تأثير استخدام حقيبة الصراع على تنمية القوة (القصوى) للاعبى المصارعة الرومانية.

أ.د/ محسن علي علي أبو النور

أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات الفردية وعميد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة المنيا.

م. / طارق عبد الحليم فتحى

معيد بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية و الرياضية حيث له من الأساليب و الطرق و الأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى و هو في نفس الوقت يستخدم عدد كبير من العلوم المساهمة فيه مثل : علم البيولوجي و الفسيولوجي و الميكانيكا الحيوية و التغذية و علم النفس و من هنا يتضح لنا جليا أن التدريب الرياضي هو عملية تربية مبنية على أسس و مبادئ علمية سليمة و الهدف منها و الارتقاء بالأعب الى أعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه.

ويرى **مسعد علي محمود (٢٠٠١م)** أن تكتيك المصارعة يتكون من مجموعة من المسكات والدفاعات والرميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسه الأكتاف أو بالنقاط على المنافس ويعتبر بمثابة الأسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس ويرتبط التكتيك بنواحي الاعداد الاخرى كالأعداد البدني والنفسى والخططى للمصارع. (١٥٦:٨)

ويشير "روبرت روبرج" (" Robert A . Roberg ١٩٩٧م) أن التحسن في الأداء للوصول للمستويات العليا في رياضة المصارعة هو نتيجة لتنظيم عملية التدريب واستخدام العديد من طرق التدريب التي تحقق الفاعلية ومن أهم هذه الطرق المستخدمة لتحسين مستوى الأداء في المصارعة من خلال تنمية القوة هي طريقة التدريب المتباين ، وان التدريب عملية معقدة يتم التخطيط لها لعدة مراحل ، ومن خلال هذه المراحل يصل اللاعب في فترة المنافسات إلى أحسن حالة من التدريب والتي تعتبر قمة الأداء . (٢٢٥:١٤)

ويتفق إيهاب حامد البراوي (١٩٩٨م) مع امباخ وجوهانسون Umbach&Johnson (١٩٧٢) علي أن المصارع يحتاج للقوة العضلية بأنواعها خلال المراحل المختلفة لتنفيذ المهارات

الحركية سواء الدفاعية أو الهجومية، فالمصارح يحتاج الي القوة العضلية القصوى الثابتة عند بداية تنفيذ الحركة في عملية المسك وكذلك في نهاية الحركة عند تثبيت المنافس في وضع معين ويحتاج القوة العضلية القصوى الحركية والقوة المميزة بالسرعة عند تنفيذ الحركة وعند الهروب من مسكه معينه للتغلب على المنافس. (١٠:١) (٢٣:١٢)

وبذلك يرى الباحث أن رياضة المصارعة الرومانية من الرياضات الرئيسية التي تتميز بالتحدي بين المنافسين و على الرغم من أن الناحية المهارية تعد الجانب الهام في رياضة المصارعة إلا أن في السنوات الأخيرة تغيرت هذه الفكرة حيث أمتاز أكثر المصارعين المميزين بعنصر القوة و كلما طغت قوة المنافس على خصمة زادة فرصة تحقيق الفوز بجدارة و على ذلك أقترح الباحث تنمية عنصر القوة بشكل خاص للاعب المصارعة قيد البحث و زيادة تمرينات القوة داخل البرنامج التدريبي على أن يكون تنمية القوة في نفس اتجاه العمل العضلي للمهارات ، ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع الخاصة برياضه المصارعة والبرامج المستخدمة في العديد من الدول في تدريب المنتخبات، وجد أن الشنطة البلغارية لها شكل يسمح بتدريب الجسم العلوي والسفلي مع التركيز على قوة القبض، وتتيح الأنواع الثلاثة المختلفة من المقابض للرياضيين تنفيذ العديد من التمارين باستخدام قبضة مختلفة. وفقا لخبير اللياقة الشخصية البلغاري "ستيف ناف" ، فإن "الحقيقية البلغارية هي أداة تستخدم لتنمية العضلات العاملة للمهارات سواء الهجومية او الدفاعية وهذا ما اثار شغف الباحث لتجريب برنامج تدريبي باستخدام حقيبة الصراخ والتعرف على تأثيره على تنمية القوة القصوى للاعب المصارعة الرومانية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تظهر أهمية البحث والحاجة إليه في معرفة استخدام الشنطة البلغارية ومعرفة تأثيرها على تنمية القوة القصوى للاعب المصارعة الرومانية ، وكما تتضح أهمية البحث من خلال النقاط التالية :

١. عمل الباحث على استخدام الشنطة البلغارية في تطوير عنصر القوة القصوى للاعب المصارعة الرومانية قيد البحث .
٢. يساعد لاعبين المصارعة على كسر الملل من استخدام التمرينات المعتادة يوميا.

٣. بناء برنامج تدريبي مبني على أسس علمية يساهم في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين باستخدام رياضة الشنطة البلغارية قيد البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة استخدام حقيبة الصراع من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره على:

- عنصر القوة القصوى لدى لاعبي لمصارعة الرومانية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير القوة (القصوى) في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير القوة (القصوى) في اتجاه القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغير القوة (القصوى) في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة في البحث :-

البرنامج Program:

هو مجموعة التمرينات التي تحتويها السعة التدريبية داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط البدني الذي يقوم به الفرد. (٦٦:١١)

حقيبة الصراع:

الحقيبة البلغارية ، والمعروفة أيضا باسم حقيبة التدريب البلغارية هي أحد معدات التمرين على شكل هلال يستخدم القوة في تدريب البليومتريكس والأثقال والتدريبات الهوائية و تمارين اللياقة البدنية بشكل عام. الحقيبة مصنوعة من الجلد ومملوءة بالرمل ؛ تزن ما بين ٣ إلى ٣٨ كجم وتتميز بالمرونة و مقابض للسماح بتدريب الجزء العلوي والسفلي الجسم ، وتحسين قوة ما قبل الإمساك بشيء.

الدراسات المرتبطة:

دراسة عبدالحليم فتحى عبدالحليم (٢٠١٣) (٣) بعنوان " تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى المصارعين " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى المصارعين . واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعب تحت سنة ٢٠ سنة وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريب أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية والتحمل لدى المصارعين عينة البحث ، تقارب فاعلية التحسن بين الجولة الأولى والثانية وعدم وجود فروق إحصائية بينهما

٢.دراسة على ریحان (١٩٩٥) (٤) بعنوان " تأثير برنامج تخصصي بالأنقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين " واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي بالأنقال للمصارعين لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأنقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٣٠) مصارع من منتخب الدقهلية للمصارعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي بالأنقال قد أثر ايجابيا في القوة العضلية الثابتة والحركية وكذلك فاعلية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

خطة وإجراءات البحث:**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية عن طريق اجراء الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لكل منهما وايجاد الفرق بين متوسط درجات القياس البعدي لهما .

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٦) لاعب من لاعبي المصارعة الرومانية ومنتخب جامعه المنيا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين

متكافئتين ومتساويتين احدهما تجريبيه والأخرى ضابطه وقوام كل منهما (٨) لاعبين من منتخب
جامعه المنيا للمصارعة حيث اختار

الباحث العينة للأسباب الآتية:

- ١-توافر العينة المطلوبة بالجامعة لإجراءات البحث.
- ٢-توافر المكان وبعض الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراءات البحث .
- ٣-موافقه صاله كليه التربية الرياضية بالمنيا على تدريب اللاعبين المسجلين.
- ٤-جميع صاله اللاعبين مقيمين بمدينة المنيا مما يسهل الحضور للتدريب بصاله الكلية.

جدول (١) توصيف العينة

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة التجريبية	٨	%٣٣
العينة الضابطة	٨	%٣٣
العينة الاستطلاعية	٨	%٣٤
المستبعدين	-	-
الاجمالي	٢٤	%١٠٠

اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في كل من
معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، مستوى الأداء البدني (القوة القصوى)،
والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو ومستوى الأداء البدني
(القوة القصوى) للاعبين المصارعة الرومانية لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ١٦)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	١٨.٣١	١٨.٠٠	٠.٧٩	٠.٢٥
الطول	١٧١.٤٣	١٧٠.٠٠	٥.٦٤	٠.٦٧
الوزن	٨٤.٨٧	٨٥.٠٠	٣.٤٤	٠.٠٧٥
قوة القبضة اليمنى	٤٧.٦٨	٤٨.٠٠	٣.٤٥	٠.١٤-
قوة القبضة اليسرى	٤٥.٦٨	٤٥.٠٠	٣.٢٣	١.٩٨
قوة عضلات الظهر	٥٨.٨٧	٦٠.٠٠	٤.٤٥	٠.٠٣-
قوة عضلات الرجلين	٧٤.٩٣	٧٦.٥٠	٧.١٠	٠.٠١-

يتضح من الجدول (٢) مايلي:-

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ومستوى الأداء البدني (القوة القصوى) للاعبين المصارعة الرومانية لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قد تراوحت ما بين (-١.٠١ - ١.٩٨) وجميعها تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغير .

أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات وقياسات البحث على الكثير من الأدوات والأجهزة والاستمارات،
تتلخص في الآتي:

١- الأدوات والاجهزة:

١- بساط

٢- ساعة إيقاف

٣- صافره

٤- حقيبته الصراع

٥- عصا متريه، ومسطره طولها ٣٠سم

٦- جهاز الدينامو ميتر (لقياس قوه عضلات الظهر والرجلين لأقرب كيلوجرام)

٧- ميزان طبي (لقياس الوزن)

٨- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول)

ب- استمارات جمع البيانات:

- ١- استماره تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم، العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي).
- ٢- استماره تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة.
- ٣- استماره تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الصفات البدنية الخاصة للاعبي المصارعة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

تم الاستعانة بأكثر من ثلاثة مراجع اثبتت صدق وثبات الاختبارات المستخدمة بالبحث لذا لم يقيم الباحث بعمل صدق وثبات للاختبارت .

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

- إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (٨) لاعبين من غير أفراد عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٧/٢٠م حتى ٢٠٢٠/٧/٢٢م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء التجربة.

- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية لعينة البحث.

- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات.

- التأكد من صلاحية مكان التدريب.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات المستخدمة في القياس.

- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.

- مناسبة الاختبارات المستخدمة من حيث المعاملات العلمية لها.

- تفهم المساعدين على طبيعة الدراسة وكيفية اجراء الاختبارات.

- القياس القبلي:

وقد قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمعرفة مستوى اللاعبين وقام بعمل قياسات للطول والوزن ومعرفة السن والعمر التدريبي واختبارات بدنية واختبارات للأداء المهاري لوضعهم في مجموعتين متكافئتين وذلك في الأسبوع الذي سبق التنفيذ الفعلي للبرنامج (من ٢٩/٧/٢٠٢٠م حتى ٣١/٧/٢٠٢٠م) وقد راعي الباحث عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء.

- تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج في الفترة من (السبت ١١/٨/٢٠٢٠م) إلى (السبت ١٠/١٠/٢٠٢٠م) علي لاعبي منتخب الجامعة للمصارعة الرومانيه واستغرق عدد (٨) ثماني أسبوع تدريبي واستخدمت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح، أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي مع توحيد زمن التدريب لكلا المجموعتين، ولقد راعي الباحث تغيير أوقات التدريب صباحا ومساء ل كلا المجموعتين.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلي وبنفس شروط القياسات القبلي وفي جميع المتغيرات قيد البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من (١٢/١٠/٢٠٢٠م) حتى (١٤/١٠/٢٠٢٠م).

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائيا مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار مان ويتي اللابارومتري، اختبار وليكسون اللابارومتري.

عرض ومناقشة النتائج:

أولا: التحقق من صحة الفرض الاول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير (القوة القصوى) في اتجاه القياس البعدي.

وقد تم استخدام اختبار t.test لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (٥) النتائج كما يلي:

جدول (٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في المتغير (القوة القصوى) (ن=٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٦٢	٤٧.٦٢	٠.٠٠	٤.٦٢	٠.٠٠
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٥٠	٤٤.١٢	١.٣٧	٤.٧١	٠.٨٢
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٨.٣٧	٥٩.٦٢	١.٢٥-	٤.٤٣	٠.٧٩-
٤	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٤.٠٠	٧٥.٧٥	١.٧٥-	٣.١٥	١.٥٧-

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير البحث (القوة القصوى) حيث تراوحت قيم اختبار (t.test) المحسوبة ما بين (-١.٨١ ، ١.٣٨) وهي قيم غير دالة احصائيا مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

التحقق من صحة الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير (القوة القصوى) في اتجاه القياس البعدي.

وقد تم استخدام اختبار t.test لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (٦) النتائج كما يلي

:

جدول (٦)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة
التجريبية في المتغير (القوة القصوى) (ن=٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٧٥	٥٢.٣٧	٤.٦٢-	٤.٦٥	٢.٨٠-
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٥.٨٧	٥٠.٦٢	٤.٧٥-	٥.٦٧	٢.٣٦-
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٩.٣٧	٦٥.٨٧	٦.٥٠-	٥.٤٥	٣.٣٧-
٤	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥.٨٧	٨١.٥٠	٥.٦٢-	٦.٦١	٢.٤٠-

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغير البحث (القوة القصوى) حيث تراوحت قيم اختبار (t.test) المحسوبة ما بين (-٢.٣٦ ، -٩.٥٠) وهي قيم دالة احصائيا مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وهذه الفروق فى اتجاه القياس البعدى لها .
التحقق من صحة الفرض الثالث:

توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغير (القوة القصوى) في اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
وقد تم استخدام اختبار t.test لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (٧) النتائج كما يلي:

جدول (٧)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس البعدى للمجموعة الضابطة
والتجريبية فى المتغير (القوة القصوى) (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة (٨)		التجريبية (٨)		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٧.٦٢	٢.٥٥	٥٢.٣٧	٥.٥٥	٢.١٩-
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٤.١٢	٢.٨٥	٥٠.٦٢	٤.٩٢	٣.٢٣-
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٩.٦٢	٤.٧١	٦٥.٨٧	٦.٥٥	٢.١٨-
٤	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥.٧٥	٥.٤٧	٨١.٥٠	٣.٤٦	٢.٥١-

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغير البحث (القوة القصوى) حيث تراوحت قيم اختبار (t.test) المحسوبة ما بين (- ٢.١٨، ٥.٥٧) وهي قيم دالة احصائية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين وهذه الفروق في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال اهداف البحث استطاع الباحث مناقشه النتائج كما يلي :-

يتضح من جدول () ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير (القوة القصوى) قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع قيم احتماليه الخطاء اصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، حيث بلغت قوة القبضة اليمنى في القياس القبلي (٤٧,٦٢) وفي القياس البعدي (٤٧,٦٢) وبلغت القبضة اليسرى في القياس القبلي (٤٥,٥٠) وفي القياس البعدي (٤٤,١٢) ، بلغت قوة عضلات الظهر في القياس القبلي (٥٨,٣٧) وفي القياس البعدي (٥٩,٦٢) ، بلغت قوة عضلات الرجلين (٧٤,٠٠) في القياس القبلي (٧٥,٧٥) في القياس البعدي ، حيث يوجد نسب تحسن طفيفه للمجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التدريبي التقليدي ويعتبر ذلك نتائج غير مرضيه محاذاه بنتائج البحث العلمي . وتتفق نتائج هذا البحث الى ما أشار اليه كلا من "السيد المحمدي قنديل (٢٠٠٣م)"، "والسيد محمد عيسي (١٩٩٥م)" ، ان التدريبات البدنية والمهارية المشابهة في الأداء تساعد في تنمية القدرات البدنية الخاصة.

كما اشارت نتائج كلا من "احمد فاروق (٢٠٠٦م) ، "وعلى شبوط (٢٠٠٤م) ، وعلاء دياب (٢٠١٤) والتي اشارت الى ان الأسلوب التقليدي المتبع في اغلب الأحيان يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنميه عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قدره - تحمل - رشاقة- قوه).

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير (القوة القصوى) في اتجاه القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول () وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير (القوة القصوى) في اتجاه القياس البعدي ، حيث ان جميع قيم احتماليه الخطاء اصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، حيث بلغت قوه القبضة اليمنى في القياس

القبلي (٤٧.٧٥) وفى القياس البعدي (٥٢.٣٧) كجم ، بمعدل تغير (٩.٦٧%) ، وبلغت قوه القبضة اليسرى (٤٥.٨٧) فى القياس القبلي ، و (٥٠.٦٢) فى القياس البعدي ، بمعدل تغير (١٠.٣٥%) ، وبلغت قوه عضلات الظهر (٥٩.٣٧) فى القياس القبلي ، و (٦٥.٨٧) فى القياس البعدي بمعدل تغير (١٠.٩٥%) ، وبلغت قوه عضلات الرجلين فى القياس القبلي (٧٥.٨٧) وفى القياس البعدي (٨١.٥٠) بمعدل تغير (٧.٤٠%) ، ويعزو الباحث هذا التحسن الى تأثير برنامج تدريبات حقيبة الصراع الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية والذى يتضمن أنواع مختلفة من التدريب المتقاطع داخل وخارج البساط باستخدام حقيبة Suples Combat Bag المحشوة بأوزان مختلفة ، فبالنظر الى تساعد على اخراج اكبر كم من القدرة وهذا ما يتفق ما أشار اليه كلا من " (٢٠١٦) (C.R. Binodh* Dr. S. Dhanaraj) تعمل الحقيبة البلغارية على تقوية وزيادة التحمل العضلي للقبضة والمعصم والذراعين والكتفين والظهر والساقين والعضلات الدورانية والعضلات الأساسية والتنسيق والتوازن وحركة الكتف والمفاصل بشكل عام. الحقيبة البلغارية ليست كيس رمل. على الرغم من أن الحقيبة البلغارية مليئة بالرمل ، فإن هذا وحده لا يصنع "كيس رمل". محتويات الحقيبة عرضية لوظيفة الحقيبة. تذكر أن التصميم الفريد للحقيبة البلغارية يجعلها عملية ومتعددة الاستخدامات بشكل لا يصدق .

ويتفق ذلك الى ما أشار اليه "مسعد حسن هديه" (٢٠٠٤م) ، "ايمن مسلم سليمان" (٢٠٠٩م) التي تشير الى ان البرامج التدريبية الموجهة لتنمية القوه المميزة بالسرعة للمصارعين حققت تفوق معنوي عن البرامج التدريبية الأخرى في نتائج القياس البعدي .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير (القوة القصوى) فى اتجاه القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول (وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغير (القوة القصوى) فى اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث ان جميع قيم احتماليه الخطاء اصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمه (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير قوه القبضة اليميني (٢٠.١٩-) وقوه القبضة اليسرى (٣.٢٣-) وقوه عضلات الظهر (٢٠.١٨-) وقوه عضلات الرجلين (٢٠.٥١-) ، حيث تراوحت قيم الاختبار بين (٢٠.١٨-) ، (٥.٥٧) وهي قيم داله احصائيا ، مما يدل على وجود فروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التقدم في الأداء الى تأثير تطبيق برنامج باستخدام حقيبة الصراع والذي يتضمن استخدام أنواع مختلفة من التدريب المتقاطع داخل وخارج البساط باستخدام تلك الحقيبة ذات الاوزان المختلفة وذلك بغرض تحسين العناصر البدنية الخاصة للاعب المصارعة الرومانية بجامعة المنيا. ويتفق ذلك الى ما أشار اليه "روبرت روبرج" (١٩٩٧) Robert A. Roberg م) ان التحسن ف الأداء للوصول للمستويات العليا في رياضه المصارعة هو نتيجة لتنظيم عملية التدريب واستخدام العديد من طرق التدريب التي تحقق الفاعلية ومن اهم هذه الطرق المستخدمة لتحسين مستوى الأداء في المصارعة من خلال تنمية القوة هي طريقه التدريب المتباين ، ومن خلال هذه المراحل يصل اللاعب في فتره المنافسات الى افضل حاله من التدريب التي تعتبر قمه الأداء . وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغير(القوة القصوى)فى اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

- تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغير البحث (القوة القصوى) للاعبى المصارعة .
- إن محتويات البرنامج تناسبت مع أهدافه حيث ظهر ذلك من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

التوصيات

- يجب ان تتضمن محتويات البرامج التدريبية للاعبى المصارعة على وجه الخصوص على الاسس العلمية السليمة لتطوير الناحيتين النفسية والبدنية على حد سواء .
- الوقوف على نتائج البحث للاستفادة منها في المجال العملي لتدريب المصارعين والتحقق منها والتأكيد عليها للطمأنينة العلمية .
- الاهتمام بالبرامج التدريبية اعتمادا على آليات التدريب الحديثة وليس التقليدية أو الدمج بينهم لإعداد مستوى عالمي .

المراجع:

١. احمد فاروق خلف :تأثير برنامج للتدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه للاعبي كره السلة ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضيه،كلية التربية الرياضية للبنين جامعه حلوان،٢٠٠٦
 ٢. على شبوط إبراهيم: اثر استخدام التدريب المركب بالطريقه الفتريه منخفضه الشده في تأهيل الرياضيين والضعف العضلي للأطراف السفلى،مجله التربية الرياضة ،المجلد الثالث عشر، العدد الثاني، ٢٠٠٤
 ٣. على السعيد ربحان : تأثير برنامج تخصصي بالانتقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، عدد خاص بالمؤتمر العمي للرياضة والمبادئ الأولمبية ، تراكمات والتحديات ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٤م
 ٤. مسعد على محمود : المبادئ الأساسية لمصارعة اليونانية والرومانية والحره للهواة ، الطبعة الرابعة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١م
٥. C.R.Binodg-DR S.Dhanaraj :September ٢٠١٩.international journal of Multidisciplinary Research review Vol.١,,(issue-١٩):page-٢٢

تأثير استخدام حقيبة الصراع على تنمية القوة (القوى) للاعبى المصارعة الرومانية.

*محسن على على أبو النور

**طارق عبدالحليم فتحى عبدالحليم

يهدف البحث إلى معرفة استخدام حقيبة الصراع من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره على:

• عنصر القوة القوي لدى لاعبي لمصارعة الرومانية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية عن طريق اجراء الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لكل منهما وايجاد الفرق بين متوسط درجات القياس البعدي لهما . اشتمل مجتمع البحث لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٦) لاعب من لاعبي المصارعة الرومانية ومنتخب جامعه المنيا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٨) لاعبين من منتخب جامعه المنيا للمصارعة وأشارت اهم النتائج الى • تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغير البحث (القوة القوي) للاعبى المصارعة . ونوصى الدراسة بضرورة بأنه • يجب ان تتضمن محتويات البرامج التدريبية للاعبى المصارعة على وجه الخصوص على الاسس العلمية السليمة لتطوير الناحيتين النفسية والبدنية على حد سواء .

The effect of using the struggle bag on the (maximum) strength development of Roman wrestling players.

*Mohsen Ali Ali Abu Al Nour

**Tariq Abdel Halim Fathi Abdel Halim

The research aims to know the use of the conflict bag by designing a proposed training program and knowing its impact on:

- The element of maximum strength for Roman wrestling players.

The researcher used the experimental method for the control and experimental groups by making the differences between the mean scores of the pre and post measurements for each of them and finding the difference between the mean scores of the post measurements for them .The research community included wrestling players in the Arab Republic of Egypt and registered with the Egyptian Wrestling Federation ٢٠١٩/ ٢٠٢٠AD, and the sample of the research was chosen by the intentional method, consisting of (١٦) players from the Roman wrestling players and the Minya University team, and they were divided into two equal and equal groups, one of them is experimental and the other is control, and the strength of each of them is (٨). Players from the Minya University wrestling team •The experimental group outperformed the control group in the research variable (maximum strength) for wrestling players • .The contents of the training programs for wrestling players, in particular, must include sound scientific foundations for the development of both psychological and physical aspects