجموعات العضلية الكبيرة مجموعات أو تكرارت أو مقاومات أكبر من العضلات الصغرى كى تمثل تحديا بالنسبة لها ، وقد يكون لدى الشخص عضلات معينة لديها الحاجة أو الرغبة فى العمل أكثر من عضلات أخرى تماما ، والبرنامج المتوازن هو الذى يضع فى اعتباره الهندسة الفطرية للجسم البشرى والذى يراعى كل أوجه عد التوازن العضلى.(49:20)

ومن كل ماسبق يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة مما يدل على أهمية تطبيق التدريبات النوعية على التنمية المتزنة للعضلات العاملة والمقابلة لها لمبتدئات المصارعة .

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق الى التدريبات النوعية المؤثرة ايجابيا على العضلات العاملة لمبتدئات المصارعة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث والذى ينص على **" يوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجربيية لصالح القياس البعدى فى التنيمة المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة**".

**المعالجات الإحصائية:**

بعد جمع البيانات وتسجيل نتائج الاختبارات والقياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS " مستخدما المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي ،الوسيط ،الانحراف المعياري ،معامل الالتواء، معامل الارتباط ،سبيرمان ، معادلة نسبة التحسن.

**إستخلاصات البحث:**

في حدود عينة وإجراءات البحث والمنهج المستخدم تم التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

أدى تطبيق "التدريبات النوعية" والتى تم تطبيقها على المجموعة التجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى وذلك فى التوازن العضلى للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة .

أثرت "التدريبات النوعية " بشكل أفضل من البرنامج التقليدى وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية وذلك في التوازن العضلى للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة .

أدى تطبيق "التدريبات النوعية" والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى وذلك على المتغيرات المهارية لمبتدئات المصارعة .

**التوصيات:**

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

تطبيق التدريبات النوعية التي تكون فى نفس المسار المهارى لمبتدئات المصارعة .

التنوع في التدريبات النوعية وفقا للهدف المرجو منها.

تطبيق التدريبات النوعية فى تطوير المستوى البدني والمهارى لتدريب ناشئ المصارعة

توجيه النتائج المستخلصة من هذه الدراسة للمدربين ومخططي الأحمال التدريبية للاستفادة منها عند وضع الخطة التدريبية للمصارعة .

إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات حول تنمية التوازن العضلي للعضلات العاملة والمقابلة على مفاصل الجسم للطرف العلوى والسفلى وتأثيرها على المستوى البدني لمبتدئات المصارعة.

**مستخلص البحث**

**تأثير بعض التدريبات النوعيه على التنمية المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة**

**أ.م.د/محمودابراهيم المتبولى\***

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعيه على التنمية المتزنة للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئات المصارعة ، واشتملت العينة على 16 مبتدئة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منها 8 مبتدئات ، وكانت أهم النتائج أن التدريبات النوعية للعضلات العاملة للمبتدئات في المصارعة تؤثر إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية ، كما أن التدريبات النوعية للعضلات العاملة لمبتدئات المصارعة تؤثر إيجابيا على بعض المتغيرات المهارية كما أثرت علي التنمية المتزنة للعضلات العاملة ، وقد أوصي الباحث بتوجيه النتائج المستخلصة من هذه الدراسة للمدربين ومخططي الأحمال التدريبية للاستفادة منها عند وضع الخطة التدريبية للمصارعة .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

أستاذ مساعد ورئيس قسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.