

تأثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) للمصارعين الشباب

*أ.د. محمود إبراهيم المتبولي

**أ.م.د. أحمد محمد شويقة

*** محمد ضياء الدين رشدي

المقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة المصارعة من الأنشطة التي نالت الاهتمام على مر العصور ، ويعتبر قدماء المصريين من أقدم الشعوب التي مارست المصارعة بصورة لا تختلف كثيراً عن صورتها في الوقت الحاضر من مسكات وحركات ، وهناك دلائل تشير إلى ذلك إذ سجل الفراعنة مسكات وحركات في عدة صور واضحة النقوش على جدران معابد الأمير "باكت" والاميرة "جينتى" من الأسرة الحادية عشر قبل الميلاد وذلك بمقابر بنى حسن بالقرب من مدينة المنيا ، وقد أثبتت الدراسات أن المصارعة الفرعونية قد اشتملت على أغلب حركات المصارعة بنوعها الحرة والرومانية (١٩ : ٢٥)

ويذكر عمرو نصر الله قشطة (٢٠٠١م) : أن التطوير في جميع الاتجاهات يعتبر واحد من أهم أساسيات التدريب للمبتدئين والناشئين وهذا الأسلوب (التنمية الشاملة في جميع الاتجاهات) وهو شائع الاستخدام خاصة في دول أوروبا الشرقية حيث تقوم المدارس الرياضية بتقديم برامج التدريب الأساسية التي تتأسس علي تطوير الحركات الأساسية (الجري - الوثب - الرمي - مرجحات) وعلية يصبح الناشئ على درجة عالية من التوافق الحركي والعضلي والعصبي ويكتسب أيضا المهارات الأساسية التي تمكنه من النجاح في ممارسة مختلف الرياضات الفردية مثل المصارعة لذا فان مساعدة هؤلاء الناشئين في تطوير مختلف مهاراتهم وقدراتهم يعمل على تحقيق النجاح فيجب تشجيع صغار الرياضيين علي تطوير مهارتهم وقدراتهم الحركية التي يحتاجونها للنجاح في رياضتهم المختارة والرياضات الاخرى . (١١ : ١٩)

ويذكر محمود ابراهيم المتبولي (١٩٩٩م) نقلاً عن برجر Berger : أن المتطلبات البدنية لفاعلية الحركة تشمل عناصر متعددة منها (القوة - المرونة - التحمل - السرعة) ويضيف أن أهمية كل عنصر من هذه العناصر

يعتمد على واجب الحركة المؤداه وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته ويشير إلي أن الاهتمام بالتمرينات والتدريبات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - المرونة) لها أثر إيجابي على الارتفاع بمستوى الأداء المهارى لمبتدئ المصارعة. (١٧ : ١٦)

ويشير عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥م) : أن جمباز الموانع يهدف إلى إكساب الممارس عناصر اللياقة البدنية ، حيث يناسب الاطفال في المرحلة السنية من سن (٦-١٢) سنة حيث بدأت معرفة هذا النوع منذ أن تم استخدامه في الخلاء ، وكان يمارس بطريقة طبيعية غير مقيدة ، كما يعتبر هذا النوع من أهم الأنواع في اكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى كونه وسيلة تمهيدية لجميع الألعاب الأخرى ، ولا يقتصر على سن معين ، بل يمكن التدرج به بحيث يستعمله الكبار والصغار على حد سواء كل حسب مستواه وإمكاناته الجسمية وقدراته البدنية. (٩ : ٣٠)

يذكر "محمد إبراهيم شحاته" (١٩٩٥م) : أن هناك اعتبارات يجب الاهتمام بها ومراعاتها عند تخطيط ووضع برنامج جمباز الموانع منها أن تكون التمرينات متدرجة في صعوبتها ، وأن يكون الانتقال من الأجهزة المنخفضة إلى الأجهزة المرتفعة في حالة الففز والتوازن والتسلق والزحف فوق الأجهزة . (١٣ : ٣٣٨)

هناك بعض القواعد الهامة التي يجب مراعاتها عند تخطيط برنامج جمباز الموانع واستخدامه وأهمها التغير والتشكيل في الحركات والأدوات والأجهزة كما يلي

- ١- أداء الحركة مرة واحدة ثم عدة مرات .
- ب- استخدام التمرينات في صورة منافسات مع زيادة صعوبتها .
- ج- التدرج في الاهتمام بالشكل الفني الصحيح للحركات .
- د- التدرج في تصعيب التمرينات وتغير مواضع الأجهزة .
- هـ- التدرج في زيادة المسافات بين الأجهزة .
- و- التدرج في زيادة سرعة الأداء .
- ز- تغيير أنواع الحركات وتنوعها (وثب - زحف - تسلق).
- ح- تغيير مقاييس وأماكن الأجهزة واتجاهاتها .
- ط- تغيير أماكن البدء والارتفاع . (٢ : ٩ ، ١٠)

ي- من استعمال جهاز واحد إلى استخدام مجموعة من الأجهزة .

ك- من الأجهزة المرتفعة إلى الأجهزة المنخفضة في حالات الزحف والمروق تحت أو داخل الأجهزة .

ويشير سليمان على إبراهيم (١٩٩٩م) : إلى أن أهمية اللياقة البدنية الخاصة للمصارعة تكمن في أن التصارع يتم في مواقف ديناميكية معقدة بالإضافة إلى محاولة المصارع تنفيذ المهارات الفنية خلال المباراة ويتطلب التمهيد لهذه المهارات المعقدة وتنفيذها مع المنافس أن يبذل المصارع أقصى جهد بدني وبخاصة عندما يقوم المنافس بالمقارنة مما يتطلب النمو المتكامل لمكونات اللياقة البدنية الخاصة وهي القوة والتحمل و السرعة والمرونة والرشاقة ، لذا يجب على المصارع أن يعمل على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة بالقدر الكافي حيث أن تنمية هذه المكونات مجتمعة هي التي تميز المصارعين الأكفاء . (٥ : ٢٣)

ويذكر صلاح عسران (١٩٩٧م) : أن المرونة تحتل مكانة هامة في متطلبات الأداء الفني للمصارعين المبتدئين في حركات الهجوم والدفاع ، واللاعب الذي يفتقر المرونة في مفاصل جسمه المختلفة يفتقر بصفة أساسية للأداء الفني الجيد حيث أن إنتاج القوة العضلية باستخدام مفاصل الجسم هي قوة مناسبة ومرونة في المفاصل فهي تؤدي إلى أداء جيد للمصارعين المبتدئين في حالات الهجوم والدفاع ونقص المرونة يسبب الصعوبات التالية . :

- عدم إمكانية تعلم وإتقان الأداء المهارى للحركات المختلفة .
- حدوث الإصابات عند المصارعين المبتدئين .
- يقلل أو يمنع التطور الجيد للقوة العضلية .
- يحدد مجال الحركة مما يؤثر سلبياً على سرعة الأداء وحدث التعب عند المصارعين المبتدئين . (٦ : ٤٩)

يشير كل من لارسون Larson (١٩٩٤م) ، محمد حسن علاوى (٢٠٠١م) ، محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : إلى ضرورة الاهتمام بتطوير الرشاقة في رياضة المصارعة حيث يمكن إكسابها للمصارع من خلال

المهارات الحركية وأدائها تحت ظروف متغيرة، ويدخل ضمن هذه المهارات تمرينات الأكروبات ، حيث تعتبر وسيلة فعالة في الإعداد الجيد للمصارع. (٢١ : ٣٥٨) ، (١٤ : ٢٠١) ، (١٥ : ٧٧)

ويتفق كل من محمد العيشي (١٩٩١م) ، مسعد على محمود (١٩٩٤م) : على أن الرشاقة الخاصة هي قدرة المصارع على تغيير مستويات وضع الجسم أو جزء منه ليتناسب مع المواقف المتغيرة أثناء الصراع بسرعة ودقة ويتوافق تام ، وكذلك قدرته على التحكم في تغيير وضع جسمه والإحساس به في الاتجاهات المختلفة لنجاح وتنفيذ الأداء المهاري والخططي بسرعة ودقة مع التحكم في التوافق الحركي المركب. (١٢ : ٤٧) ، (١٨ : ٤٣) ، (٣ : ٨)

ويشير جمال علاء الدين (١٩٨١م) الى أن المقصود بفعالية الأداء المهاري أو فعالية التكنيك الرياضي ، هو درجة قرب وتمائل الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية ، ويضف أن فعالية الأداء المهاري لا تمثل ، بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكنيك أحد الخصائص التي تصف ذلك النمط من التكنيك بقدر ما تصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهاري (التكنيك) . (٤ : ٥)

وفي مجال المصارعة يتفق محمد رضا الروبي (١٩٨٦م) وعلى السعيد ربحان (١٩٩٣م) على أن فعالية الأداء المهاري في رياضة المصارعة تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية و المهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية الصراع (١٦ : ٢٥) (١٠ : ٧)

ومن خلال ملاحظة الباحث للعديد من اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات بمركز شباب فارسكور وجد أن معظم المدربين يقومون بالتركيز على تدريبات القوة العضلية القصوى والانفجارية ومن ثم فان بنيان اللاعبين الناشئين يمتاز بالقوة الكافية ليكونوا متميزين في مهارات الرمي وخاصة الرمية الخلفية بالمواجهة الا ان ذلك لا يحدث ، وبسؤال العديد من مدربين المصارعة تم الاجماع على فشل اللاعبين في النجاح في اداء الرمية الخلفية بالمواجهة وخاصة في مرحلة التقوس خلفا لأداء الرمي حيث انه يحدث اختلال في ثبات اللاعب اثناء الدخول على المنافس والاقتراب منه ومن ثم الدفع للتقوس فيتم تغير اتجاه الرمي لأي من الجانبين خوفا من فقد التحكم كليا في الرمية وبالتالي فشل رفعة ورمية ومنها استنتج الباحث ان المشكلة قد تكون كامنه في نقص مكون الرشاقة لدى تلك المرحلة العمرية من ١٤-١٦ سنة وهو ما ينتج عنه فقد السيطرة اثناء الاقتراب والدخول لأداء الرفعة وكذلك قد يرجع السبب لضعف مرونة العمود الفقري مما يسبب عدم السيطرة التامة على انهاء الرمية بنجاح ومن ثم تغير مسارها او حتى الفشل بها ومنها كان لابد من استخدام اساليب تدريبية مختلفة لتنمية عنصر الرشاقة والمرونة وملاحظة مدى نجاحه في تحسنهما وبالتالي تحسن فاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة.

وبالبحث المرجعي للبحوث والدراسات العربية منها والاجنبية وجدنا ندرة نسبية في استخدام تمرينات جمباز الموانع لقياس تأثيرها على الرشاقة والمرونة و فاعلية انجاز مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة وخاصة لتلك المرحلة العمرية العامة من ١٤-١٦ سنة .

هدف البحث

التعرف على تأثير استخدام تمرينات جمباز الموانع علي الرشاقة و فاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة للمصارعين الشباب (١٤-١٦) سنة .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في معدلات المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في معدلات المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في معدلات المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

* جمباز الموانع : Gymnastics inhibitions

يعرف جمباز الموانع بأنه عبارة عن تمارين جري ووثب وتعلق وتسلق وزحف ومشى وتوازن في وجود مانع أو حاجز وهو يستخدم لتنمية التحمل وتطوير الأجهزة الداخلية والتدريب الحركي وتشكيل الجسم ويعتبر من أهم أنواع الجمباز في اكتساب عناصر اللياقة البدنية ويلتزم هذا النوع في المرحلة السنوية من (٦-١٢) سنة ويمكن استخدامه للكبار بصورة أقوى (٧: ٥٩، ٦٠)

جدول (١)

الدراسات السابقة العربية

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١	أحمد ابراهيم مشرف ماجستير (١)	تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي الناشئ باستخدام جمباز الموانع.	التعرف على تأثير برنامج جمباز الموانع على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي الناشئ التجديف.	المنهج التجريبي	٥٤ طالبا	ان البرنامج المقترح باستخدام جمباز الموانع له اثر ايجابي في تنمية وتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة وبالتالي تحسين المستوى الرقمي الناشئ التجديف.
٢	محمود ابراهيم المتبولي دكتوراه (١٧)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مجموعة مهارات البرم من الأسفل للمصارعين.	معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين	المنهج التجريبي	قوامها ٢٠ مصارع	البرنامج المقترح أدى الى تحسن في المكونات البدنية الخاصة بمهارة البرم و كذلك في المتغيرات الفسيولوجية
٣	عبد الرازق كاظم على دكتوراه (٨)	تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين	التعرف على برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين.	المنهج التجريبي	٣٤ مصارعا	فاعلية كبيرة للبرنامج فى تحسن أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين.

جدول (٢)

الدراسات السابقة الاجنبية

م	اسم الدارس	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١	ويبسون (١٩٩٤م) Webson ,j. M (٢٠)	تغيرات موسمية في تركيب الجسم والقوة والقدرة العضلية للمصارعين المرحلية الثانوية.	بهدف تحديد التغيرات الحادثة في تركيب الجسم ، القوة ، القدرة العضلية للمصارعين خلال فترة المنافسات .	الوصفي	٣٥ مصارع من ١٤- ١٨ سنة	تم تطبيق الاختبارات في بداية الموسم وفي نهاية فترة المنافسات واتضح وجود فروق دالة بين القياسين الاول والثاني لصالح الثاني في وزن الجسم وكتلة الدهون و كذلك في القوة العضلية والقدرة اللاهوائية . يعمل التدريب على المصارعة في فترة المنافسات على تحسين القوة العضلية والقدرة اللاهوائية
٢	بيرجسون (١٩٩٥م) Bergerson, M. A (٢٢)	مقارنة تأثير تدريب المصارعة والتدريب بالأثقال على مصارعي الوزن الثقيل.	التعرف على تأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب المصارعة على مصارعي الوزن الثقيل وذلك في قياس سمك الدهن	التجريبي	١٩ مصارع يتراوح أعمارهم من ١٨ الى ٢٤ سنة قسموا الى مجموعتين	أهم ما توصلت اليه الدراسة الى أن كل من التدريب بالأثقال و تدريب المصارعة لهم تأثير على القوة العضلية و نسبه الدهون بالجسم بدون وجود اختلافات دالة إحصائيا في قياسات نسبة الدهون بين المجموعتين

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة نظراً لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

عدددهم (٤٤) ناشئ تم اختيار (٢٢) ناشئ كعينة أساسية للبحث ، (١٤) ناشئ للدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية ، (٨) ناشئين تم استبعادهم للإصابة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رياضة المصارعة والمقيدين بمركز شباب فارسكور بحيث يتكون عددهم من (٢٢) ناشئ تتراوح اعمارهم جميعا (١٤-١٦ سنة) تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منهما (١١) ناشئ.

أسباب اختيار العينة

- أن يتراوح العمر التدريبي من ٢ - ٤ سنوات
 - أن يكونوا جميعهم مقيدين بسجلات النادي والاتحاد لنفس الموسم الرياضي
- تجانس عينة البحث الأساسية

جدول (٣)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول-السن-الوزن-العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	السنتيمتر	١٤٠.٠٠	١٤٢.٠٠	٢.١٢	٠.١٩٩ -
السن	السنة	١٥.٢٣	١٥.٠٠	١.٩٨	٠.٢٤٥ -
الوزن	الكيلوجرام	٥٠.٥٠	٥٥.٠٠	٦.٢٦	١.٠٦٩
العمر التدريبي	السنة	٢.٢١	٢.٠٠	١.٨	١.٤٣٧

يتضح من جدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (١.٤٣٧) كأعلى قيمة العمر التدريبي و(-٠.٢٤٥) كأقل قيمة لمتغير السن وبما أنها تتراوح جميعا ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول - السن - الوزن - العمر التدريبي).

جدول (٤)

ن=٢٢

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات قيد البحث

م	العنصر البدني	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	المرونة	الرأسية للكوبرى	المسافة	٥٧.٦٩٨	٥٧.٠٠٠	٧.٤٣٢	- ٢.٢١٣
٢	الرشاقة	اداء الكوبرى والتخلص (٦ تكرارات)	زمن	١٢.٠٨٦	١١.٨٠٠	٢.٠٢٣	- ١.٦١٤
٣	فاعلية الأداء	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	تكرار	٧.٤١٥	٧.٥٠٠	١.٩٧٥	- ٠.٦٥٤
			درجة	٣٤.٣٨	٣٤.٠٠٠	٨.٩٧٧	١.٣٤٣

يتضح من جدول (٤) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (١.٣٤٣) كأعلى قيمة لاختبار فاعلية الأداء المهارى و(-٢.٢١٣) كأقل قيمة لاختبار المرونة وبما أنها تتراوح جميعا ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث في الاختبارات قيد البحث

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في للاختبارات قيد البحث ن=١١

م	العنصر البدني	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
				ع	س	ع	س	
١	المرونة	الرأسية للكوبرى	المسافة	٥٦.٥٥٠	٦.٧٨٠	٥٨.٨٤٦	٥.٤٣٨	-٠.٧٥٥
٢	الرشاقة	اداء الكوبرى والتخلص	تكرار	١٢.٢١١	١.٧٦٥	١١.٩٦١	١.٩٥٤	-٠.٦٣٥
٣	فاعلية الأداء	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	تكرار	٧.٥١	١.٧٦	٧.٣٢	١.٤٣	-٠.٥٤٥
			درجة	٣٤.٣١	٧.٦٣	٣٤.٤٥	٥.٥٤٣	-٠.٧٧٢

قيمة ت الجدولية عند $\alpha = 0.05 = 1.796$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مكوني الرشاقة والمرونة واختبار فاعلية الأداء المهارى الرمية الخلفية بالمواجهة حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات

١- المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء

٢- تحديد المكونات البدنية الخاصة بمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة

٣- تحديد أنسب الاختبارات التي تتوافق مع أهداف البحث

٤- تحديد أنسب التمارين التي تتوافق مع أهداف البحث

الدراسة الاستطلاعية الأولى

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٧ م إلى الجمعة ٣ / ١١ / ٢٠١٧ م على عينة قوامها (٤) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية لتطبيق الاختبارات عليهم بهدف التعرف على :

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البج.
- شروط وتعليمات أداء الاختبارات المستخدمة.
- كفاءة المساعدين في إجراء الاختبارات.
- الصعوبات التي تظهر أثناء التطبيق البرنامج.

• نتائج الدراسة

من خلال الدراسة التي تم إجراؤها تم التأكد من:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في قياس الاختبارات.
- تمت مراجعة شروط وإجراءات الاختبارات.
- تم تدريب المساعدين على طريقة القياس ودقة تسجيل نتائجه.
- التغلب على الصعوبات التي ظهرت أثناء التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

وقد تم إجرائها في الفترة من ٤ / ١١ / ٢٠١٧ م إلى يوم ١٠ / ١١ / ٢٠١٧ م ، على عينة قوامها (١٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

أ- إيجاد معامل الثبات للاختبارات.

ب- إيجاد معامل الصدق / صدق التمايز.

جدول (٦)
معامل صدق التمايز للاختبارات

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

قيمة ت	المجموعة غ متميزة		المجموعة المتميزة		وحدة القياس	المتغيرات	العنصر البدني	م
	ع	س	ع	س				
٣.٢٤٣	٥.٨٧٩	٥٥.٦٥٨	٨.٧٩٠	٦٢.٣٤٥	المسافة	الرأسية للكوبرى	المرونة	١
٤.٣٥٦-	٣.٩٧٦	١٤.٨٧٩	٢.٧٣٢	١٠.٧٨٦	تكرار	اداء الكوبرى والتخلص	الرشاقة	٢
٦.٧٨٢	٢.٠٠	٦.١١	١.٩٩	٩.٢١	تكرار	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	فاعلية	٣
٧.٥٦٤	٨.٥٧٧	٣٠.٤٣	٦.٩٨	٣٩.٣١	درجة		الأداء	

قيمة ت الجدولية عند $٠.٠٥ = ١.٨١٢$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات للمجموعة المميزة والغير مميزة في مكوني الرشاقة والمرونة واختبار فاعلية الأداء المهارى الرمية الخلفية بالمواجهة حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يؤكد وجود فروق بين المجموعتين في نتائج الاختبارات قيد البحث.

معامل الثبات

جدول (٧)
معامل ثبات الاختبارات

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات	العنصر البدني	م
	ع	س	ع	س				
٠.٨٨٨	٥.٤٣٨	٥٨.٢١٣	٦.٣٣٠	٥٧.٦٦٠	المسافة	الرأسية للكوبرى	المرونة	١
٠.٧٨٦	٢.٠١١	١٢.٠١٢	١.٩٨٧	١١.٤٥٣	تكرار	اداء الكوبرى والتخلص	الرشاقة	٢
٠.٩٤٥	١.٨٧	٦.٨٨	١.٨٩	٦.٩٤	تكرار	لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	فاعلية	٣
٠.٨٩٨	٦.١١١	٣١.٨٧	٧.٥٢	٣٠.٦٦	درجة		الأداء	

معامل الارتباط الجدولى = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين (٠.٧٨٦) و (٠.٩٤٥) وهي جميعا أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ومقدارها (٠.٥٧٦) مما يؤكد ثبات نتائج الاختبارات قيد البحث في التطبيق الاول والثاني.

التجربة الأساسية

استغرقت التجربة الأساسية ١٢ أسبوعاً وذلك في ضوء نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء ابتداءً من ١٨ / ١١ / ٢٠١٧م وحتى ٩ / ٢ / ٢٠١٨ م ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وقد تراوح زمن وحدة التدريب اليومية من ٩٠ - ١٢٠ / ق.

عرض ومناقشة النتائج

١- عرض دلالة الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث

جدول (٨)

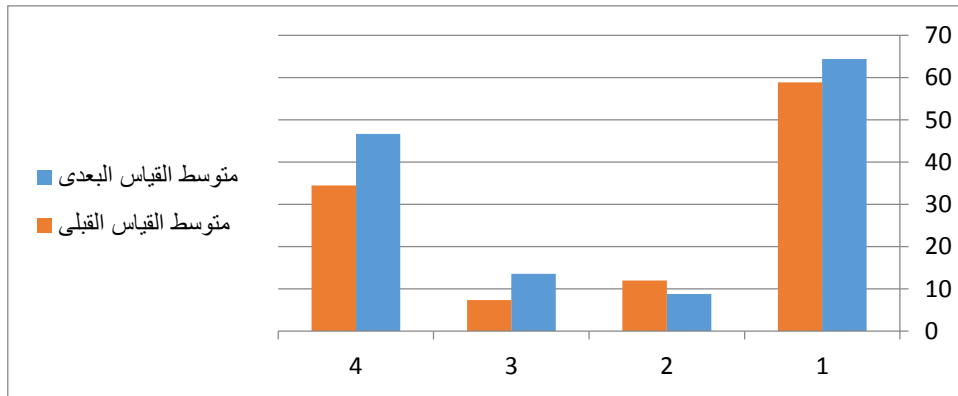
دلالة الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات

$$n_1 = n_2 = 11$$

م	العنصر البدني	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		المجموعة البعدية		قيمة ت
				ع	س	ع	س	
١	المرونة	الرأسية للكويرى	المسافة	٥٨.٨٤٦	٥.٤٣٨	٦٤.٣٨٩	٥.٦٨٩	٨.٥٦٤
٢	الرشاقة	اداء الكويرى والتخلص ٥ تكرار	زمن	١١.٩٦١	١.٩٥٤	٨.٧٨٦	١.١٢١	١٢.٦٧٤
٣	فاعلية الأداء	الرمية الخلفية بالمواجهة	تكرار	٧.٣٢	١.٤٣	١٣.٥٦٧	٢.٥٨٧	١٦.٤٥٣
			درجة	٣٤.٤٥	٥.٥٤٣	٤٦.٦٥٤	٤.٧٦٨	١٤.٢٣٦

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٨١٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مكوني الرشاقة والمرونة واختبار فاعلية الأداء المهارى الرمية الخلفية بالمواجهة حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية يؤكد وجود فروق بين القياسين لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات قيد البحث.



شكل (١)

يوضح متوسط الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

٢- عرض دلالة الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث

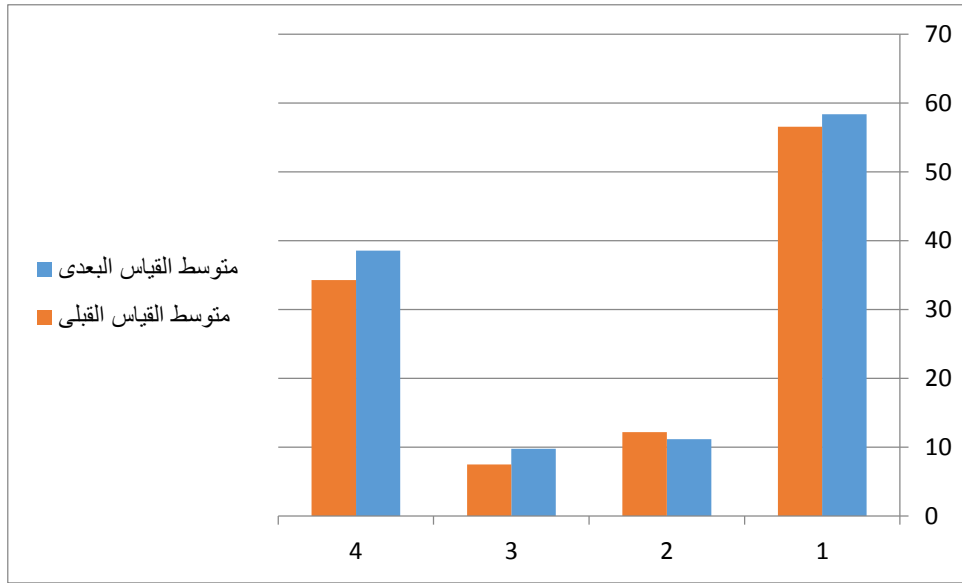
جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات ن=١ ن=٢=١١

م	العنصر البدني	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		المجموعة البعدي		قيمة ت
				ع	س	ع	س	
١	المرونة	الرأسية للكويري	المسافة	٦.٧٨٠	٥٦.٥٥٠	٦.٩٨٧	٥٨.٣٨٩	٣.٣٢١
٢	الرشاقة	اداء الكويري والتخلص تكرار	زمن	١.٧٦٥	١٢.٢١١	٢.٧٦٥	١١.١٩٢	٢.٦٩٨
٣	فاعلية	الرمية الخلفية بالمواجهة	تكرار	١.٧٦	٧.٥١	٢.٥٤٦	٩.٧٦٥	٥.٨٦٥
	الأداء		درجة	٧.٦٣	٣٤.٣١	٦.٧٦٨	٣٨.٥٦٧	٦.٥٦٥

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مكوني الرشاقة والمرونة واختبار فاعلية الأداء المهاري الرمية الخلفية بالمواجهة حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يؤكد وجود فروق بين القياسين لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات قيد البحث.



شكل (٢)

يوضح متوسط الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

عرض دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية-المهارية

جدول (١٠)

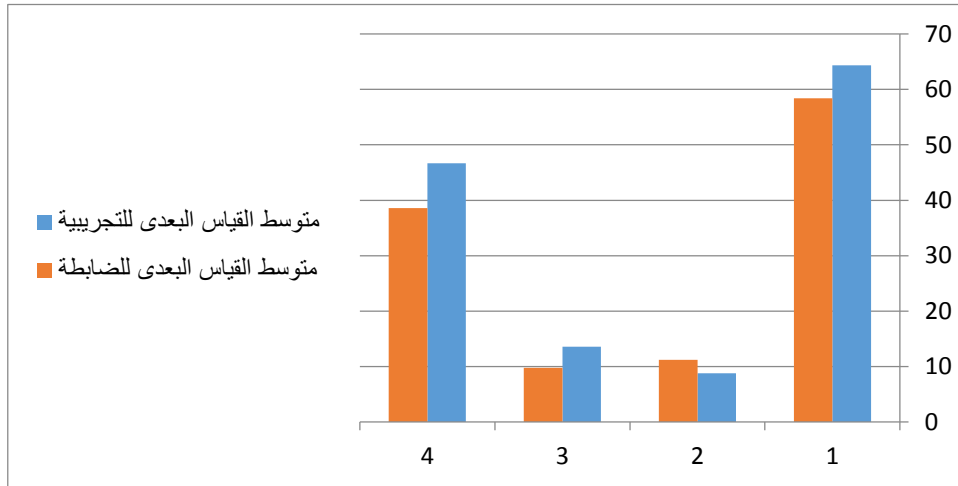
دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البدنية-المهارية

$$11 = 2 = 1 \text{ ن}$$

م	العنصر البدني	المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية	
				ع	س	ع	س
١	المرونة	الرأسية للكويرى	المسافة	٦.٩٨٧	٥٨.٣٨٩	٥.٦٨٩	٩.٥٦٧
٢	الرشاقة	اداء الكويرى والتخلص تكرار	زمن	٢.٧٦٥	١١.١٩٢	٨.٧٨٦	١٢.٤٦٢
٣	فاعلية الأداء	الرمية الخلفية بالمواجهة	تكرار	٢.٥٤٦	٩.٧٦٥	١٣.٥٦٧	١٤.٣٩٢
			درجة	٦.٧٦٨	٣٨.٥٦٧	٤٦.٦٥٤	١١.٨٧٩

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في مكوني الرشاقة والمرونة واختبار فاعلية الأداء المهارى الرمية الخلفية بالمواجهة حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يؤكد وجود فروق بين القياسين لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات قيد البحث.



شكل (٢)

يوضح متوسط الفرق بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين (الضابطة-التجريبية)

مناقشة نتائج البحث

مناقشة الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في معدلات المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

ويتضح من نتائج جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين كلا من نتائج القياس القبلي والبعدي في متغير المرونة حيث كانت نتائج متوسط القياس القبلي لاختبار الكويرى (٥٨.٨٤٦) في القياس الأول وتحسنت

بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين جمباز الموانع الى (٦٤.٣٨٩) في القياس الثاني ، وكذلك تحسن معدلات الرشاقة لدى اللاعبين حيث كان متوسط القياس القبلي للرشاقة (١١.٩٦١) وتحسن الى (٨.٧٨٦) وهذا يدل على نجاح البرنامج في تحسين معدلات المرونة والرشاقة بشكل كبير ويستدل على ذلك من خلال نتائج اختبار (ت) حيث ان قيمة اختبار ت المحسوبة كانت (٨.٥٦٤) للمرونة و(١٢.٦٧٤) للرشاقة وقيمتها الجدولية (١.٨١٢) مما يؤكد تحقق الفرض ايجابيا.

ويظهر الجدول أيضا تحسن فاعلية الانجاز الرمية الخلفية بالمواجهة حيث زاد معدل تكرارها أثناء الجولة من (٧.٣٢) في القياس القبلي بواقع (٣٤.٤٥) درجة الى (١٣.٥٦٧) في القياس البعدي بواقع (٤٦.٦٥٤) درجة وهو ما يدل على صحة فرض والملاحظة الأولية والتي افترضت وجود مشكلة لدى اللاعبين في تغير اتجاهات الجسم والثبات أثناء مراحل أداء المهارة المختلفة وكذلك ضعف المرونة خاصة في الجذع تجعل اللاعبين يحجمون عن أداء المهارة وهو ما نجح البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين جمباز الموانع في التغلب على ذلك وتحقيق نتائج ايجابية من خلال تحسن المرونة والرشاقة لدى اللاعبين.

ويعزو الباحث هذا التطور في معدلات المرونة والرشاقة للاعبين المجموعة التجريبية الى طبيعية تمارين جمباز الموانع التي تتسم في طبيعتها على العديد من تمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم وكذلك تنوع تمارين المرونة للجذع التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي وكذلك تعدد تمارين الرشاقة ومناسبة تمارين جمباز الموانع لتطويرها من حيث تغير الاتجاهات بشكل ثابت ومتزن في جميع التمارين مما أدى الى تحسنهما.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في معدلات المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة.

وينضح من نتائج جدول (٩) وشكل (٢) وجود فروق دالة احصائيا للمجموعة التجريبية بين كلا من نتائج القياس القبلي والبعدي في متغير المرونة حيث كانت نتائج متوسط القياس القبلي لاختبار الكوبري (٥٦.٥٥٠) في القياس الأول وتحسنت الى (٥٨.٣٨٩) في القياس الثاني ، وكذلك تحسن معدلات الرشاقة لدى اللاعبين حيث كان متوسط القياس القبلي اداء الكوبري والتخلص ٥ تكرار للرشاقة (١٢.٢١١) وتحسن الى (١١.١٩٢) وهذا يدل على نجاح البرنامج التقليدي في تحسين معدلات المرونة والرشاقة ويستدل على ذلك من خلال نتائج اختبار (ت) حيث ان قيمة اختبار ت المحسوبة كانت (٣.٣٢١) للمرونة و(٢.٦٩٨) للرشاقة وقيمتها الجدولية (١.٨١٢) مما يؤكد تحقق الفرض ايجابيا.

ويظهر الجدول أيضا تحسن فاعلية الانجاز الرمية الخلفية بالمواجهة حيث زاد معدل تكرارها أثناء الجولة من (٧.٥١) في القياس القبلي بواقع (٣٤.٣١) درجة الى (٩.٧٦٥) في القياس البعدي بواقع (٣٨.٥٦٧) درجة وهو ما يدل على نجاح البرنامج التقليدي في تحسين فاعلية انجاز وأداء المهارة.

مناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في معدلات المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

ويتضح من نتائج جدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق دالة احصائيا للمجموعة التجريبية بين كلا من نتائج القياس القبلي والبعدي في متغير المرونة لاختبار الكوبري حيث كانت نتائج متوسط القياس البعدي (٥٨.٣٨٩) للمجموعة الضابطة وبمقارنته بمتوسط نتائج نفس الاختبار للقياس البعدي في المجموعة التجريبية والذي يقدر (٦٤.٣٨٩) بفارق قدرة (٦) أي بنسبة قدرها ١٠.٢٧٦% ، وكذلك تحسن معدلات الرشاقة لاختبار اداء الكوبري والتخلص ٥ تكرار لدى اللاعبين حيث كانت نتائج متوسط القياس البعدي (١١.١٩٢) للمجموعة الضابطة وبمقارنته بمتوسط نتائج نفس الاختبار للقياس البعدي في المجموعة التجريبية والذي يقدر (٨.٧٨٦) بفارق قدرة (٢.٤٠٦) أي بنسبة قدرها ٢٧.٣٨٤% ، وبمقارنة متوسط درجات الأداء المهارة للقياس البعدي في المجموعة الضابطة والتي تقدر (٣٨.٥٦٧) بمتوسط درجات الأداء المهارة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (٤٦.٦٥٤) بفارق قدرة (٨.٠٨٧) أي بنسبة قدرها ٢٠.٩٦٩% ، وهو ما يؤكد صحة الفرض في قدرة تمارين جمباز الموانع في تحسين كلا من معدلات المرونة والرشاقة وكذلك فاعلية اداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة مقارنة بالبرنامج التقليدي المتبع.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- تؤثر تمارين جمباز الموانع تأثيرا إيجابيا على المرونة لدى المصارعين الشباب.
- ٢- تؤثر تمارين جمباز الموانع تأثيرا إيجابيا على الرشاقة لدى المصارعين الشباب.
- ٣- تؤثر تمارين جمباز الموانع تأثيرا إيجابيا على فاعلية الانجاز الرمية الخلفية بالمواجهة لدى المصارعين الشباب.

سادسا التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام أسلوب تمارين جمباز الموانع بصورة أساسية لتحسين المرونة والرشاقة للمصارعين.
- ٢- استخدام تمارين جمباز الموانع على عينات ومجموعات عمرية أخرى.
- ٣- عقد دورات تثقيفية للمدربين عن لتوضيح أهمية تمارين جمباز الموانع كأسلوب أساسي للتدريب أثناء الموسم التدريبي.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية

- ١- أحمد ابراهيم مشرف : تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ التجديف باستخدام جمباز الموانع ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥م
- ٢- أشرف عبد المنعم يوسف : تأثير استخدام جمباز الموانع والتمرينات الخاصة على قدرات حركية مختارة وأداء جملة الحركات الأرضية للناشئين في الجمباز تحت ١٠ سنوات ، رسالة دكتوراه في الادارة المركزية لمنطقة المنيا الأزهرية عام ٢٠٠٦م
- ٣- الاتحاد المصري للمصارعة : القواعد الدولية للمصارعة ، ترجمة عادل مصطفى مطابع الاتحاد ، القاهرة ، ٢٠٠٢م
- ٤- جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى، مذكرات دراسية غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ٥- سليمان على ابراهيم : مذكرة في المصارعة ، الاكاديمية الاولمبية لإعداد القادة للجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، د.ت. ، ١٩٩٩م
- ٦- صلاح محمد عسران : محاضرات نظرية في المصارعة ، مكتبة الغزي شربين ، ١٩٩٧م
- ٧- عادل عبد البصير علي : أسس ونظريات الجمباز الحديث ، دار المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٠م
- ٨- عبد الرازق كاظم على : أثر جيمناستيك الموانع في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبى الجمباز المبتدئين من ٦-١٠ سنوات ، مؤتمر علمي الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان القاهرة ، ٢٠٠١م
- ٩- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٥م
- ١٠- على السعيد ربحان : "اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة فى رياضة المصارعة"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.
- ١١- عمر نصر الله قشطة : المدرب الرياضى من خلال معايير الجودة الشاملة ، دار الوفاء ، ٢٠١١م

- ١٢- محمد إبراهيم العيشي : تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار في ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١م
- ١٣- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٥م
- ١٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية عشر، دار الفكر العربي القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ١٥- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١م
- ١٦- محمد رضا الروبي : "اثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م
- ١٧- محمود إبراهيم المتبولي : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من اسفل للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩م
- ١٨- مسعد علي حمود : بناء اختبار مهاري لقياس الرشاقة للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٤م
- ١٩- مسعد علي حمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواه مطابع جامعة المنصورة ، المنصورة ٢٠٠٠م

ثانيا المراجع الاجنبية:

- 22- Bergerson, M . A : Comparison of the impact of wrestling training and weight training on heavyweight wrestlers ,1995
- 21- Larson.D.A. : Fitness, Health and Work Capacity, Intone, Standard for Assessment, Macmillan, co. New York,1994.
- 20- Webson . j .M : Seasonal changes in body composition, strength and muscular capacity of secondary stage promoters ,1994

مستخلص البحث

تأثير استخدام تمارينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) للمصارعين الشباب

* أ.د. محمود ابراهيم المتبولي

** أ.م.د. أحمد محمد شويقه

*** محمد ضياء الدين رشدي

هدف البحث يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات جمباز الموانع على كلاً من الرشاقة والمرونة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة للمصارعين الشباب، طرق وإجراءات البحث أجري البحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، و طبق على مجموعة قوامها (٢٢) من الرباعين الناشئين تم اختيارهم بالطريقة العمدية تتراوح اعمارهم من ١٤ - ١٦ سنة وتم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) اسبوع، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام بعض تمارينات جمباز الموانع والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية أداء الى تطوير القدرات المرونة والرشاقة وكذلك تحسن فاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة ونوصي بتطبيقه على عينات مماثله.