

فاعلية برنامج تدريبي قائم علي استخدام تدريبات الجالينج علي بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة

أ.م.د/ عامر لطفي أحمد

أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى أسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل انجاز رياضي في حدود قدرات الرياضيين أو الممارسين (١٨ : ٩) .

كما يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات الرقمية أو رياضة البطولات (٣ : ١٩) .

والتربية البدنية الحديثة تنظر إلى الفرد بشكل متكامل ، وتأخذ في اعتبارها تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة ومتوازنة ، من خلال العناية بجميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية ، والاجتماعية والنفسية والخلقية . وتعتبر التربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تهدف كذلك إلى تربية الفرد عقلياً ونفسياً واجتماعياً مع التركيز على الجانب الجسمي فهي نظاماً تربوياً يهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال أشكال متعددة من الأنشطة البدنية المخططة الهادفة تنمي في الفرد القوة والصحة والحيوية ، وغرس روح التعاون والطاعة والصبر والنظام والقيادة . وقد يظلم الكثيرون ممن يجهلون معنى التربية البدنية حقيقة هذا المفهوم وما قد ينبني عليه من فوائد وأهداف لا تتحقق إلا عبر هذا المصطلح ، والذي حصره العوام من الناس بتلك المشقة الذي يبذلها الفرد بلا فائدة حقيقية تعود عليه وعلى المحيطين به سوى بيعض اللهو وهلكه النفس واهانة الذات ، إلا أن المنصفين لهذا المصطلح قد علموا حقيقة هذا المفهوم وكفي هذا المفهوم وضوحاً لمن يجهل حقيقته أقر أنه بمصطلح (التربية) بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان (١٢ : ٣٢) .

والتدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل علي تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة (٨ : ٤٥) .

والبرامج التدريبية هي الخطوات التنفيذية لمجموعة الخبرات التدريبية التي تتناول التنمية البدنية والمهارية والخطية والتي تتضمن التوزيع الزمني لهذه الخبرات (٢٠ : ١٩) .

ولقد اتخذت البرامج التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع هذا التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعب ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية (٢٠ : ١٩ ، ٢٠) .

وتعد تدريبات الجليدينج أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام وسيلة لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما

يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بالمستوي وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم ومن أمثلتها (triceps – hamstrings-biceps - quadriceps inner) (عضلات الفخذ – العضلة ذات الرأسين - أوتار الركبة – العضلة ذات الثلاث رؤوس) (٢٢ : ٦٠) .

وتعتبر تدريبات الجليدينج أسلوب من الأساليب التدريبية يعتمد علي استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق علي الجليد (١٩ : ٢) .

وهذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها (٢٣ : ٢١) .

والجليدينج أو ما يطلق عليها أقراص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق علي الجليد (١٩ : ٢٣) .

كما أن تدريبات الجليدينج تعتبر برنامج متكامل لللياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدينج وبشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدينج تعتبر من الأنشطة الهوائية ، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن تدريبات لتنمية القوة والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية (٢١ : ٢١) .

تتكون أقراص الانزلاق (Gliding) من ١٠٠٪ من النايلون في الجزء الخارجي لها وتتكون من الداخل من مادة البولي إيثيلين والمادة المستخدمة في طلية الأقراص تسمح بالحركات على البساط أو السجاد ولكنها غير مخصصة للأرضيات الغير مستقيمة والأرضيات ذات العيوب السطحية ، ويوجد نوع آخر من الأقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفير المقوي والتي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسهولة ، ويتم التدريب باستخدام أقراص الجلدينج من خلال أوضاع مختلفة مثل الوقوف أو الرقود على الظهر أو الانبطاح أو الوضع الجانبي أو الجثو على الركبتين أو من وضع الجلوس ، ويمكن وضع القدمين أو إحدى القدمين أو اليدين أو الركبة أو الذراع أو الكوع في مركز القرص ثم أداء التمرين المطلوب (٩ : ٤) .

ويعد الإعداد البدني والمهاري من الأنشطة الهادفة المعتمدة على نظريات علمية تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من قدرات ومواهب اللاعب تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء للوصول لمستوي المنافسة ، وتعمل المكونات البدنية الخاصة بصورة أساسية وهامة في تحسين الأداء المهاري ، والتدريب الرياضي عملية تخصصية بحتة في البناء الخارجي ، ويعتبر عاملاً هاماً في العلاقات المتبادلة ، الأمر الذي يترتب على أن تكون تلك العملية ليست محددة في اتجاه واحد ولكنها تتبع قواعد خاصة بالعلاقات التي تجمع بين الهدف والمحتوي والطريقة كعملية تربوية ، ولقد أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديثة ووحداتها الفرعية سواء كانت الوحدات الشهرية أو الأسبوعية أو حتي اليومية حافلة بما هو جديد من انطلاقات علمية وعملية لعلم التدريب ، الأمر الذي أثار حديثاً تطوراً سريعاً في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتي المجالات والذي أصبح يسير متواكباً مع هذه التقنيات الحديثة (٦ : ١٢٤ ، ١٢٥) .

وتعتبر عملية الإعداد المهاري من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فانه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (١٥ : ٢٧٥) .

ورياضة المصارعة بمهاراتها المختلفة والمتعددة من أكثر الرياضات حساسية وتأثيراً بظاهرة الفروق الفردية خاصة في مجال المنافسات وإعداد برامج التدريب ، كذلك اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم كل هذا يتطلب جهداً وتنوعاً في التدريب يختلف من جزء لآخر ويتمشي مع ما يمتلكه الفرد من قدرات واستعدادات (٧ : ٢) .

ولقد تطورت المصارعة من رياضة سمتها الأساسية القوة الجسمية التحملية إلى رياضة إنسانية تلعب فيها الملكات العقلية والنفسية دوراً في نجاح المصارع فهو بذلك يقدر الموقف ويرسم الخطة ويؤدي المسكات على أساس من الكفاية التنافسية وللوصول إلى هذه الكفاية لا يتم إلا بالإعداد السليم القائم على أصول وقواعد من منجزات العلم الحديث الذي يسهم في هذا التطور في جميع المجالات (٤ : ٢٠٥) .

والتدريب في رياضة المصارعة هو مهمة تربوية تعليمية مرتكزة على الأسلوب العلمي الهدف منها تنمية الصفات البدنية والخلقية والنفسية للمصارع وتحسين وتطوير المهارات الفنية والقدرات التكتيكية بغرض الارتقاء الشامل للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن من أداء المصارع (١٣ : ٥١) .

والأداء المهارى في رياضة المصارعة هو مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التى يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التى تتميز بالمواجهة والتحدى وضغط المنافس (١٧ : ٢٦٧) .

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية البرنامج التدريبية المنظمة والمخططة وفقاً للأسلوب العلمي للاعبين فى رياضة المصارعة ودورها فى تنمية قدراتهم البدنية والمهارية ، فالبرامج التدريبية للاعبى المصارعة تهدف الى زيادة القدرات البدنية لهم الى جانب تنمية مهاراتهم وامكانياتهم وتسعى الى وصولهم الى أعلى الفرمة الرياضية وقدرتهم على أداء الواجبات المنوطة به على أكمل وجه .

ورياضة المصارعة من الالعاب الرياضية التى تآثرت ايجابيا من خلال تطور علم التدريب الرياضى وتحديث طرق وأساليب وأدوات التدريب حيث أنها تعتمد الى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب اتقان الاداء المهارى وتحتاج إلى مستوى عالى من القدرات بجانب المرونة والرشاقة بشكل عام والى القدرة العضلية للذراع والجذع بشكل خاص .

ومن المعروف ان الاعداد البدني فى المصارعة هو الركن الاساسى والفعال فى تحقيق فنون اللعبة والفوز لاي لاعب ، فطبيعة الأداء فى المصارعة تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الاساسية سواء دفاعية أو هجومية ، كما ان الأداء الحركى والاتقان المهارى لمهارات اللعبة يتوقف الى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب .

أن التطور الحادث فى شتى مجالات الأنشطة الرياضية يشير الى تقدم أدوات ووسائل التدريب وذلك لتحقيق أعلى الانجازات كما يجب على المدربين ان يلاحظوا دائما أثر هذا التقدم ودوره الهام فى التأثير على نظام التدريب حيث أن تلك الأدوات تعتبر من الأمور الهامة من أجل تطوير الرياضة وإيجاد مقاومات متطورة تعمل على زيادة مقدرة اللاعب وكذلك تنوع أدوات وطرق التدريب .

وتمثل تدريبات الجليدنغ أحد الاتجاهات التدريبية في مجال الأدوات المساعدة للعملية التدريبية والتى أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة فى التدريب مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالشواخص الحرة والمثبتة والحقيقية البلغارية والاثقال وغيرها باستخدام بيئات مختلفة ، فمن الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب إلى جنب بجوار تدريبات القدرة البدنية باستخدام الاساليب الحديثة الاخرى للتدريب .

كما تعتمد فكرة البحث الحالي علي التطرق الى أحد النقاط الهامة التي تملها البحوث وكذلك الدراسات المتخصصة في مجال رياضة المصارعة ، حيث أن الاعتماد الكبير علي تنمية المهارات الهجومية للاعبين دون التطرق الواضح للقدرات الدفاعية التي لا يمكن الاستغناء عنها ، فبجانب المهارات الهجومية داخل المباراة لا يمكن الاستغناء أو تجاهل الشق الدفاعي الذي يعد من العوامل الحاسمة في نتيجة المباراة .

فبالتالي وجب الاهتمام بالجوانب الدفاعية للاعبين وتنمية تلك المهارات لما لها دوراً كبير في الارتقاء بمستوي اللاعب وتكامله في كافة الجوانب ، فالاهتمام بالجانب الهجومي وإهمال الجوانب الدفاعية سيؤدي الى إضعاف قدرات اللاعب وعدم قدرته علي تحقيق النتائج المنشودة ، فمن غير المعقول أن يظل اللاعب في كافة مبارياته وأدائه في حالة هجوم مستمر وعدم استخدامه للجوانب الدفاعية وبالتالي فمن الأهمية الاهتمام بالجوانب الدفاعية وهذا ما يتطرق اليه هذا البحث ويخصه في تنمية تلك الاداءات الدفاعية للاعب المصارعة .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد الباحث ندرة في الدراسات التي تناولت وضع برامج تدريبية قائم علي استخدام تدريبات الجليدينج للاعب المصارعة والتي لها دور كبير في الارتقاء بمستواهم البدني وإعطاء مؤشرات عن الاداء المهاري الدفاعي المتوقع لهم ، مما استثار دافعية البحث نحو القيام بتلك الدراسة كمحاولة لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدينج والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعب المصارعة .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدينج والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعب المصارعة .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعب المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الأداء المهاري الدفاعي للاعب المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي .
٣. تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعب المصارعة .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب الرياضي :

عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في أحدي الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب واستعداده للأداء (١٤ : ١٣) .

البرنامج التدريبي :

هو مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية ولا يقصد بها المعنى الزمني داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التعليمية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد (١١ : ٤٧) .

الجلدينج (أقراص الانزلاق) :

هي وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمرينات تشبه حركات عملية التزلج على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرة ممارسه متعددة (٩ : ٤) .

الأداء المهاري :

الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتطوير مهارة حركية معينة ، والأساس من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل ، بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظروف من ظروف المنافسة (١ : ١٧ ، ١٨) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " محمد زكريا جزر " (٢٠١٩) (١٦) بعنوان " تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب " ، واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي للمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي الدرجة الأولى بنادي سكة حديد طنطا المرحلة السنية (١٦-١٨) سنه واشتملت العينة علي (٢٨) ملاكم تم تقسيمهم عشوائيا إلي مجموعتين متكافئتين قوام كل منهم (١٠) ملاكمين بالإضافة إلي (٨) ملاكمين لإجراء المعاملات العلمية للبحث ، وكانت من أهم النتائج أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجلدينج علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب .

٢. دراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) (٢) بعنوان " تأثير استخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين لنادي كرة السلة " ، واستهدفت التعرف علي تأثير استخدام التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنمية بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لنادي كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم يعتمد علي مقارنة المتوسطات للقياسات القبلي والبعدي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئ كرة السلة بالإحساء من نادي هجر ومركز رعاية الشباب في الموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وبلغ حجم العينة (٣٦) ناشئ وتم اختيار (٢٤) ناشئ تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كلا منها (١٢) ناشئ ، والباقي طبقت علي التجربة الاستطلاعية والمعاملات الإحصائية ، وجاءت أهم نتائج الدراسة إيجابية التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنمية بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لنادي كرة السلة.

٣. دراسة " بدري حماد " (٢٠١٧) (٥) بعنوان " تأثير تدريبات الجليدنغ علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو " ، واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الجليدنغ علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٤٨) طالبا من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (٢٤) طالبا ، وقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج المقترح ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي ، وكانت من أهم النتائج أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية .

٤. دراسة " سامح مجدي " (٢٠١٥) (١٠) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق علي بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق علي بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٦) لاعبين تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة ، وقد أسفرت النتائج إلي أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة وتفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة .

٥. دراسة " جوسي لويس وآخرون José Luis Maté Muñoz and all " (٢٠١٤) (٢٤) بعنوان " تأثير تدريبات المقاومة التقليدية الحديثة علي القوة والسرعة والتحمل والقدرة لدى الرجال غير الرياضيين " ، وهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات المقاومة بعدم الاستقرار علي عناصر اللياقة البدنية لدى الرجال ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الثلاثة (مجموعة ضابطة ، مجموعة تجريبية أولى تستخدم تمرينات المقاومة TRX ، ومجموعة تجريبية ثانية تستخدم تمرينات المقاومة BOUS) ، شملت عينة الدراسة (٣٦) فرد قسموا بالتساوي علي مجموعات البحث الثلاثة ، وكانت من أهم النتائج توجد فروق واضحة في عناصر اللياقة البدنية لصالح المجموعتين اللاتي استخدمن تدريبات المقاومة بعدم الاستقرار (TRX & BOUS) .

٦. دراسة " مها الهجرسي ، هالة قاسم " (٢٠٠٩) (١٩) بعنوان " تأثير تدريبات الجليدنغ علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الجليدنغ علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية أولى قوامها (١٠) لاعبات كرة طائرة والأخرى تجريبية ثانية قوامها (١٠) لاعبات كاراتيه ، وكانت من أهم النتائج وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث وتوصلت الباحثتان إلي أن تدريبات الجليدنغ gliding أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوي الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) لدي المجموعتين حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الرومانية بالمشروع القومي للواعدين للعام التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١١) لاعب ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع وقد بلغ عددهم (٥) لاعبين .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة قيد البحث في ضوء المتغيرات قيد البحث ، والجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٦.٦٠	١٧.٠٠	٠.٥٥	٢.١٨-
الطول	١٦٥.٢٠	١٦٥.٠٠	١.٣٠	٠.٤٦
الوزن	٦٠.٦٠	٦١.٠٠	١.٥٢	٠.٧٩-
البدنية	ثني ومد الذراعين	٤٣.٢٠	٤٢.٠٠	٢.١٧
	البربي	٧.٦٠	٨.٠٠	٠.٥٥
	الشد علي العقلة	٨.٨٠	٩.٠٠	٠.٨٤
	الكوبري	٦.٢٠	٦.٠٠	٠.٨٤
الأداء المهاري الدفاعي	دفاع برمة الوسط	٥.٤٠	٥.٠٠	٠.٥٥
	دفاع مسكة الوسط العكسية	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٧١

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (٢.١٨- ، ١.٦٦) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً .

أدوات البحث : أولاً : الأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- حبال مطاط .
- بارات حديدية بأوزان مختلفة .
- كرات طبية بأوزان مختلفة .
- حبال وثب .
- حواجز .
- موانع حديدية .

ثانياً : الاختبارات :

١ - الاختبارات البدنية :

توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية من خلال الإطلاع على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات البدنية المناسبة للاعبين المصارعة ، وتم عرضها على السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف على مناسبتها وإضافة أي متغيرات أخرى أو حذف ما يرونه مناسباً ، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية والتي تتمثل في :

- ثني ومد الذراعين .
- البربي (الرشاقة) .
- الشد علي العقلة .
- الكوبري .

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ - الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم تقسيمهما إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة المصارعة والاخرى أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٣) لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومتريية والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية
بطريقة مان وتني اللابارومترية

(ن = ٦)

قيمة Z	المميزين			الأقل تميزاً			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٤٦.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٤٢.٣٣	ثني ومد الذراعين
*٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٩.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٦.٦٧	الشد علي العقلة
*٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٩.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٧.٣٣	الكوبري
*٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	٥.٦٧	١٥.٠٠	٥.٠٠	٨.٣٣	البربي (الرشاقة)

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية ولصالح اللاعبين المميزين ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التميز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرة العضلية للذراع والجذع (ن = ٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٥	٢.١٠	٤٤.٠٠	٢.٣٢	٤٤.١٧	ثني ومد الذراعين
**٠.٩٢	١.١٧	٨.١٧	١.٦٧	٨.٠٠	الشد علي العقلة
**٠.٩٣	١.٢٦	٨.٠٠	١.٣٧	٨.٣٣	الكوبري
**٠.٩٥	١.٦٣	٧.٣٣	١.٦٧	٧.٠٠	البربي (الرشاقة)

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٣) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٢ - اختبارات الأداء المهاري الدفاعي :

توصل الباحث إلى الاختبارات مهارية من خلال الإطلاع على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات المهارية ، وتم عرضها على السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف علي مناسبتها وإضافة أي متغيرات أخرى أو حذف ما يرونها مناسباً ، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية والتي تتمثل في :

- دفاع برمة الوسط .

- دفاع مسكة الوسط العكسية .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

أ - الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم تقسيمهما إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة المصارعة والاخرى أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٣) لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومترية والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في اختبارات الأداء المهاري الدفاعي
بطريقة مان وتني اللابارومترية
(ن = ٦)

الاختبار	الأقل تميزاً			المميزين			قيمة Z
	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
دفاع برمّة الوسط	٤.٦٧	٢.٠٠	٦.٠٠	٦.٣٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	*٢.٠٢
دفاع مسكة الوسط العكسية	٣.٦٧	٢.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠	١٥.٠٠	*٢.١٢

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تميزاً في اختبارات الأداء المهاري الدفاعي قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التميز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأداء المهاري الدفاعي (ن = ٦)

الاختبار	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دفاع برمّة الوسط	٥.٥٠	١.٠٥	٥.٦٧	١.٢١	**٠.٩٤
دفاع مسكة الوسط العكسية	٤.٣٣	٠.٨٢	٤.٥٠	١.٠٥	**٠.٩٣

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٥) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الأداء المهاري الدفاعي قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح القائم علي استخدام تدريبات الجليدنغ :

لتصميم البرنامج التدريبي القائم على استخدام تدريبات الجليدنغ ، قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة ، واستطلاع رأي الخبراء للتعرف علي مدي مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي علي المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المختلفة وأسس تقنين معدل الجهد باستخدام تدريبات الجليدنغ .

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة عينة البحث ومعرفة مستوى تطور الأداء ، حيث يعمل على تحسين الأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة من خلال استخدام أدوات تدريبية مغايرة والمتمثلة في تدريبات الجليدنغ من أجل تنمية بعض العناصر الخاصة بطبيعة الأداء البدني والمهاري .

أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لتصميم البرنامج باستخدام تدريبات الجليدنغ ، وقد تمثلت الأسس في الآتي :

أسس التخطيط :

- ١- مراعاة هادفية الإحماء ونوعه طبقاً لطبيعة التدريب باستخدام تدريبات الجليدنغ .
- ٢- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث :
 - سريان الزمني .
 - التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .
 - توزيع الجهد علي مختلف المجموعات العضلية علي الجسم .
 - تقنين معدل الجهد التدريبي باستخدام تدريبات الجليدنغ طبقاً للفروق الفردية للاعبين ومعدل ضربات القلب .
- ٣- مراعاة أن تتمشى التدريبات المستخدمة في البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين .
- ٤- مراعاة ارتداء أحذية ذات نوعية تتناسب مع استخدام تدريبات الجليدنغ

أسس وضع البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجله .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- أن يتمشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة .
- تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها .
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .
- التدرج في الحمل .
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التدريبات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى الدفاعي .

محتويات التدريب :

تضمن التدريب باستخدام تدريبات الجليدنغ علي تمرينات لتنمية الرشاقة والمرونة والقوة والتحمل واختيرت تمريناتها بحيث يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

وتم تحديد محتوى البرنامج قيد البحث بناءا علي المراجع العلمية ، وقد راعي الباحث أن يكون المحتوى مرتبطا بالهدف الذى يسعى البرنامج إلى تحقيقه ، صادقاً وله دلالة ، به توازن بين شموله وعمقه ، ملائماً لخبرات اللاعبين وحاجاتهم وقدراتهم ، به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل ، مراعياً للدقة العلمية .

- تحديد المحتوى (التمرينات) :

حدد الباحث التمرينات بمختلف أنواعها :

١. التمرينات البنائية العامة .
٢. التمرينات البنائية الخاصة .
٣. تمرينات المنافسات .
٤. تمرينات الراحة الإيجابية .

التمرينات البنائية العامة :

وقد قام الباحث بتنفيذها في أول فترة الإعداد ، حيث تهدف إلى تقوية العضلات غير العاملة في اللعبة ، كما أنها تعمل على تطوير ورفع مستوى كفاءة القلب والرئتين وباقي الأجهزة الحيوية بالجسم .

التمرينات البنائية الخاصة :

تلك التمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى تطوير المهارات الأساسية والوصول بها إلى الدقة والتكامل ، كما أنها تلعب دوراً هاماً في الأداء الخططي .

فالتمرين الخططي يحقق ثلاثة أهداف في اللعبة ، ففي الوقت الذي يتدرب اللاعب على خطة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة ، ومن هنا فالتمرينات البنائية الخاصة تشمل الإعداد البدني ، التمرينات للتدريب على المهارات ، وكذلك التمرينات الخططية .

تمرينات المنافسة :

وهي أهم أنواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة ، وتعدّه في آخر فترة الإعداد للاشتراك القوي في المنافسات ، حيث يتوقف حالة استعداد اللاعب للاشتراك في المباريات والمنافسات بشكل قوي على مقدرة المدرب في اختيار هذه التمرينات .

تمرينات الراحة الإيجابية :

وهي تمرينات تعطى بين مختلف التمرينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب إلى عدد معين .

ويرى الباحث أن تلك التمرينات تلعب دوراً حيوياً لتحقيق أحد أهم مبادئ الحمل وهو مبدأ التوازن الإيقاعي بين الحمل والاستشفاء إذ يجب أن يعقب كل تمرين فترة راحة إيجابية حتى تعود أجهزة الجسم إلى ما يقرب من حالتها الطبيعية .

التخطيط الزمني للبرامج :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع تم تحديد فترة التنفيذ للبرنامج لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٣٢) وحدة .

جدول (٦)

تحديد الزمن الكلي للبرامج بالأسابيع (تم توزيعه على فترات)

الفترة	عدد الأسابيع	النسبة
الإعداد العام	٢	٢٥%
الإعداد الخاص	٤	٥٠%
الإعداد للمنافسات	٢	٢٥%
المجموع	٨ أسبوع	١٠٠%

جدول (٧)

توزيع الحمل على فترات البرامج

الفترة	الحمل	دورة الحمل الأسبوعية	درجة الحمل	شدة الحمل
الإعداد العام	(٢ : ١)	متوسط	٦٥ %	
الإعداد الخاص	(٢ : ١)	عالي	٨٠ %	
الإعداد للمنافسات	(٢ : ١)	أقصى	٩٥ %	

من خلال جدول (٧) يتضح الآتي :

- ١ - متوسط درجة الحمل للبرنامج ككل هي (عالي) بنسبة ٨٠ % تقريباً .
- ٢ - متوسط درجة الحمل خلال فترة الإعداد العام (متوسط) والخاص (عالي) وفترة الإعداد للمنافسات (أقصى) .
- ٣ - متوسط دورة الحمل للبرنامج هي (٢ : ١) وهى مناسبة لمجموعة متوسطي المستوى وتعنى دورة الحمل (٢ : ١) ٢ أسبوع حمل عالي وأسبوع واحد حمل متوسط .

الخطوة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- ١ - فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسبوع .
- ٢ - عدد مرات التدريب في الأسبوع (٤) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً .
- ٣ - تحديد (حجم) الحمل الأقصى = من ١١٠ : ١٤٠ دقيقة .
العالي = من ١٠٠ : ١٢٠ دقيقة .
المتوسط = من ٨٠ : ١٠٠ دقيقة .
- ٤ - تحديد (شدة) الحمل الأقصى = ٨٠ - ١٠٠ % .
العالي = ٦٥ - ٧٩ % .
المتوسط = ٥٠ - ٦٤ % .
- ٥ - حدد الباحث دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون يومان حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم حمل التدريب متوسط الشدة ، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة ، وبالنسبة لدورة حمل التدريب الكبيرة بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون شهران حمل التدريب مرتفع الشدة وشهر حمل التدريب متوسط الشدة .

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء للمساعدة في تحديد البرنامج التدريبي المقترح .

- تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :

- تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد ثم تقسيم هذه الأسابيع إلى ثلاث مراحل (إعداد عام ومدته ٢ أسبوع - وإعداد خاص ومدته ٤ أسابيع - إعداد للمسابقات ومدته ٢ أسبوع).

- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .

- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص وفقاً للهدف الموضوع .

- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية - المهارية " علي أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .

- اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح .

- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وإقدامهم علي التدريب .

- الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة اللاعبين علي استعادة الشفاء .

- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .

- تشكيل دورة حمل التدريب بالطريقة التوجية (٢ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث " الشدة - الحجم - الراحة " .

المتغيرات التجريبية للبرنامج التدريبي :

بعد أن تم وضع البرنامج التدريبي العام للمجموعة قيد البحث قام الباحث بوضع الأسلوب التدريبي المتمثل في استخدام تدريبات الجليدنغ والتدريبات المهارية الدفاعية لرياضة المصارعة التي قام بتصميمها ، وقد راع الباحث بعض النقاط الهامة عند تصميمها للبرنامج أهمها :

- الأهداف الموضوعية للمجموعة قيد البحث تكون واقعية وملائمة لقدرات وإمكانات اللاعبين .
- مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات اللاعبين .
- اختيار الطرق والوسائل التدريبية والأدوات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج وأهداف كل وحدة تدريبية على حدة .
- مرونة البرنامج ومناسبتها للتطبيق العملي .
- توافر عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة من خلال تنويعها .
- ملائمة التمرينات لطبيعة ومتطلبات مراحل البرنامج وأهدافها وحدثاتها .
- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين .

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠ / ٣ / ٢٠٢٢م إلى ١٣ / ٣ / ٢٠٢٢م ، حيث تم تطبيقها على لاعبي المشروع القومي للناشئين بمحافظة المنيا والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، بغرض التعرف على مدى صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن صلاحيتها وملاءمتها للبحث .

القياس القبلي :

أجري القياس القبلي في متغيرات البحث لمجموعة البحث يوم ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٢م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (٨) أسابيع ، وتم التطبيق في الفترة من ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٢م إلى ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٢م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً .

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث يوم ٢٣ / ٥ / ٢٠٢٢م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية حيث أنها الأساليب المناسبة لطبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار مان ويتني اللابارميري .
- معامل الارتباط .
- اختبار ويلكوكسون اللابارميري .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة وفى اتجاه القياس البعدى .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في

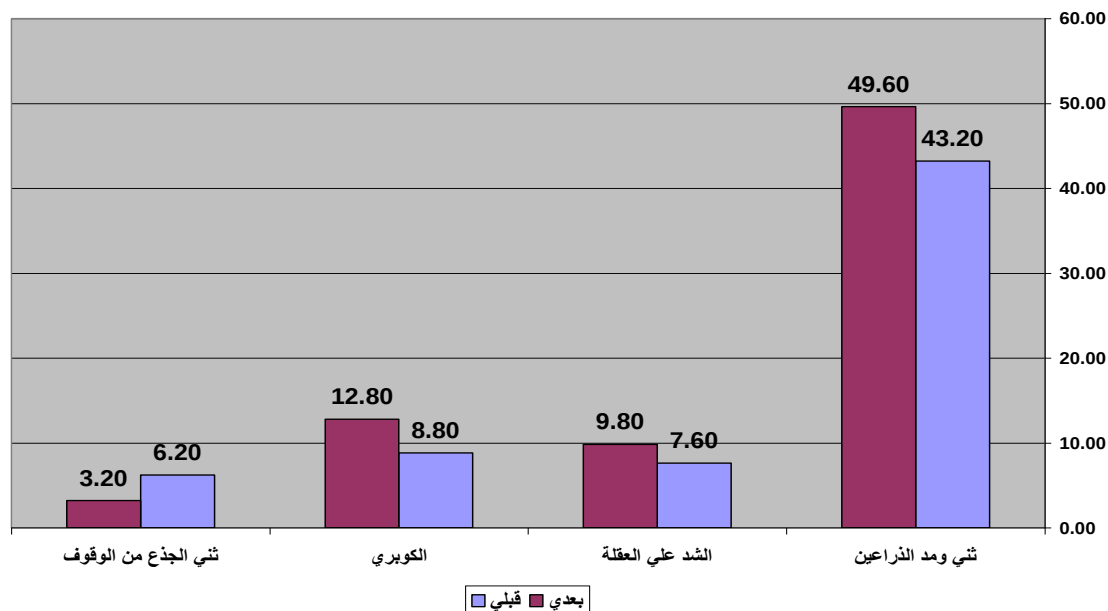
بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة

(ن = ٥)

قيمة Z	بعدى			قبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٠٧	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٩.٦٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٣.٢٠	ثني ومد الذراعين
*٢.٠٤	١٥.٠٠	٣.٠٠	٩.٨٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٧.٦٠	الشد على العقلة
*٢.٠٤	١٥.٠٠	٣.٠٠	١٢.٨٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨.٨٠	الكوبري
*٢.٠٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٢٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	٦.٢٠	ثني الجذع من الوقوف

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن نتيجة استخدام تدريبات الجليدنغ أدت إلى تحسين الجوانب البدنية لدى عينة البحث ، فممارسة التمرينات الرياضية المقننة يؤدي إلى تحسين الحالات البدنية للاعب ، فطبيعة المجهود البدني يؤدي إلى تحسين مستوى اللاعب ويعمل على تحسين كافة أجهزته الجسمية وتساعد في أداء واجبات حياته بكفاءة وسهولة ، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الهام للتمرينات الرياضية المقننة في تحسين اللياقة البدنية للاعب ومدى قدرتها على الارتقاء بمستوى اللاعب في كافة نواحيه الجسمية والنفسية وكذلك المهارية .

كما يرجع الباحث التحسن في مستوى القدرات البدنية للقياس البعدي عن القياس القبلي إلى أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ له العديد من التأثيرات الايجابية الفعالة ، فقد أوضح العديد من المهتمين أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ يحقق العديد من التأثيرات الايجابية على الجوانب البدنية ، ولقد لوحظ أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ إذا ما استخدم خلال فترة الإعداد الخاص له أهمية كبيرة في تقليل معدلات الإصابات وتأخير حالة الإجهاد العامة للرياضيين وتأخر حدوث التعب ، فمن خلال مقاومة الجسم والاحتكاك على أقرص الانزلاق يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية في العضلات مما يؤدي إلى إزالة منتجات التأكسد من العضلة ، كما أن هذا النوع من التدريبات يساعد على تقليل الشد وتمزق النسيج العضلي خاصة عند الوصلات الوترية ، هذا بالإضافة إلى سرعة استعادة العضلات للاسترخاء السريع ، ومن خلال الملاحظة العلمية لعمل العضلات أثناء التدريب على أقرص الانزلاق نلاحظ أن القوة المسببة للانقباض للعضلات وانبساطها تزداد بصورة أسرع عند استخدام تمرينات الجليدنغ ، هذا على عكس ما يحدث تماماً عند استخدامنا لوسيلة من وسائل التدريب السهلة التي لا نضمن بها الارتفاع التام في درجة حرارة العضلات .

كما أن البرنامج يعمل على تحسين المرونة والإطالة وزيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية في العضلة فتزيد من قوة وسرعة الانقباض العضلي ، وبالتالي يؤثر ايجابيا على درجة التحمل العضلي ، كما أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ يعمل على المساعدة المباشرة على رفع قدرة العضلات وعلى الامتداد الكامل لها ، حيث أنه منه خلال تأدية تدريبات على أقرص الانزلاق ترتفع وبصورة أسرع درجة حرارة الجسم والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر ، فمن خلال التدريب باستخدام تدريبات الجليدنغ ونتيجة المقاومة الحادثة سواء أثناء الجري والوثب المختلف أو أثناء تأدية تدريبات باستخدام وزن الجسم ترتفع درجة حرارة الجسم ككل الأمر الذي يؤدي إلى تدفق الدم الموضعي داخل العضلة من خلال توسيع دورتها الدموية ، وبالتالي يساعد على تحقيق إنجاز رياضي أكبر .

وهذا ما أكدته دراسة " محمد زكريا جزر " (٢٠١٩) (١٦) حيث أشارت نتائجها إلى أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجليدينج علي مستوى كل من التوازن الديناميكي ، ودراسة " سامح مجدي " (٢٠١٥) (١٠) حيث أشارت نتائجها إلى أثرت تدريبات الجليدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة ، ودراسة " مها الهجرسي ، هالة قاسم " (٢٠٠٩) (١٩) حيث أشارت نتائجها إلى أن تدريبات الجليدينج gliding أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) لدي المجموعتين حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٩)

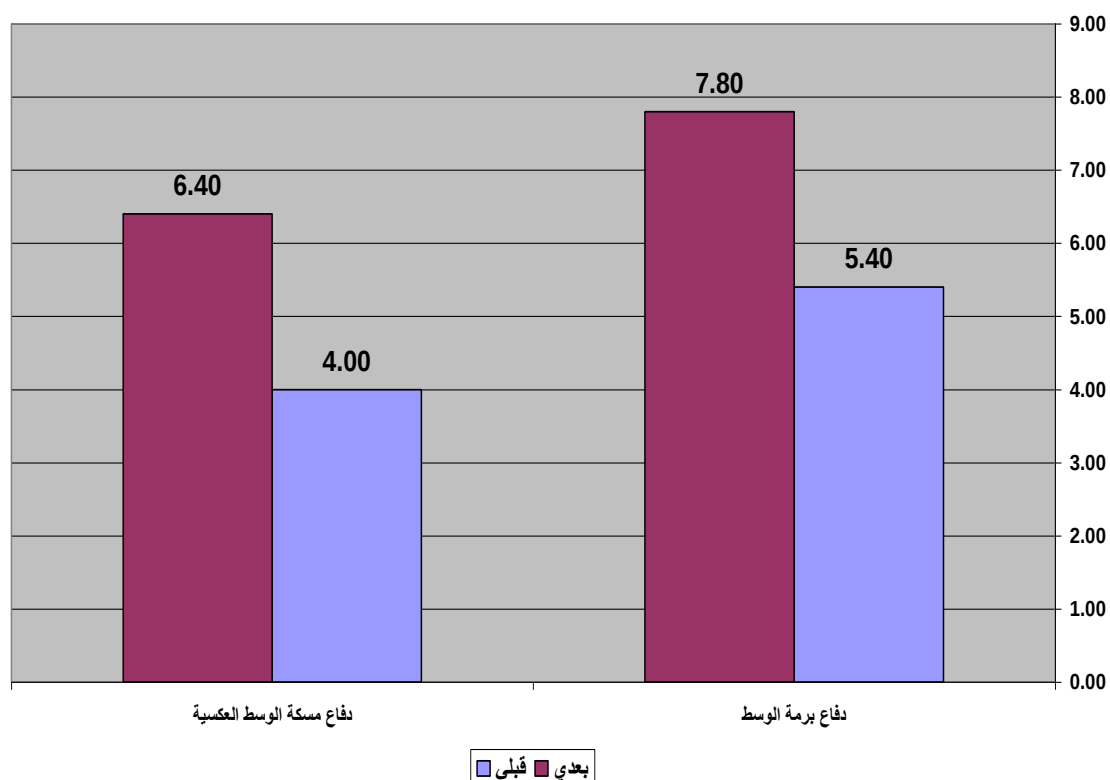
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في
الأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة

(ن = ٥)

قيمة Z	بعدي			قبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٠٧	١٥.٠٠	٣.٠٠	٧.٨٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٤٠	دفاع برمة الوسط
*٢.٠٧	١٥.٠٠	٣.٠٠	٦.٤٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	دفاع مسكة الوسط العكسية

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة وفي اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذا التقدم الواضح لتأثير البرنامج التدريبي والذي اشتمل على استخدام تدريبات الجليدينج لتنمية وتطوير المجموعات العضلية العاملة في أداء المهارات الدفاعية ، حيث نجد أن استخدام البرنامج التدريبي القائم على استخدام تدريبات الجليدينج يؤدي إلى تحسين الحالة البدنية مما يؤدي إلى تحسين الحالة مهارية للاعبين المصارعة ، كما أن التنوع في تمارين البرنامج يؤدي إلى تحسين الأجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القدرة على تحمل المجهود العنيف الذي ينتج عن الأداء البدني الشاق المميز لرياضة المصارعة والذي يتطلب من اللاعب زيادة القدرة العضلية نتيجة لقلة الوقت الخاص بالمباراة الذي يصاحبه أداء أعلى لتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل وقت ممكن .

كما يرجع الباحث تلك النتيجة إلى مدي قدرة تدريبات الجليدينج في تحديد المستوى المهاري للاعبين المصارعة ، وذلك لما لتلك التدريبات من أهمية وفوائد متعددة ، ومنها تمكين الرياضي من التحكم الذاتي في تأدية الحركات الرياضية المتنوعة ، والوصول إلى مستوى جيد في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الدفاعي والذي يساعد في تحقيق مستوى فني عالي للاعب المصارعة ، حيث تساعد تمارين الجليدينج على استغلال القدرة البدنية بطريقة مثلى وبدرجة عالية من تقليل بذل الجهد العضلي باستخدام الدقة في الأداء والتوجيه الحركي السليم .

وهذا ما أكدته دراسة " محمد زكريا جزر " (٢٠١٩) (١٦) حيث أشارت نتائجها إلى أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجليدينج علي مستوى أداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب ، ودراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) (٢) حيث أشارت نتائجها إلى إيجابية التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنمية حركات القدمين لناشئ كرة السلة ، ودراسة " بدري حماد " (٢٠١٧) (٥) حيث أشارت نتائجها إلى أثرت تدريبات الجليدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي لطلبة كلية التربية الرياضية .

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة .

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة (ن = ٥)

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
البدنية	٤٣.٢٠	٤٩.٦٠	١٤.٨٠ %
	٧.٦٠	٩.٨٠	٢٨.٩٥ %
	٨.٨٠	١٢.٨٠	٤٥.٤٥ %
	٦.٢٠	٣.٢٠	٤٨.٣٩ %
الأداء المهاري الدفاعي	٥.٤٠	٧.٨٠	٤٤.٤٤ %
	٤.٠٠	٦.٤٠	٦٠.٠٠ %

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة ما بين (١٤.٨٠ % : ٦٠.٠٠ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح القائم علي استخدام تدريبات الجليدينج في تحسين بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن استخدام البرامج التدريبية المقننة المدعمة باستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة ومنها تدريبات الجليدينج يؤدي إلى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة ورفع الأداء المهاري الدفاعي للاعب المصارعة ، فاستخدام البرامج التدريبية يعمل على تحسين تلك المتغيرات ويعمل على رفع الحالة البدنية والمهارية للاعب لما لتلك البرامج والأجهزة من دور كبير في تطوير أداء لاعبي المصارعة وزيادة قدرتهم على الأداء المتميز والفعال الذي يسهم في تحقيق الأهداف المنشودة .

فبرنامج التمرينات له تأثير ايجابي فهو يعمل على إكساب اللاعب قدرة وتوازن لعضلات الذراع والذراع وإطالة العضلات حول العمود الفقري ومرونة للذراع من الأمام والخلف مما يساعد على بناء أساس قوى والحصول على التوازن والتناسق والقدرة والتحمل والمحافظة على صحة الجسم ، ومن هذا المنطلق نجد أن البرنامج التدريبي قد اثر تأثير ايجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث حيث يركز البرنامج على العضلات الكبيرة بالجسم مثل عضلات البطن والظهر والرجلين مما يؤدي إلى تقويتها وإطالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل وبالتالي إلى مرونتها ويظهر ذلك من خلال زيادة درجة مرونة مفاصل الحوض ومطاطية العضلات والأوتار والذراع من الأمام والخلف وبالتالي الإقلال من التعرض للإصابات والتغلب على ضعف العضلات وخاصة البطن والظهر .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) (٢) حيث أشارت نتائجها إلى إيجابية التدريب باستخدام أقرص الانزلاق على تنميته بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، ودراسة " بدري حماد " (٢٠١٧) (٥) حيث أشارت نتائجها إلى أثرت تدريبات الجليدينج تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً على تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلى القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية .

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

١. أدى تطبيق البرنامج التدريبي القائم علي استخدام تدريبات الجليدنغ إلى تحسين المتغيرات البدنية لدي لاعبي المصارعة .
٢. البرنامج القائم علي استخدام تدريبات الجليدنغ له تأثير فعال على تحسين مستوى الأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة .
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى بعض المتغيرات البدنية للاعبي المصارعة وفى اتجاه القياس البعدي .
٤. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى الأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة وفى اتجاه القياس البعدي .
٥. إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبي المصارعة حيث تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث ما بين (٤٨.٠٠ %) : (٦٠.٠٠ %).

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

١. الاعتماد على التدريبات باستخدام تدريبات الجليدنغ لما لها من قدرات عالية فى تحسين اللياقة البدنية لدي لاعبي المصارعة .
٢. الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبي المصارعة وخاصة المستخدمة تدريبات الجليدنغ التي تسهم فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المصارعة وذلك لأهميتها فى رفع مستوى اللاعبين .
٣. العمل على تطوير الأساليب التقليدية المتبعة فى التدريب بصفة عامة وتدريبات استخدام تدريبات الجليدنغ بصفة خاصة واستخدام أساليب حديثة فى التدريب .
٤. صقل مدربي المصارعة بالمهارات التدريبية المتعلقة باستخدام برنامج التدريب باستخدام تدريبات الجليدنغ من خلال عقد دورات لصفلم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب .
٥. الاستمرار فى المتابعة لمستوى اللاعبين على مدار فترات الموسم التدريبي للوقوف على مدى تقدم مستواهم .
٦. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج مختلفة على عينات تدريبية أخرى لإثبات وتأكيد فاعلية استخدام تدريبات الجليدنغ .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أحمد خليفة حسن (٢٠١٨) : تأثير استخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السابع والأربعون ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسبوط .
٣. أشرف محمود (٢٠١٦) : الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي ، دار من المحيط إلى الخليج ، الأردن .
٤. الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠٠١) : المبادئ الأساسية في تدريب المصارعة ، مطابع الناشر العربي ، القاهرة .
٥. بدري عيد حماد (٢٠١٧) : تأثير تدريبات الجليدينج علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٦. بسطويسي أحمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. تامر محمد جاد حسانين (٢٠٠٣) : بناء بطارية لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
٨. خالد تميم الحاج (٢٠١٧) : أساسيات التدريب الرياضي ، الجنادرية للنشر والتوزيع .
٩. دليل الجليدينج (٢٠١٦) : دليل أقراص الانزلاق ، القاهرة .
١٠. سامح محمد مجدي (٢٠١٥) : تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
١١. طلحة حسام الدين (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٢. عبد العزيز بن حضيري بن سيفي (٢٠١٩) : النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ، شركة هيوز للنشر والتوزيع .
١٣. علاء محمد محمود (٢٠٠١) : المصارعة بين النظرية والتطبيق ، الصباح للنشر ، الزقازيق .
١٤. فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٩٥) : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة .
١٥. محمد حسن علاوي (١٩٩٢) : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .

١٦. محمد زكريا جزر بلضم (٢٠١٩) : تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
١٧. مسعد علي محمود (٢٠٠٣) : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم) ، دار الكتب القومية ، المنصورة .
١٨. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩) : المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
١٩. مها الهجرسي ، هاله القاسم (٢٠٠٩) : تأثير تدريبات الجليدنغ علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة) ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة ، العدد (٢٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٢٠. يحيي السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢) : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

21. Dan Cisco : Hawaii Sports, University of Hawaii,2009.
22. Giatsis G : OLLIASI : Panoutsakopoulusv: papaiakovouG: Biomechanical differences in elite beach –volley ball players in vertical squat jump on rigid and sand surface : Journal article department of physical education and sport science , Aristotle (sports Biomechanics) ScotlandnImid :101151352:2004JAN:vol 3 (1),pp.145.58
23. Griza. : Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players : Aristotle university of the ssaloniki ,2004 .
24. José Luis Maté- :Muñoz, Antonio J. , Monroy Antón , Pablo Jodra , Jiménez and Manuel V. Garnacho - Castaño (2014) : Effects of Instability versus Traditional Resistance Training on Strength, Power and Velocity in Untrained Men, Journal of Sports Science and Medicine, 460-468,13/ 2014.

فاعلية برنامج تدريبي قائم علي استخدام تدريبات الجليدينج علي بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة

* أ.م.د/ عامر لطفي أحمد

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدينج والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الرومانية بالمشروع القومي للناشئين للعام التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١١) لاعب ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع وقد بلغ عددهم (٥) لاعبين .

واستخدم الباحث أدوات البحث المتمثلة في الاختبارات البدنية (ثني ومد الذراعين ، البربي ، الشد علي العقلة ، الكوبري) ، اختبارات الأداء المهاري الدفاعي (دفاع برمة الوسط ، دفاع مسكة الوسط العكسية) .

وكانت من أهم النتائج أدي تطبيق البرنامج التدريبي القائم علي استخدام تدريبات الجليدينج إلى تحسين المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي للاعبين المصارعة ، وكانت من أهم التوصيات الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبين المصارعة وخاصة المستخدمة تدريبات الجليدينج التي تسهم في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة وذلك لأهميتها في رفع مستوى اللاعبين .

* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

The effectiveness of a training program based on the use of ice training on some physical variables and the defensive skill performance of wrestling players

Amer LotfiAhmed

The current research aims to design a training program using ice training and identify its effect on improving some physical variables and defensive skill performance of wrestling players.

The researcher used the experimental method, and the researcher used one of the experimental designs, which is the experimental design for one group by following the pre- and post-measurements of it, the research community included the Romanian wrestling players in the national project for juniors for the training year 2021/2022 AD, which numbered (11) players, and the researcher selected the research sample in a deliberate way from the project players, and their number reached (5) players, and the researcher used the research tools represented in physical tests (bending and extending the arms, the burbie, pulling on the neck, the bridge), Defensive skill performance tests (center twirl defense, reverse center grip defense).

One of the most important results was the application of the training program based on the use of ice training to improve the physical variables and skill performance of wrestling players, and one of the most important recommendations was to pay attention to the codified defensive training programs for wrestling players, especially the used ice training that contributes to improving the physical and skill variables of wrestling players due to its importance in raising the level of players