

تأثير تدريبات (vipr) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط *د/ أسامة السيد تمام

*مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص ميكانيكا حيوية مصارعة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير "محمد بريقع، إيهاب البديوي" (٢٠٠٣م) أن الهدف من التدريب الرياضي هو إعداد الفرد من جميع الجوانب بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول إلى أعلى المستوى، ولذلك فإن عملية التدريب لابد وان تكون على أحدث منتجات العلم الحديث وان نبدأ مما انتهى به الاخرين، فالتدريب الرياضي ليس بعملية عشوائية ولكنها مخططة ومقننة تعتمد على أسس علمية في إطار تربوي. (٨:٦)

كما يوضح "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى ان البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية يجب أن تتفق شكلاً وهيكلًا وتنظيماً مع التطور في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية، وأصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي. (١٤:٤)

حيث يمكن تطوير القدرات البدنية والمهارية عن طريق تدريبات Vipr والذي يرمز لها (أداة تجديد الحيوية والأداء) هي تعتبر أداة جديدة تستخدم في مجال التدريب الرياضي والتي تتضمن تدريبات تعمل على تحسين القوة والمرونة والتوازن وتطوير فاعلية العضلات وتعمل على حرق السعرات الحرارية من خلال قوة وحركة التدريب، وصممت أداة ال Vipr بطريقة تسمح بالعديد من التدريبات المتعددة الاتجاهات والتي تعمل على شد الجسم خارج مركز ثقله مما يتطلب المزيد من التوازن والرشاقة. مرفق (٩) (٤:١٣) (٣١٩:١٠)

كما يذكر "محمد بريقع، إيهاب البديوي" (٢٠٠٣م) أن المصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الاعمار فهي رياضة للجميع ففي صالات التدريب يكون الرياضيون من مختلف الاعمار والاوزان ينجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا لسبب يسير، انها رياضة ممتعة، فهي رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكلا المتنافسين، فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالحركة والتحركات والحركات المضادة والتحمل والقوة والذكاء والسرعة. (٧:٥)

ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تنميتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها ويتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين. (١٣:٩)

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحث قائم بتدريس مقرر اساسيات المصارعة وخبرة الباحث كحكم ومدرّب لفريق منتخب جامعة أسيوط ، وإجراء الباحث دراسة استطلاعية على بعض افراد مجتمع البحث من ناشئي المصارعة الرومانية بنادي المؤسسة العسكرية بأسبوط لتحديد مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين، ومن خلال نتائج المرحلة التأهيلية ٢٠١٨/٢٠١٩ و ٢٠١٩/٢٠٢٠ مرفق (١١)، لاحظ الباحث وجود ضعف في القدرة على أداء حملة رجل المطافي تحت ضغط المنافس، وقد يرجع ذلك الى افتقار الناشئين إلى المستوى الذي يؤهلهم تأدية المهارة بشكل مناسب تحت الضغط الواقع عليه من المنافس اثناء المباراة ويظهر ذلك بشكل واضح في البطولات ، حيث تظهر أهمية حملة رجل المطافي في:

- ١- تشكل مهارة حملة رجل المطافي فاعلية كبيرة حيث يمكن من خلالها الحصول على عدد ٤:٢ نقاط كما يمكن من خلالها إنهاء المباراة من خلال تحقيق لمس الاكتاف للمنافس.
- ٢- أن مهارة حملة رجل المطافي من المهارات التي إذا أحسن استخدامها كمهارة هجومية في أوضاع دفاعية تصبح المهارة ذات فاعلية كبيرة.
- ٣- تعتبر من ضمن المهارات الأساسية في المصارعة ، الي جانب ذلك هي مهارة هامة في التعليم الخططي لناشئي المصارعة.

كما وجد أن التدريب باستخدام أداة Vpr كأداة تدريبية ذات معدلات تأثير علي بعض القدرات البدنية والمهارية في بعض الرياضات المختلفة، وتعمل على سد الفجوة بين تمارين القوة والحركة، فهي تجمع بين حركة الجسم بالكامل مع الحمل، مما يعزز الحيوية والأداء، حيث يزن ثقل الأداة من ٣٢:٤ كجم في حين أن هذا الثقل لا يبدو وزناً كبيراً، عندما يتم نقل الكتلة إلى أوضاع مختلفة، فإنها تخلق زوايا مشتركة وخطوط قوة يمكن أن تضع عبئاً كبيراً على الجهاز العضلي وتعمل على تطور القوة للجسم بالكامل، ونضع في اعتبار جميع الحركات التي يقوم بها الناشئ على أساس يومي والتي تتطلب رفع الحمولة والتحرك معها عبر الجاذبية على عكس البقاء ثابتاً في مكان واحد وتحريك الحمل ضد الجاذبية.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية ومنها دراسة، اسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١)، حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٣)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٦)، " حيث

اشارت نتائجها بتحسين المستوي المهاري في الرياضات المختلفة، وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت المهارات المختلفة بالمصارعة إلا أنه على حد علم الباحث هناك ندرة في الدراسات التي تناولت مهارة حملة رجل المطافي عند الناشئين، وهذا ما دفع الباحث إلي الاعتماد على أحد الأدوات التدريبية الحديثة في محاولة منه لتنمية مستوي القدرات البدنية في نفس المسار الحركي الخاص بحملة رجل المطافي لما يجب أن نوليه من أهمية لتدريب تلك الفئة وذلك من خلال الوقوف على مستوى هذه المهارة ومن ثم محاولة الإرتقاء بها ومن هذا المنطلق تبلورت مشكلة البحث في وضع:

" تأثير تدريبات (vipr) على مستوي أداء حملة رجل المطافي لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط".

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير:-

١. استخدام تدريبات (vipr) على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة المصارعة الرومانية (قيد البحث).
٢. استخدام تدريبات (vipr) على مستوي أداء مهارة حملة رجل المطافي (قيد البحث).

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المرجعية:

- ١- اسلام دسوقي" (٢٠١٩م) (١) بعنوان : " برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية "TRX & VIPR" في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهاري الركلة الدائرية والدفاع بالساعد للخارج للاعبي الكوميتية" يهدف البحث إلي تحسين مستوى الأداء لمهاري الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد، أثناء المنافسات لدي مجتمع وعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمحافظة أسيوط من خلال التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيري) والدفاعات الخاصة بها (ايتش أوكي) للاعبي

الكوميتيه، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ،وقد بلغ قوام عينة البحث (٣٥) لاعب تحت (١٨) سنة من لاعبي الكوميتيه بنادي المؤسسة العسكرية بأسبوط والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه فرع أسبوط، من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية قد ظهر تأثيره علي فعالية المستوى المهاري للمهارات قيد البحث للاعبي الكاراتيه.

٢- **حاتم فتح الله" (٢٠١٩م)(٣) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبي المبارزة"** ويهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات "VIPER&TRX" ومعرفة تأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية والأداء المهاري لدي لاعبي المبارزة ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام عينة البحث ١٠ لاعبين من لاعبي منتخب جامعة أسبوط للمبارزة ، وكانت من اهم النتائج التي توصل إليها الباحث ان تدريبات المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" أداة إلي تحسين بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي سلاح الشيش في رياضة المبارزة ،وتدريب المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" أداة إلي تحسين الأداء المهاري لدي لاعبي سلاح الشيش في رياضة المبارزة .

٣- **"محمود المغاوري" (٢٠١٦م)(٦) بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX & Viper وتأثيره على مستوى اداء بعض مهارات الجودو للناشئين"** و استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات TRX & Viper على تطوير بعض القدرات البدنية لدى ناشئ الجودو و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات TRX & Viper على تحسين مستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئ الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام عينة البحث(٣٠) وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات تجريبية و ضابطة و استطلاعية، وكانت أهم نتائج البرنامج التدريبي المقترح وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في (مستوى القدرات البدنية الخاصة - المتغيرات البدنية المهارية - مستوى الأداء المهاري) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئ

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة واحدة) لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئي المصارعة المسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة فرع أسبوط والبالغ عددهم (٦٤) ناشئ تحت (١٣) سنة.

ب- عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة - والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة فرع أسبوط - وبلغ قوامها (١٥) ناشئ تحت ١٣ سنة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع.

تجانس عينة البحث:

تم إجراء القياسات الخاصة بمتغيرات النمو للعينة قيد البحث وذلك تمهيدا لإجراءات المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث في المتغيرات لبدء التطبيق التجريبي:

جدول (١)

توصيف متغيرات البحث (متغيرات النمو) (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن	الشهر	١٤٩,٢	١٤٩	٧,٨١	١,٢٤٩-	٠,٣٦٢-
الطول	السنتيمتر	١٣٤,٣٢	١٣٤	٤,١٥	١,٥٩٧-	٠,٠٤٤-
الوزن	الكيلو	٤١,٤٠	٤١	٦,٢٢	١,٣٠٣-	٠,٠٦٩-
العمر التدريبي	الشهر	٢٤,٤٧	١٨	١٣,٧٤	٠,٩٧٨	١,٤٨٢

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو الأساسية (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٣٦٢ : ١.٤٨٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-١.٥٩٧ : ٠.٩٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي، حيث إنحصرت قيم معاملات الالتواء ما بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث أدوات متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع المعلومات المراد الحصول عليها وتتمثل تلك الأدوات في:

١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية

- ٢- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لمهارة (قيد البحث).
مرفق (٣)
- ٣- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية (قيد البحث).
مرفق (٤)
- ٤- إستمارة إستطلاع رأي حول تقييم مستوي الأداء المهاري لمهارة (قيد البحث).
مرفق (٥)
- ٥- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج. مرفق (٧)
- ٦- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول استخدام تدريبات (VIPR) المقترحة
للبرنامج التدريبي. مرفق (٦)
- ٧- الأجهزة والأدوات

اجراءات التطبيق:

أ- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث على العينة قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ١٢/٣٠/٢٠٢١م وتضمن قياس مستوى القدرات البدنية مرفق (١٠)، ويوم الجمعة الموافق ١٢/٣١/٢٠٢١م وتضمن قياس مستوي الأداء المهاري.

ب- التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من السبت ١/١/٢٠٢٢م إلى الأربعاء ٢٣/٢/٢٠٢٢م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة. مرفق (٨)

ج- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وذلك يوم الخميس ٢٤/٢/٢٠٢٢م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية وتضمن قياس مستوى القدرات البدنية ويوم الخميس ٢٥/٢/٢٠٢٢م وتضمن مستوي الأداء المهاري.

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث الأسلوب الإحصائي التالي:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون)
- اختبار (ت) لدلالة الفروق
- النسبة المئوية (%)
- معامل الالتواء
- معامل التقلطح
- نسبة التحسن
- الدرجة المقدرة
- الوسيط

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها: عرض النتائج:

سيتم عرض نتائج هذا البحث في عدد من الجداول وعددهم (٢) والأشكال وعددهم (٤) التي تم التوصل إليها من خلال معالجاتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة للإجابة على الفروض المطروحة في المقدمة النظرية لهذا البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي المصارعة في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي المصارعة في مستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لصالح القياس البعدي.
- ولتحقيق صحة الفروض للبحث وصدقها فقد قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين القياسات في القدرات البدنية (قيد البحث) وعددهم (٥) أختبارات ومستوي أداء حملة رجل المطافي ، وقام الباحث بإيجاد كل من (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) لكل من القياس القبلي والبعدي، ثم إيجاد قيمة (ت) باستخدام اختبار T-test وكذلك نسبة التحسن لصالح القياس البعدي لكل من القبلي والبعدي وإتضح ما يلي :
- أولاً: عرض نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي"

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	قوة مميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ٣ مرات)	ثانية	٥,٥٤	٠,٤٩	٣,٦٣	٠,٤٤	١,٩١	٢٥,٧٧١	٥٢,٦٥%
٢	الرشاقة (إختبار الرشاقة الخاص بالمصارعين)	ثانية	٧,٣١	٠,٦٧	٥,١٧	٠,٢٦	٢,١٤	١٩,١٣٩	٤١,٣٦%
٣	المرونة (المسافة الأفقية البينية في الكوبري)	السننيمتر	٢٠,٤٤	٤,٣٤	١٦,٠٩	٢,٩٥	٤,٣٥	٧,٨٧٤	٢٧,٠١%
م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
٤	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة)	ثانية	٨,٢٦	١,٠٠	٦,٧٦	٠,٥٧	١,٥١	٩,٩٤٥	٢٢,٣٠%
٥	التوازن (إختبار التوازن الديناميكي للمصارعين)	السننيمتر	٨,٤٩	٢,٣٢	٧,٠٣	١,٦٩	١,٤٦	٧,٢٠٨	٢٠,٧٨%

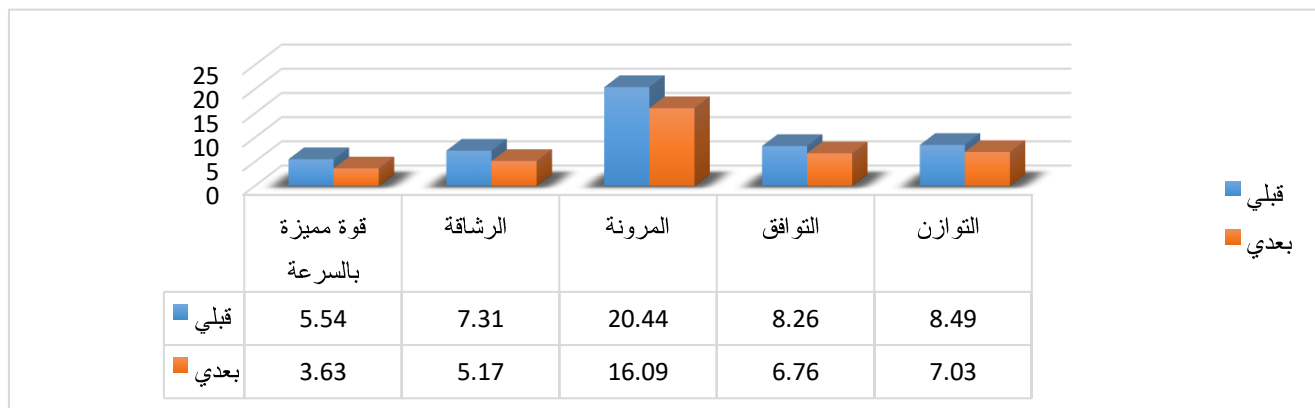
قيمة (ز) الجدولية عند مستوي مغنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦١

يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات القدرات البدنية الخاصة لصالح متوسط القياس البعدي

حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٢٠٨: ٢٥.٧٧١) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٢٠.٧٨٪: ٥٢.٦٥٪).
يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية قيد البحث وهي (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن)، وهي نسب تظهر لنا مدى التحسن الذي وصل إليه ناشئي في مستوى القدرات البدنية، مما يشير أن التدريبات المقترحة لتنمية القدرات البدنية له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية للقدرات قيد البحث.

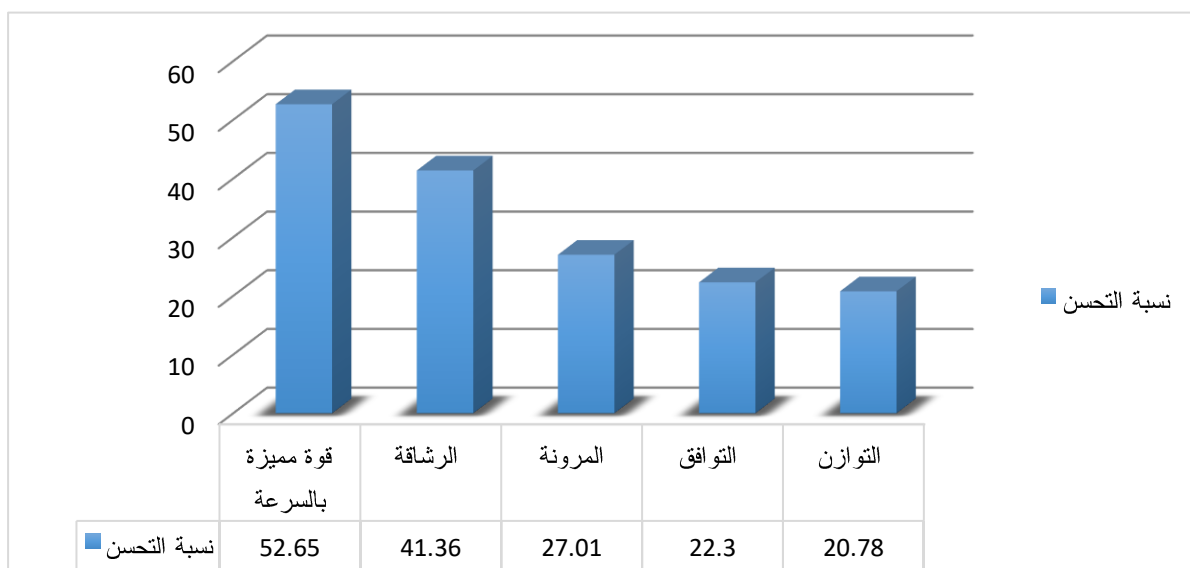
شكل (١)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث



شكل (٢)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث



ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الأول :

حيث يتضح من جدول (٢) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٧.٢٠٨)، (٧.٨٧٤)، (٩.٩٤٥)، (١٩.١٣٩)، (٢٥.٧٧١) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي قيمتها (١.٧٦١).

كما يتبين من جدول (٢) وشكل (١) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) على التوالي ما بين (٥٢.٦٥٪)، (٤١.٣٦٪)، (٢٧.٠١٪)، (٢٢.٣٠٪)، (٢٠.٧٨٪).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لإختبارات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزي الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث التدريبات المقترحة والذي إشملة على تمرينات (VIPR) مما أدى إلى تحسن القدرات البدنية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج "محمود المغاوري السيد" (٢٠١٦م) والتي أشارت إلى ان استخدام التدريبات بأداة VIPR ادي إلى تحسين مستوي القدرات البدنية المتمثلة في القوة والقدرة والمرونة والتوازن والرشاقة. (٧ : ٧٦)

كما يؤكد كل "تضال فيصل" (٢٠١٣م) (٨)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٦)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٢)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٣)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٧)، على ان تمرينات باستخدام أداة VIPR لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) الى كون التدريبات بأداة VIPR تحتوي على مجموعة متنوعة من التدريبات التي يتضح فيها الربط والدمج بين القدرات السابقة .

ومن خلال ما سبق يظهر تحسین مستوي القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق) نتيجة استخدام التدريبات بأداة VIPR وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي".

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الأول :

حيث يتضح من جدول (٢) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٧.٨٧٤)، (٩.٩٤٥)، (١٩.١٣٩)، (٢٥.٧٧١) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي قيمتها (١.٧٦١).

كما يتبين من جدول (٢١) وشكل (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) على التوالي ما بين (٥٢.٦٥٪)، (٤١.٣٦٪)، (٢٧.٠١٪)، (٢٢.٣٠٪)، (٢٠.٧٨٪).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لإختبارات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزي الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث التدريبات المقترح والذي إشملة على تمرينات (VIPR) مما أدى إلى تحسن القدرات البدنية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج "محمود المغاوري السيد" (٢٠١٦م) والتي إشارات إلى ان استخدام التدريبات بأداة VIPR ادي إلى تحسین مستوي القدرات البدنية المتمثلة في القوة والقدرة والمرونة والتوازن والرشاقة. (٣٤ : ٧٦)

كما يؤكد كل "تضال فيصل" (٢٠١٣م) (٨)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٦)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٢)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٣)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٧)، على ان تمرينات باستخدام أداة VIPR لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) الى كون التدريبات بأداة VIPR تحتوي على مجموعة متنوعة من التدريبات التي يتضح فيها الربط والدمج بين القدرات السابقة . ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى القدرات البدنية (قوة مميزة بسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق) نتيجة استخدام التدريبات بأداة VIPR وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية قيد البحث لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي".

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي "

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة حملة رجل المطافي لناشئي المصارعة (ن=١٥)

م	المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	حملة رجل المطافي	درجة	٧,٤٣٣	١,٠٣٣	٨,٨٦٧	١,٠٢٦	١,٤٣٣	٩,٣٥٢	١٩,٢٨%

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين

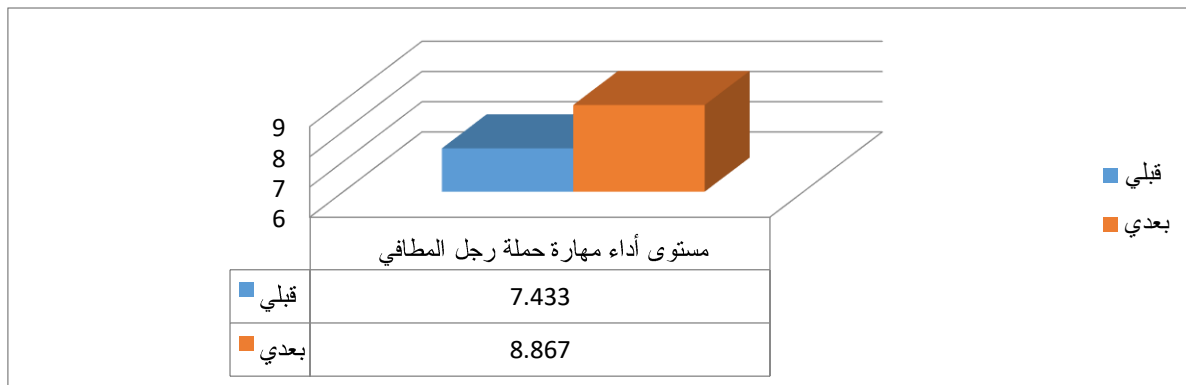
القبلي والبعدي لمهارة حملة رجل المطافي لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة

"ت" المحسوبة (٩.٣٥٢) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (١٩.٢٨٪).

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة حملة رجل المطافي ، وهي نسب تظهر لنا مدى التحسن الذي وصل إليه ناشئي، مما يشير أن التدريبات المقترحة لتنمية مهارة حملة رجل المطافي له تأثير إيجابي على مستوى المهاري قيد البحث.

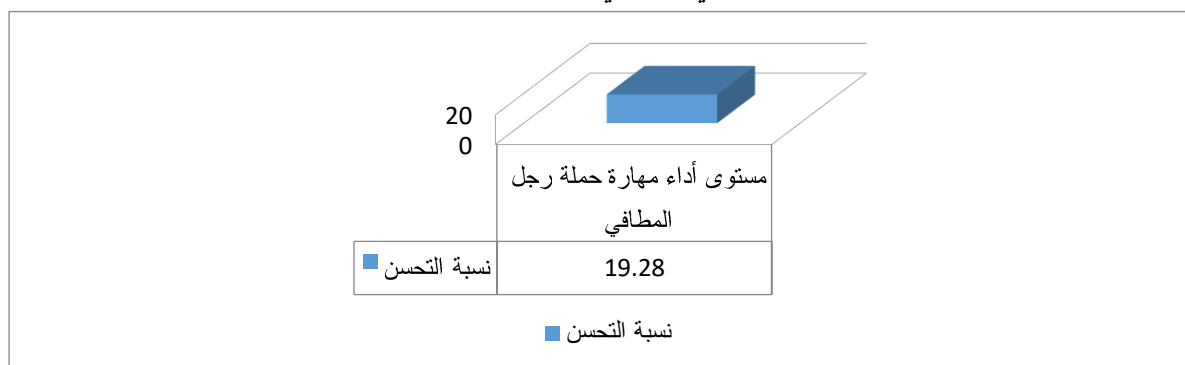
شكل (٣)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حملة رجل المطافي لناشئي المصارعة



شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حملة رجل المطافي لناشئي المصارعة



رابعاً: مناقشة نتائج الفرض الثاني :

حيث يتضح من جدول (٣) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المهاري لعينة البحث وهذه الفروق لصالح

القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة (٩.٣٥٢) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي قيمتها (١.٧٦١)

كما يتبين من جدول (٣) وشكل (٤) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في المستوي المهاري لمهارة حملة رجل المطافي ما بين (١٩.٢٨٪).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسنوا في نتائج القياس البعدي في المستوي المهاري لمهارة حملة رجل المطافي مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزي الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث التدريبات المقترحة والذي إشتمل على تمرينات (VIPR) مما أدى إلى تحسن المستوى المهاري لمهارة حملة رجل المطافي.

كما يؤكد كل من "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (٨)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٦)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٢)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٣)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٧)، على أن تمرينات باستخدام الأدوات لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية بشكل ملحوظ ويترتب عليها ارتفاع في مستوى الأداء المهاري تبعاً للتحسن في المستوى البدني، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

كما يؤكد كل من "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (٨)، "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) (٦)، "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٠م) (٢)، "حاتم فتح الله" (٢٠١٩م) (٣)، "اسلام الدسوقي" (٢٠١٩م) (١)، "تسمة محمد" (٢٠١٨م) (٧)، على أن تمرينات باستخدام vipr لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية ونتج عنها ارتفاع في مستوى الأداء المهاري تبعاً للتحسن في المستوى البدني، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

كما يشير **Michol Dalcourt** (٢٠١٠م) إلى أن برامج تدريب **VIPER** تعتمد على تدريب الجسم الكلي من خلال تغييرات مستوى الحركة، وذلك يساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تعدد المستويات الحركية، كما تعتبر من الممارسات الحديثة التي تعمل على تنمية الجسم بالكامل، وانتشر هذا النهج تدريجياً للتدريب في اندية اللياقة البدنية وخارجها، ويمكن الاستفادة منها عند أداء حركات مركبة ومعقدة تحتاج إلى أكثر من مجموعة عضلية، وهي مزيج من حركات الدفع والسحب والجر والدورانات لكي تكون الحركة فعالة (١٢:٣-١١) ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج مستوى الأداء المهاري لمهارة حملة رجل المطافي إلى كون التدريبات بأداة VIPR.

ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارة حملة رجل المطافي نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات بأداة VIPR وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لناشئي المصارعة ولصالح القياس البعدي"

التوصيات:

في ضوء ما أشارت إليه تفسير البيانات المستخلصة وما أسفرت عنه استنتاجات الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ١- الاستعانة بالتدريبات المقترحة باستخدام تدريبات VIPR في العملية التدريبية في رياضة المصارعة.
- ٢- مراعي التدرج في التدريب على تدريبات VIPR من السهل الى الصعب .
- ٣- الاهتمام بتدريبات VIPR لمساهمتها الكبيرة في تحسين الأداء المهاري لدي ناشئين المصارعة.
- ٤- الدمج بين تدريبات VIPR والأداء المهاري في رياضة المصارعة.
- ٥- ضرورة الدمج بين طرق التدريب التقليدية وتدريبات VIPR لما لها من تأثير إيجابي في تحسن المستوى البدني والمهاري لناشئين المصارعة.
- ٦- يوصي الباحث بمواصلة دراسة تدريبات VIPR بمتغيرات اخري وإجراء دراسات مماثلة على مهارات اخري لفاعلية هذا الأسلوب على الأداء المهاري.
- ٧- إعادة إجراء مثل هذا البحث على عينات أخرى مع اختلاف العد والسن والجنس والنشاط الرياضي لما حققه من نتائج إيجابية.
- ٨- على القائمين بالاتحاد المصري للمصارعة الاهتمام بنتائج البحوث العلمية في مختلف الجوانب لما لها من بالغ الأهمية في تطوير وتحسين المستويات البدنية والمهارية، والعمل على امداد الأجهزة الفنية المسؤولة على الفرق المختلفة بالمعلومات في مختلف الأبحاث للمساعدة على رفع المستويات للفرق.
- ٩- اهتمام المدربين بمهارة حملة رجل المطافي مع المراحل الاولى لما لها من أهمية ومعرفة الأساليب الحديثة في التدريب عليها.
- ١٠- على لجنة الحكام والمدربين بالاتحاد المصري للمصارعة عقد سلسلة من الدورات والندوات لتعريف المتخصصين في اللعبة والمهتمين بها عن طرق التدريب الحديثة وطرق استخدامها.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إسلام دسوقي أحمد زكي: " برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية "TRX & VIPR" في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهارتي الركلة الدائرية والدفاع بالساعد للخارج للاعبي الكوميتية" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.

- ٢- الأمير عبد الستار حسن: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام "VIPER&TRX" على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمورفولوجية والمستوي الرقمي لدي متسابق دفع الجلة بالدوران"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء ٥، عدد ٥٤، جامعة أسبوط، ٢٠٢٠م.
- ٣- حاتم فتح الله الحفني: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم "VIPER&TRX" على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبين المبارزة"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٩م.
- ٤- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط١٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٥- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: "المصارعة للمبتدئين"، الموسوعة العلمية للمصارعة، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٦- محمود المغاوري السيد: "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات VIP & TRX وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٦م.
- ٧- نسمة محمد فراج: "تأثير تمرينات الاهتزاز باستخدام أداة VIPR على بعض المتغيرات البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.
- ٨- نضال فيصل أبو الفيلات: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أداة الـ (Viper) على تحمل القوة لدى مرتادي أندية اللياقة البدنية"، غير منشور، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ٢٠١٣م.
- ٩- وجدي مصطفى الفتاح: "أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين: رؤية فنية حديثة" المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، ٢٠١٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ١٠- Matt Lawrence: The Complete Guide to Core Stability, BLOOMSBURY, London, UK, ٢٠١١.
- ١١- Michol Dalcourt: ViPR PT TRAINING MANUAL, Fitness Professionals Ltd., Kalbarri House, ١٠٧-١١٣ London Road, London E١٣٠DA, UK, ٢٠١٤.
- ١٢- Michol Dalcourt: VIPR training manual, Fitness professionals ltd, ptonthenet, ٣٥٢٨ Tejon Street, Suite ١١٠ | Denver, Colorado ٨٠٢١١, USA, ٢٠١٠.

ملخص البحث

" تأثير تدريبات (vipr) على القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة حملة رجل المطافي
لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط "

* د/ أسامة السيد تمام

الكلمات المفتاحية : تدريبات (vipr) ، القدرات البدنية الخاصة، مهارة حملة رجل المطافي،

هدف البحث: يهدف البحث الي التعرف على تأثير استخدام تدريبات (vipr) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة حملة رجل المطافي لدى ناشئي رياضة المصارعة .

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة واحدة) لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث يمثل مجتمع البحث ناشئي المصارعة المسجلين بالإتحاد المصري للمصارعة فرع أسيوط والبالغ عددهم (٦٤) ناشئ تحت (١٣) سنة.

عينة البحث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة - والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة فرع أسيوط - وبلغ قوامها (١٥) ناشئ تحت ١٣ سنة،

وكانت اهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٧,٢٠٨) ، (٧,٨٧٤) ، (٩,٩٤٥) ، (١٩,١٣٩) ، (٢٥,٧٧١) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي قيمتها (١,٧٦١) ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المهاري لعينة البحث لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة (٩,٣٥٢) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي قيمتها (١,٧٦١)

وكانت اهم التوصيات: الاستعانة بالتدريبات المقترحة بإستخدام تدريبات VIPR في العملية التدريبية في رياضة المصارعة.

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص ميكانيكا حيوية مصارعة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

The effect of (vipr) training on special military capabilities and skill performance level of a firefighting company in the fertilizers of a firefighting company in Asmar, a wrestling company in Assiut Governorate

*Dr / Osama El-sayed Tmmam

Keywords: vipr training, special physical abilities, firefighter campaign skill,

The aim of the research: The research aims to identify the effect of using (vipr) training on some special physical abilities and the level of performance of the firefighter's campaign skill among wrestling juniors.

Research Methodology: The researcher used the experimental method with an experimental design (pre-measurement and post-measurement for one group) for its suitability to the nature and objectives .

The research community represents the wrestling juniors registered in the Egyptian Wrestling Federation, Assiut Branch, and their number is (٦٤) juniors under (١٣) years old.

The research sample The research sample was chosen in a deliberate way from wrestling juniors - who are registered with the Egyptian Wrestling Federation, Assiut Branch - and its strength was (١٥) juniors under ١٣

The most important results were: the presence of statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the two measurements, tribal and remote, in the physical variables of the research sample, and these differences were in favor of the post-measurement. (9.945), (19.139), (25.771) and these values are greater than (t) tabular at the level (0.05), whose value is (1.761).

There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the tribal and remote measurements in the skills of the research sample in favor of the post measurement, and the calculated value of (T) was (9.352) and these values are greater than the tabular (T) at the level of (0.05).

The most important recommendations were: The use of the proposed exercises using Vipr exercises in the training process in wrestling sport.

* Lecturer of Biomechanics- Wrestling in Department of Sports Training and Movement Science Faculty of Physical Education Assiut University