



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية
على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة
بالصحة للمصارعين الكبار**

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الأول - سبتمبر ٢٠٠٣

تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار

*أ.م.د/ علي السعيد ريجان

المقدمة ومشكلة البحث

إن الهدف من التدريب هو وصول اللاعب إلى مستوى يمكن الوصول إليه في جميع جوانب الاستعداد لأداء الجهد لدى اللاعب (كفاءة بدنية - تكتيكية - تكتيكية - فسيولوجية) وهذا ما يطلق عليه الفورمة الرياضية، والتي من أهم المعايير العامة لها هي النتائج التي يحققها اللاعب في المنافسات أو في نتائج اختبارات المستوى. (٧ : ٦٦ ، ٧٤)

ويري جون أكلاند Jon Ackland ٢٠٠١م أن اللاعب لكي يحقق أفضل للنتائج فلا بد من التدريب على الضغوط التي تقع عليه بصورة صحيحة حتى يتعود عليها ويصبح أقوى. وإذا حدث عكس ذلك فسوف يحدث للاعب إصابات وإحباط وحمل زائد ولا يستطيع أن يحصل على أفضل النتائج، وعليه فإن تنظيم التدريب يعني وجود توازن بين الضغوط والراحة. وهذا التوازن يحدث عندما يتم تقسيم التدريب إلى فترات (الانتقالية - الإعداد - المنافسات). (٩ : ٣١)

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة

ويشير السيد عبد المقصود ١٩٩٣م انه بتحليل ديناميكية النتائج الرياضية يمكن الحكم على مستوى الفورمة الرياضية وعلى الفترات التي تستغرقها عملية بنائها والحفاظ عليها وهدمها. كما يؤكد انه لكي يتم معاودة التقدم يجب التخلص من الفورمة الرياضية القديمة والتطلع إلى أخرى جديدة أو بمعنى آخر يصبح من الضروري إحداث تغييرات بيولوجية جوهرية وإعادة تنظيم كل نواحي البناء الرياضي وإجراء تحسينات عليها والتقدم بها إلى مستوى أعلى جداً عما كان ممكناً حدوثه أثناء فترة الحفاظ على الفورمة الرياضية (فترة المنافسة). (٧ : ٨٩)

ولإتمام ذلك فلا بد من الربط بين محتويات فترات التدريب المختلفة وهي مرحلة نمو الفورمة الرياضية (فترة الإعداد)، مرحلة للحفاظ على الفورمة الرياضية (فترة المنافسات) مرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية (الفترة الانتقالية). (٧ : ٨٢) ويؤكد ذلك أيون كرنياتو انه من الضروري إقامة علاقة وطيدة بين نموذج المسابقة والتدريب بشكل يؤدي إلى وضع الخطط الصحيحة لأسلوب الإعداد على أسس سنوية بتقسيم هذه المدة إلى مراحل وفترات قصيرة. وكل فترة من هذه الفترات لها طبيعة مختلفة وأهداف تتناسب مع كل مرحلة. (٥ : ٢٣)

ويذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٢ انه في حالة عدم الاهتمام بأي مرحلة من هذه المراحل فان ذلك يؤثر على الفورمة الرياضية. ففي فترة الإعداد الأولى يتم التوسيع في الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية للرياضي ويدخل ضمن ذلك أيضاً معاودة تحسين مستوى التحمل الخاص والارتقاء بمستوى كل من القوة وسرعة القوة وتحسين التحمل العام. وفي هذه الفترة يكون حجم التدريب كبير والشدة منخفضة. (٦ : ٣٤٩)

بينما يرى جون أكلايد ٢٠٠١م أن في فترة الإعداد ينمي فيها القوة والمرونة وتعديل المهارات (الفنيات) وتقليل وزن الجسم وزيادة التحمل العام، والهدف من هذه الفترة هو تعود الجسم على التدريب لزيادة قدرته بعد ذلك على المنافسة. وهذا لا يتأتى إلا إذا كان للاعب مستعد خلال الفترة الانتقالية. (٣١ : ١١)

وفي فترة المنافسات يشير كل من السيد عبد المقصود ١٩٩٢م، وفرنك ديك Frank w. Dick ١٩٩٧م أنه يجب الحفاظ على مستوى عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثال (التحمل العام وتحمل القوة) للذان تم التوصل إليها أثناء فترة الإعداد. والتدريب في هذه الفترة يتميز بالإقلال من الحجم الكلي لحمل التدريب مع حدوث زيادة في مستوى الشدة. (٦ : ٣٦٩) (٢٩ : ٢٥٩)

كما يضيف جون اكلاند ٢٠٠١م انه من الخطأ الاعتقاد بأنه يمكن للاعب المحافظة على ذروة الأداء الكامل لمدة من ٣ - ٦ شهور وهذا مستحيل. وهذا يؤدي إلى فقد الدافعية والإصابة والمرض والابتعاد عن التدريب تماماً، وقد يحدث للاعب كل ذلك جميعاً. (٣١ : ١٤)

بينما يرى على جلال الدين ٢٠٠٠م أن محاولة إطالة فترة الاحتفاظ بالمستوى العالي من اللياقة البدنية أثناء فترة المنافسات (فترة تحقيق النتائج والإنجازات) تؤدي إلى خطورة احتمالات حدوث ظاهرة التعب الزائد (الإرهاق). (١٤ : ١٩١)

ويذكر على البيك ١٩٩٣م نقلاً عن بافلوف أنه عندما ترتفع مدة العمل للخلايا العصبية وتصل إلى الحدود النهائية تقريباً فإن استمرارها أكثر من اللازم يكون بمثابة خطورة عليها ويحدث اختلال نسبي لها وينخفض شدة قدرتها على العمل. والخلايا العصبية في هذه الحالة تحاول المحافظة على نفسها من الإنهاك. (١٣ : ٥٥)

أما في الفترة الانتقالية فيمكن هدفها الرئيسي هو تأمين الراحة للرياضي مع الحفاظ على مستوى معين من الصفات الفسيولوجية، فبعد استهلاك القوى أثناء فترتي الإعداد والمنافسات يكون من الضروري أداء فترة يسترخي فيها الرياضي. (٦ : ٣٧٢) (٢٣ : ١١٨) (١٤ : ١٩١)

ويشير جون أكلاند ٢٠٠١م أن الهدف من الفترة الانتقالية أن يكون اللاعب متأكداً أنه سيبدأ موسم جديد مبني على الانتعاش fresh والحماس enthusiastic والاستعداد للانطلاق ready to go بالإضافة إلى الاستعداد على استكمال بناء الموسم الماضي وتحقيق أعلى مستوى من الأداء في الموسم المقبل. (٣١ : ١٥)

كما أن التدريب الكثير في هذه الفترة (الفترة الانتقالية) يؤدي إلى الإرهاق وفقد الحماس نحو التدريب وهذا سوف يؤثر سلبياً في البناء المستقبلي للموسم الجديد. وينصح اللاعبين بأنهم إذا مارسوا بعض التدريبات القليلة في هذه الفترة فإنه سوف يحافظ على بعض مكاسب الأداء التي اكتسبها من الموسم السابق والتي ينتج عنها تحسينات ملحوظة في العام التالي. (٣١ : ١٥)

ومن خلال الخبرات الميدانية واستطلاع آراء المدربين واللاعبين حول محتويات الفترة الانتقالية ملحق رقم ١ وجد أن نسبة ٥٠% منهم يميلون إلى الراحة السليمة للتامة. و ٣٥% يميلون إلى ممارسة كرة القدم وكرة السلة (إضافة إلى المصارعة و ١٥% يمارسون التدريب بالأنقال وكرة القدم أو كرة السلة. كما أنه في الغالب ما يترك اللاعبون بدون برنامج تدريبي في هذه الفترة مما يؤدي إلى الانقطاع عن التدريب وهذا ما يؤدي إلى هبوط المستوى حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥م أنه إذا ما انقطع اللاعب شهراً عن التدريب فأنه يبدأ في فقدان ما اكتسب من تحمل لا هوائي، كما يذكر أن بعض الدراسات الأجنبية تشير إلى أن الانقطاع عن التدريب لمدة شهرين يكفي لإزالة كل ما اكتسبه اللاعب من تحمل لا هوائي. (٦١ - ٦٢)

كما يرى برينت وآخرون Brent et el. ١٩٩١م أن التحمل يفقد كلياً خلال ٦ - ٨ أسابيع وأن القوة العضلية أقل سرعة في الفقد، كما أشار نقلا عن زومس و فيلدينج Thomas & Fielding أن السعة التنفسية تقل بعد أسبوع واحد من الانقطاع عن التدريب. (٢٨ : ٧٠)، كما يرى فرانك ديك Frank w. Dick

١٩٩٧م أن القوة يمكن أن تفقد إذا انقطع اللاعب عن التدريب خلال أسبوع أو أسبوعين، وهذا الفاقد في القوة إذا استمر سينعكس سلبا على الأداء. (٢٩ : ٢٥٩)

وعلى الرغم من أهمية الفترة الانتقالية للمصارعين وإجراء أبحاث ودراسات اجنبية في النتائج المترتبة على الراحة السلبية في تلك لفترة إلا أنها لم تتطرق إلى البرامج التدريبية الخاصة بهذه الفترة الهامة من الموسم التدريبي، وللتأكد من ذلك فقد تعامل الباحث مع بعض المواقع الحركية على شبكة الإنترنت [www. Almisbar Com](http://www.Almisbar Com) – www.Google Com – www.YahooCom وتم التوصل إلى عدم وجود أبحاث تجريبية للفترة الانتقالية في رياضة المصارعة.

يرى الباحث انه على الرغم من التطور الهائل الذي حدث في مجال رياضة المصارعة على المستوى العالمي، إلا انه يلاحظ عدم قدرة مصارعنا على مواكبة هذا المستوى في جمهورية مصر العربية، ويتمثل ذلك في انخفاض مستوى اللاعبين إلى الحد الذي تعذر معه تحقيق نتائج مرموقة على مستوى ثلاث دورات أوليمبية متتالية، وقد قام كثير من الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة المصارعة من زوايا مختلفة إسهاما منهم في محاولة رفع مستواها وتطويرها. إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى الموضوعات المتعلقة بالبرامج التدريبية بالفترة الانتقالية للمصارعين موضوع البحث الحالي. كما وجد أن المدربين واللاعبين ليس عندهم قدر كاف من الوعي في هذا المجال الذي قد يساعدهم في تحقيق المزيد من البطولات. كما يمكن لهذا البحث أن يساهم من الناحية التطبيقية في ربط الدراسة الأكاديمية في مجال التدريب الرياضي بالمجال التطبيقي في رياضة المصارعة.

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج تدريبي مقترحة للفترة الانتقالية ومعرفة ما مدى تأثيره على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار، مما دعي للباحث إلى تبني موضوع البحث الحالي.

هدف البحث

التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار (فوق ١٩ سنة). ويتحقق ذلك من خلال:

- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار (فوق ١٩ سنة).

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للفترة الانتقالية للمجموعة التجريبية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار (فوق ١٩ سنة).

- التعرف على مدى تأثير الراحة السلبية للمجموعة الضابطة على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار (فوق ١٩ سنة).

- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار (فوق ١٩ سنة).

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة لصالح القياس القبلي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة

الفترة الانتقالية

يشير السيد عبد المقصود ١٩٩٢م أنها إحدى الحلقات الهامة في الدورة التدريبية السنوية ويكمن منها الهدف الرئيسي من هذه الفترة في تأمين الراحة للرياضي مع الحفاظ على مستوى معين من الصفات الفسيولوجية، وذلك بالاستعانة بوسائل تدريب معينة وأحمال مناسبة (والذي يخلق أسس جديدة للتدريب التالي). (٦ : ٣٧٢)

الفورمة الرياضية

يرى السيد عبد المقصود ١٩٩٣م أنها عبارة عن ارتباطات عضوية وكذلك عبارة عن وحدة مكونة من كافة جوانب الاستعداد لأداء الجهد لدي الرياضي (كفاءة بدنية، تقنية، تكتيكية، فسيولوجية) وأهم المعايير العامة للفورمة الرياضية هي النتائج التي يحققها الرياضي في المنافسات أو في اختبارات المستوى. (٤ : ٧٤)

مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يشير مسعد علي محمود ٢٠٠٢م أن العلماء اختلفوا في حصر وتحديد مكونات اللياقة البدنية ولنزع هذا الخلاف قام الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص بتقسيمها إلى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي التحمل الدوري التنفسي، القوة، التحمل العضلي، المرونة، التكوين الجسمي. والثاني يرتبط بالأداء المهاري كالرشاقة، الاتزان، التوافق، القدرة، السرعة وزمن رد الفعل. (٢٢ : ١٠٦)

تكوين الجسم

يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسنين ١٩٩٧م إلى أن تكوين الجسم هو "المكونات التي تتكون منها كتلة الجسم الكلية للفرد والتي تشمل كتلة الدهون والكتلة الخالية من الدهون". (٣ : ٣٨٣)

واجب تدريبي منزلي

هو عبارة عن وحدات تدريبية يؤديها اللاعب باستمرار ففي الصباح يكون المحتوى تمرينات إطالة ملحق رقم ٩، وفي المساء تمرينات استرخاء ملحق رقم ١٠. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

نظراً لعدم وجود دراسات مشابهة في الفترة الانتقالية وخصوصاً الدراسات التجريبية في رياضة المصارعة فقد استعان الباحث بدراستين.

- فقد قام إيكسون وأخرون **Eckerson et al** ١٩٩٤م دراسة بعنوان " التغيرات الموسمية في تكوين الجسم والقوة العضلية لدى طلبة المدارس العليا للمصارعة "

وكان هدفها تحديد التغيرات في تكوين الجسم وقوة الحركات المتساوية والقوة العضلية عند مصارعي المدرسة العليا خلال فترة المنافسة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من طلاب المدرسة العليا للمصارعة. وكان أهم النتائج أن وزن الجسم ووزن الدهون ونسبة الدهون المتوية نقصت خلال دورة المصارعة والقوة القصوى لتدوير الساعد وفرد الرجل ومرونة الساعد وامتداد مرونة الرجل كانت أقل من ٠,٠٥ أي منخفضة بصورة واضحة وعلى هذا فإن التغيرات في وزن الجسم لم تكن مرتبطة بالمزايا الوظيفية بمفهوم القوة العضلية. (٣٠)

– أجرى ياسر عبد العظيم، خالد سعيد النبي صيام ١٩٩٩م دراسة بعنوان " ضرورات الهبوط المتعمد بمستوى الحالة التدريبية في جانبها البدني عند التخطيط التدريبي للفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم " وكان هدفها محاولة الاستفادة من الفترة الانتقالية في المحافظة على كيان ومستوى الحالة التدريبية في جانبها البدني وذلك من خلال تنفيذ بعض الإجراءات التدريبية التي تؤدي إلى الهبوط المتعمد بمستوى الصفات البدنية إلى حدود معينة تكون منطلقات أساسية لبداية مرحلة جديدة من الإعداد بالنسبة لناشئ كرة القدم. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة ٢٤ ناشئ تحت ١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي بالزقازيق تم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة، وتم استخدام الاختبارات البدنية (اختبار ثني الجذع من الوقوف، اختبار العدو ٣٠م، اختبار الوثب العمودي، اختبار الجري ١٢ اق) كوسيلة لجمع البيانات. وكان أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في مستوى الجانب البدني من الحالة التدريبية لصالح المجموعة التجريبية عند بداية الإعداد للموسم الجديد، وكانت أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالتخطيط التدريبي للفترة الانتقالية باعتبارها فترة تدريبية لها أهداف محددة ومكاملة لفترات التدريب الرياضي الأخرى. (٢٧)

طرق وإجراءات البحث

منهاج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على المصارعين الكبار فوق ١٩ سنة، بلغ عددهم ١٦ مصارعاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منطقة الدقهلية للمصارعة، وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية اشتملت على ٨ مصارعين والأخرى ضابطة واشتملت على ٨ مصارعين. وجميع أفراد العينة من المصارعين المسجلين بالاتحاد والحاصلين على بطولات جمهورية، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية في استاد المنصورة الرياضي تحت إشراف الباحث حيث تتوفر الإمكانيات اللازمة للتدريب. أما المجموعة الضابطة فكان يتم تدريبها بنادي دكرنس الرياضي.

أدوات جمع البيانات

الاختبارات والقياسات

اختبار منحني التعب لكارلسون Carlson Fatigue Curve Test

غرض الاختبار: قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف - صفارة - استمارة تسجيل ملحق رقم ١٢

طريقة الأداء: تأخذ إجراءات تنفيذ الاختبار التسلسل التالي

يجلس المختبر على الأرض ويظل في هذا الوضع حتى ينتظم النبض، ثم يقاس النبض في ١٠ ث ثم يضرب العدد الناتج $\times 6$ للحصول على معدل النبض في الدقيقة،

حيث تشير النتائج إلى معدل النبض في الدقيقة قبل الاختبار، بعد ذلك يتخذ المختبر وضع الوقوف على القدمين، وعندما يعطيه المحكم إشارة البدء يقوم بالجري في المكان بأقصى سرعة ممكنة، مع ملاحظة رفع القدمين عن الأرض بمسافة مناسبة "مستوى الحوض تقريباً" وبحيث يستمر المختبر في الجري لمدة ١٠ ث يقوم أثنائها المحكم بحساب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض. ثم يعطى للمختبر عشر ثواني للراحة، بعد انتهاء زمن الراحة ١٠ ث يقوم المحكم بإعطاء المختبر إشارة البدء للجري في المكان بنفس الطريقة السابقة لمدة ١٠ ثواني أخرى، مع القياس بحساب عدد المرات التي تلمس فيها القدم اليمنى الأرض، وهكذا يكرر العمل ١٠ ثواني للأداء و ١٠ ثواني أخرى للراحة، بحيث يستغرق الاختبار ١٠ مرات ليكون زمن الأداء في كل مرة ١٠ ث ($10 \times 10 = 100$ ث) يتخللها عدد ٩ فترات للراحة زمن كل فترة ١٠ ث ($9 \times 10 = 90$ ث) وبذلك يكون الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر يساوي ($100 + 90 = 190$ ث) أي ثلاث دقائق وعشر ثواني فقط.

إجراءات قياسات النبض

يتم قياس النبض في ١٠ ث وفقاً للخطوات التالية. قبل أداء الاختبار في حالة الراحة أثناء الجلوس على الأرض. ثم بعد مضي ١٠ ث - ٢ ق - ٤ ق - ٦ ق من انتهاء الاختبار. ملحوظة: يقاس النبض في ١٠ ث ثم يضرب العدد الناتج $\times 6$ للحصول على معدل النبض في الدقيقة.

طريقة حساب الدرجات

- يجمع عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في كل فترة من فترات الاختبار ١٠ فترات وبدلالة هذا الرقم يتم الكشف عليه باستخدام الملحق رقم ٢ للحصول

على ما يعرف بدرجة الإنتاج وهي مؤشر لمقدار الشغل الكلي الذي أنجزه المختبر.

- تجمع معدلات النبض (القلب) في القياسات الخمسة (قبل أداء الاختبار - بعد مضي ٠ ا١٠ من انتهاء الاختبار - بعد ٢ ق - بعد ٤ ق - بعد ٦ ق) وبدلالة مجموع هذا الرقم يتم الكشف على استخدام الملحق رقم ٢ ج للحصول على ما يعرف بدرجة سرعة النبض.

- تجمع درجة الإنتاج ودرجة سرعة النبض للحصول على رقم يمكن الكشف عنه في الملحق رقم ٢ د لتقويم مستوى اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري. (١٨)

قياس التكوين الجسمي عن طريق قياسات سمك ثنايا الجلد

استخدم الباحث طريقة مود وفوستر Moud & Foster ١٩٩٥م وهي قياس سمك ثنايا الجلد في مناطق ثلاثة (منطقة أعلى الحوض فوق العظم الحرقفي - منطقة منتصف الفخذ - منطقة خلف العضد) ثم يتم جمعهم، وبالكشف في جدول خاص ملحق رقم ٣، يمكن معرفة نسبة الدهن الكلي للجسم. (٣٢) (٣)

الهدف من الاختبار: قياس التكوين الجسمي

طريقة الأداء: يتم قياس سمك ثنايا الجلد في المناطق الثلاثة التالية (منطقة أعلى الحوض فوق العظم الحرقفي - منطقة منتصف الفخذ - منطقة خلف العضد)

طريقة التقويم: يتم جمع نتيجة القياسات الثلاثة وبالبحث في الجدول الخاص ملحق رقم ٣ في الفئة السنوية التي يقع بها للمصارع وبالبحث في العمود الأول على اليمين عن مجموع القياسات الدهنية للمناطق الثلاثة حيث تقع في فئة معينة للرقم المقابل للسن ومقابل له مجموع الدهن (%) حيث يمثل نسبة الدهن الكلي للجسم.

اختبار قوة القبضة

الهدف من الاختبار: قياس القوة العامة للجسم

الأدوات المستخدمة: ديناموميتر اليد

طريقة الأداء: يقبض اللاعب على ديناموميتر اليد (اليد اليمنى أو اليسرى) لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة، مع ملاحظة عدم لمس اليد لأي جزء من الجسم أو شيء خارجي.

طريقة التقييم: يعطى للاعب ثلاث محاولات بفاصل ٣٠ ث وتأخذ أفضل محاولة.
(١٦ : ١٥٠)

اختبار القببة

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري والكتفين

الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة - مسطرة مدرجة

طريقة الاختبار: من وضع الرقود على البساط يقوم اللاعب بالارتكاز على اليدين والقدمين للوصول لوضع القببة، على شرط أن يكون الارتكاز على القدمين كاملاً.

طريقة التقييم: يحسب للاعب أقل مسافة يمكن الوصول إليها ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين. (١٦ : ٣٥١)

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي العام للجسم

الأدوات المستخدمة: مساحة أرض فارغة - ساعة إيقاف

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب معتدلاً، عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين، يقوم بعدها يقذف الرجلين خلفاً لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً، ثم قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين. الوقوف في وضع معتدل والصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي.

طريقة التقييم: يحسب للاعب أكبر عدد من المرات في الدقيقة. (١٦ : ١٦٠)

المساعدین

تم اختيار ٤ مساعدين من تدريبي رياضة المصارعة والسباحة (٣ مدربين مصارعة ومدرب سباحة)، كما هو موضح في ملحق رقم ٤.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ١٦ / ٢ حتى يوم الخميس الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠٠٢م على عينة من المصارعين الكبار، بلغ عددهم ٦ مصارعين، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منتخب منطقة الدقهلية للمصارعة.

واستهدفت هذه الدراسة التأكد من:

- التعرف على إجراءات القياس، والوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

- ترتيب أداء الاختبارات، تقنين فترات الراحة بينها.

- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات، وطريقة تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.

البرنامج التدريبي المقترح

راعى الباحث قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

تم عقد اجتماع للاعبين بعد انتهاء البطولة مباشرة يوم ٢٤ / ١ / ٢٠٠٣م لتوجيههم إلى التعليمات التالية:

- توضيح مشكلة زيادة الوزن في هذه المرحلة وكيفية التغلب عليها وذلك عن طريق بعض الإرشادات منها:

عدم الإفراط في تناول الطعام وخاصة أن الأحمال التدريبية ستخف في الفترة الانتقالية، وكذلك عدد الوحدات التدريبية.

يستلزم على كل لاعب معرفة الاحتياجات اليومية من الطاقة فيجب عليه معرفة تحديد كمية ونوع المواد الغذائية اللازمة له ملحق ٥. كما يجب معرفة التركيب الكيميائي لمختلف أنواع الأطعمة وقدرتها على توليد السعرات الحرارية ملحق رقم ٥ب، والتي يمكن الاستعانة بها في إعداد الواجبات المختلفة التي تفي اللاعب باحتياجاته من الطاقة في الظروف والمواسم المختلفة. كما تساعده على انتقاء

أنواع الطعام الغير غنية بالسعرات الحرارية والتي تساعد على المحافظة على الوزن، كما يجب معرفة استهلاك الطاقة تحت تأثير أحمال مختلفة الشدة ملحق رقم ٥٥، وأيضاً معرفة مقدار استهلاك الطاقة لبعض الأنشطة المختلفة ملحق رقم ٥٥.
(١٠ : ٢٧٤) (١٥ : ٥٥)

ينبغي أن يكون وقت العشاء قبل النوم ٣ - ٤ ساعات بحيث تنتهي عملية الهضم في هذا الوقت.

يجب تناول الطعام ببطيء ومضغ جيداً مما يساعد على القضاء على الإحساس بالجوع بكمية قليلة من الطعام.

الاهتمام بالأطعمة التي يوجد بها مادة السلولوز **Cellulose** فهو المركب الرئيسي للجزء اللينفي أو الخشبي في النباتات، وهو الذي يكسبها الصلابة، ولا يتأثر بالإنزيمات في الجهاز الهضمي للإنسان أي انه غير قابل للهضم. وفائدته في التغذية تنحصر في أنه يعتبر كمادة مألنة تؤدي إلى حسن سير الحركة الدورية للأمعاء. كما تمتاز الألياف بخاصية امتصاصها للماء واحتفاظها به مما يساعد على ترطيب البراز وتسهيل إخراجه. وتوجد في الأطعمة مثل التمر، الكرنب، الخس، الجرجير.

(٢٥ : ٢٦)

الاستمرار في تناول الأطعمة والأشربة التي يوجد بها مادة مضادات الأكسدة **Antioxidant** والتي تتوافر في الشاي الأخضر والعسل الأبيض.

إجراء عملية الوزن كل يوم أو يومين مع ملاحظة أن يكون بزي واحد وفي نفس الظروف.

(١٥ : ٨٦)

التعبه على عدم المبالغة في تقليل معدل الغذاء اليومي عن ١٠٠ سعر حراري بحيث لا يحدث إنقاص للوزن على حساب الأنسجة العضلية بجانب الدهون. (١٤) : (٩٦)

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل مصارع، ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصوره فرديه بحيث يكون حمل التدريب مبينا على مستوى لكل مصارع في عينه البحث. وكذلك حسب ما يحتاجه كل مصارع فبتحليل بطولة الجمهورية لعام ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣م أتضح أن كل اللاعبين تم خسارتهم من وضع الصراع السفلي المدافع وجد أن هناك افتقار إلي المرونة في العمود الفقري لبعض اللاعبين والبعض الآخر يفتقر إلي المرونة في الحوض.

- إجراء عملية الإحماء قبل مزاوله كل نشاط بحيث يصل معدل النبض من ١٢٠ - ١٥٠ نبضة / دقيقة. (١٩) (١٤)

- الابتعاد كلما أمكن عن كل ما يوجد به إثارة مثل أفلام الرعب والعنف، الجلوس كلما لمكن في اماكن محببة إلى النفس ويفضل الأماكن التي فيها نسبة أكسوجين أعلى مثل الأنهار والبحار والحدائق.

محتويات البرنامج التدريبي المقترح

- من خلال الخبرات الميدانية والمسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء المتخصصين ملحق رقم ٦ عن محتويات البرنامج للفترة الانتقالية تم الاتفاق على المحتويات التالية: تمرينات استرخاء ملحق رقم ٧، تمرينات إطالة ملحق رقم ٨، تمرينات عامة ملحق رقم ٩، تمرينات أفعال ملحق رقم ١٠، تمرينات سباحة ملحق رقم ١١، تمرينات للدفاع ضد برم الوسط ملحق رقم ١٢.

- أن ينفذ المحتوى التدريبي المقترح بعد أن يعقب المباراة الأخيرة من الموسم أجازته (راحة تامة) للاعبين لمدة من ٢ - ٣ أيام.

- ولدفع الملل عن اللاعبين فقد تم تدريبهم على الأتقال والتمرينات في مكان فسيح يتوافر فيه عوامل الأمن والسلامة بجوار حوض السباحة، حتى يتسنى للاعبين النزول في حوض السباحة بعد الانتهاء من التدريب مباشرة (الأتقال أو التمرينات).

- أن تكون الجرعات التدريبية بدون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ٣ مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم. ويزداد ارتفاع مستوى حمل التدريب تدريجياً حتى نهاية الفترة الانتقالية وفي نفس الوقت يقل حجم وسائل الراحة النشطة مع زيادة التمرينات العامة، وهذا يعتبر تمهيداً مفيداً للدخول باللاعب فترة الإعداد العام للموسم التالي. (٣ : ٢٢٧) (٦ : ٣٦٥) (١٣ : ٨٠)

- الابتعاد كلما أمكن عن القيود في التدريب وجعل اللاعب حراً في اختيار التمرينات التي يحب أن يمارسها والتي تبتعد عن المنافسة. كما تساعد على النهوض بمستواه في النقاط التي يجب أن يحسنها.

- حدد الباحث مدة التدريب ٤ أسابيع تدريبية في الفترة الانتقالية من الموسم التدريبي ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣م بواقع ثلاث وحدات تدريبية في المنزل (واجب تدريبي منزلي)، وثلاث وحدات تدريبية في استاد المنصورة الرياضي.

الدراسة الأساسية

القياسات القبليّة

تمّ القياس القبلي لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق ٢٢ / ١ / ٢٠٠٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٣م، وتمّ توزيع الاختبارات على الأيام كما يوضحه جدول رقم ١.

جدول (١)

توزيع الاختبارات على الأيام للقياس القبلي للمجموعتين

(التجريبية والضابطة)

| م | اليوم | الاختبارات | الموعد |
|---|------------------------|--|------------|
| ١ | الأربعاء ٢٠٠٣/١/٢٢م | اختبار منحني التعب لكارلسون | للخمس مساء |
| ٢ | الخميس ٢٠٠٣/١/٢٣م | قياس التكوين الجسمي، اختبار قوه القبضة، اختبار القبة، اختبار الانبطاح المائل من الوقوف | للخمس مساء |

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تمّ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فقط من يوم السبت الموافق ٢٥ / ١ / ٢٠٠٣م إلى يوم الأحد الموافق ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٣م، كما هو موضح في جدول رقم ٢ ، ٣ ، ٤ ،

جدول (٢)

الجرعة التدريبية الملخص لكل لاعب خلال

الوحدات التدريبية في الوحدة الواحدة

| اليوم | التاريخ | محتوي البرنامج |
|---|------------|--|
| الجمعة | ٢٠٠٣/١/٢٤م | راحة سلبية |
| السبت | ٢٠٠٣/١/٢٥م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الأحد | ٢٠٠٣/١/٢٦م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الاثنين | ٢٠٠٣/١/٢٧م | كرة قدم - انتقال - سباحة |
| الثلاثاء | ٢٠٠٣/١/٢٨م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الأربعاء | ٢٠٠٣/١/٢٩م | كرة سلة - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الخميس | ٢٠٠٣/١/٣٠م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الجمعة | ٢٠٠٣/١/٣١م | راحة سلبية |
| السبت | ٢٠٠٣/٢/١م | كرة قدم - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الأحد | ٢٠٠٣/٢/٢م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الاثنين | ٢٠٠٣/٢/٣م | كرة سلة - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الثلاثاء | ٢٠٠٣/٢/٤م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الأربعاء | ٢٠٠٣/٢/٥م | كرة سلة - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الخميس | ٢٠٠٣/٢/٦م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الجمعة | ٢٠٠٣/٢/٧م | راحة سلبية |
| السبت | ٢٠٠٣/٢/٨م | كرة قدم - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الأحد | ٢٠٠٣/٢/٩م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الاثنين | ٢٠٠٣/٢/١٠م | كرة سلة - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الخميس | ٢٠٠٣/٢/١٣م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الجمعة | ٢٠٠٣/٢/١٤م | راحة سلبية |
| السبت | ٢٠٠٣/٢/١٥م | كرة قدم - تمرينات نوعية للصراع من أسفل - انتقال - سباحة |
| الأحد | ٢٠٠٣/٢/١٦م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الاثنين | ٢٠٠٣/٢/١٧م | كرة سلة - تمرينات نوعية للصراع من أسفل ومن أعلى - انتقال - سباحة |
| الثلاثاء | ٢٠٠٣/٢/١٨م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| الأربعاء | ٢٠٠٣/٢/١٩م | كرة قدم - تمرينات نوعية للصراع من أسفل ومن أعلى - انتقال - سباحة |
| الخميس | ٢٠٠٣/٢/٢٠م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| السبت | ٢٠٠٣/٢/٢٢م | كرة قدم - تمرينات نوعية للصراع من أسفل ومن أعلى - انتقال - سباحة |
| الأحد | ٢٠٠٣/٢/٢٣م | راحة نشطة (واجب تدريبي منزلي) إطلالة صباحاً - استرخاء مساءً |
| ملحوظة: يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ١١، ١٢ / ٢ / ٢٠٠٣م أجازة عيد الأضحى والمحتوى واجب تدريبي منزلي | | |

جدول (٣)

الجرعة التدريبية المفصلة لكل لاعب خلال
الوحدات التدريبية في الوحدة الواحدة

| الأسبوع | المحتوى | رقم التمرين | النسبة المئوية المطلوبة | | المجموعات بالعدد | سرعة الأداء | زمن اللاعب للاعب | زمن الراحة للاعب | مجموع زمن التدريب |
|----------------|---------------------|------------------|-------------------------|---------|------------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|
| | | | من العدد | من الجس | | | | | |
| الأسبوع الأول | كرة قدم - كرة السلة | - | - | - | - | - | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | تمرينات عامة | ٤٩,٩١,١٠١,٢,٨,١٦ | %٤٠ : %٣٠ | ١٥ : ١٠ | ٣ : ٢ | كامل من المتوسط | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| | تمرينات لوجية | ٥,١١,٢,٧,١٠,١٥ | %٤٠ : %٣٠ | ١٥ : ١٠ | ٣ : ٢ | كامل من المتوسط | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| | اتقال | ١٤,٤١,١٠,١٣,١٤ | %٤٠ : %٣٠ | ١٥ : ١٠ | ٣ : ٢ | متوسط | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| الأسبوع الثاني | سباحة | ١٦,١٤,١٧,١٥,٢ | - | - | - | - | ٢٠ | - | ٢٠ |
| | كرة قدم - كرة السلة | - | - | - | - | - | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | تمرينات عامة | ١,٢,٣,٤,٧,١٨,٢٢ | %٤٠ : %٣٠ | ١٥ : ١٠ | ٣ : ٢ | كامل من المتوسط | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| | تمرينات لوجية | ٤,٥,٨,١١,١٤,١٣ | %٤٠ : %٣٠ | ١٥ : ١٠ | ٣ : ٢ | كامل من المتوسط | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| الأسبوع الثالث | اتقال | ٧,٩,١٥,٢٠,١١ | %٤٠ : %٣٠ | ١٥ : ١٠ | ٣ : ٢ | متوسط | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| | سباحة | ٢,٤,١٤,٢١,١١,١٩ | - | - | - | - | ٢٠ | - | ٢٠ |
| | كرة قدم - كرة السلة | - | - | - | - | - | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| | تمرينات عامة | ٤,١٧,١٨,٢٢,٨ | %٤٥ : %٣٥ | ١٥ : ١٠ | ٤ : ٢ | متوسط | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| الأسبوع الرابع | تمرينات لوجية | ١٦,١٣,١٠,٢,٧ | %٤٥ : %٣٥ | ١٥ : ١٠ | ٤ : ٢ | متوسط | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | اتقال | ٥,٧,٨,١١,١٢,١١ | %٤٥ : %٣٥ | ١٥ : ١٠ | ٤ : ٢ | متوسط | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | سباحة | ١,٢,٦,٧,٨,١٥,٥ | - | - | - | - | ٢٠ | - | ٢٠ |
| | كرة قدم - كرة السلة | - | - | - | - | - | ١٠ | ٥ | ١٥ |
| الأسبوع الرابع | تمرينات عامة | ٥,٦,٧,١١,١٥,١٩ | %٥٠ : %٤٠ | ١٥ : ١٠ | ٤ : ٢ | متوسط | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | تمرينات لوجية | ٣,٤,٥,٨,١٣,١٥ | %٥٠ : %٤٠ | ١٥ : ١٠ | ٤ : ٢ | متوسط | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | اتقال | ٤,٩,١١,١٢,١٥,٢ | %٥٠ : %٤٠ | ١٥ : ١٠ | ٤ : ٢ | متوسط | ١٥ | ٥ | ٢٠ |
| | سباحة | ١٢,١٤,٤,٨,٦,٧,٨ | - | - | - | - | ٢٠ | - | ٢٠ |

- يتم اختيار كرة قدم أو كرة سلة حسب رغبة اللاعبين
- يجب إعطاء إحصاء لكل ممارسة أي من كرة قدم أو كرة السلة
- يتم اختيار التمرينات حسب احتياجات كل مصارع

القياسات البعديه

تم القياس البعدي بنفس ترتيب القياس القبلي بعد نهاية الأسبوع الرابع يوم الاثنين الموافق ٢٤ / ٢ / ٢٠٠٣م ويوم الثلاثاء الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠٠٣م على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبـنفس ترتيب القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية

أجري أسلوب التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية للعلوم الإجتماعيه (SPSS) تضمنت التحليلات الإحصائية على ما يلي:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon "ج" وهو يقابل اختبار " ت " T test للعينات المرتبطة (قبلي وبعدي) للمجموعة الواحدة. بحيث يكون عدد العينة أقل من ١٠ فرد. (١٨)

- اختبار مان وتني Mann – Whitney "ي" وهو يستخدم بدلاً من اختبار " ت " T test للكشف عن الفروق في العينات الغير المرتبطة (مثال إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة). بحيث يكون عدد العينة أقل من ٢٠ فرد. (١٨)

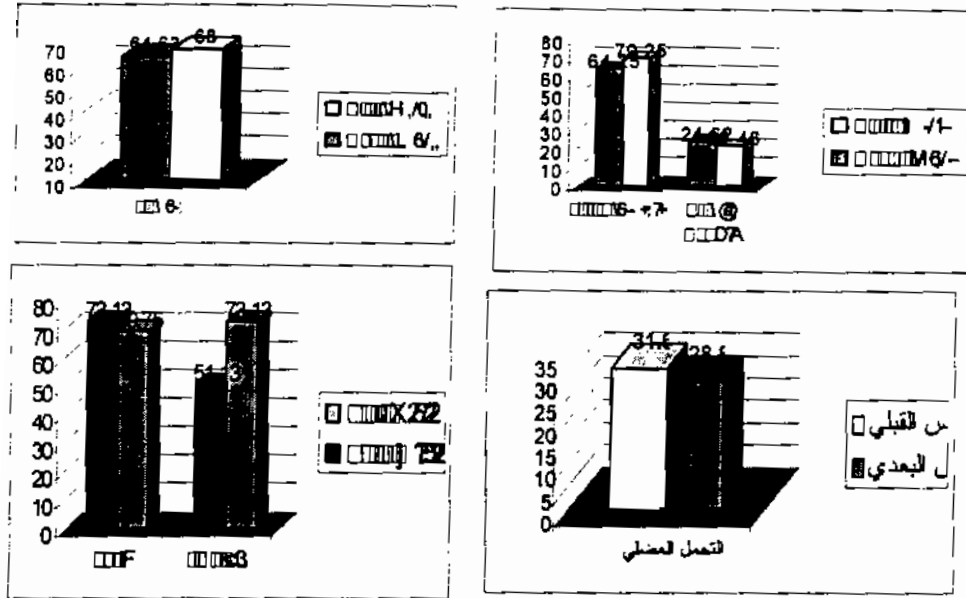
عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٤)
المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الاختبارات قيد البحث

ن = ٨

| م | القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ج | مستوى الدلالة |
|---|---|---------------|------|---------------|------|--------|---------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| ١ | وزن الجسم | ١٩,٧٥ | ٨,٧٣ | ٧٣,١٦ | ٨,٩٠ | ٤,٣٦ | غير دل |
| ٢ | قوة القبضة | ٥٤,٨٦ | ٧,٤١ | ٥١,١٣ | ٦,٣٦ | ٤,٤٣ | غير دل |
| ٣ | لقبة | ٣١,٦٣ | ٢,٦١ | ٢٨,٨٨ | ١,٥٥ | ٤,٣٤ | غير دل |
| ٤ | الانبطاح من الوقوف في اق | ٦٨,٠٠ | ٦,٠٤ | ٦٤,٦٣ | ٦,٣٢ | ٤,٣٥ | غير دل |
| ٥ | قياس القدرة الهوائية (كثرة الجهاز التنفسي وقلب) | ٧٠,٢٥ | ٢,٨٢ | ٦٤,٢٥ | ٣,٣٧ | ٦,١١ | غير دل |
| ٦ | تكوين الجسمي (سك الدهن اظلى الحوض وخط الصند ومتنصف الفخذ) | ٢٢,٤٦ | ١,٢٥ | ٢٤,٦٢ | ١,٨١ | ٤,٣٣ | غير دل |

مستوى المعنوية ج عند $\alpha = ٠,٠٥$



شكل رقم ١ القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول رقم ٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث، مما يدل على أن البرنامج المقترح ذو تأثير وفعالية أدت إلى المحافظة على المستوى الذي كان عليه اللاعب أثناء فترة المنافسات. وهذا ما يتفق مع ما ذكره السيد عبد المقصود ١٩٩٢م أنه إذا استخدم الرياضي وسائل راحة إيجابية فإنه يحتفظ بذلك بالحالة التدريبية عند مستوى أعلى من مستواها أثناء المرحلة الأولى (مرحلة تنمية الفورمة الرياضية) بينما تؤدي الراحة السلبية التامة إلى خسارة كبيرة في المستوى لا داعي لها، ويحتاج الرياضي بعدها إلى فترة طويلة لإعادة البناء. (٦ : ٨٨)

كما يتفق كل من السيد عبد المقصود ١٩٩٢م، ياسر عبد العظيم ١٩٩٦م أنه لكي يمكن الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية أثناء فترة الانتقال يجب ألا يسمح بهبوط مستوى التحمل العام. ويسهل أداء هذا الواجب عندما يتم أداء تمرينات كثيرة

ذات خصائص مختلفة تسهم في الحفاظ على مستوى التحمل العام عند المستوى الذي تم التوصل إليه. ويمكن أن ينتمي إلى ذلك كل التمرينات المتكررة والألعاب الجماعية. وفيها يستخدم درجات متوسطة من الشدة والحجم لحمل التدريب، ووسيلة خفض الحمل في هذه الفترة هو استخدام التمرينات العامة ومزاولة اللاعب للألعاب والأنشطة الرياضية المحببة له غير النشاط التخصصي. (٦ : ٨٨) (٢٦ : ١١٧)

ويرى جون أكلاند ٢٠٠١م أنه يجب على اللاعب ألا يقلق إذا ما فقد بعض من لياقته حيث أنه جزء من التخطيط وبرامج إعادة البناء بالإضافة إلى ذلك أن جسم اللاعب أخذ (اكتسب) فترة من الراحة. (٣١ : ١٠)

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ثبات وزن الجسم للمجموعة التجريبية إلى تأثير محتويات البرنامج لما يحتويه من فقد للسعرات الحرارية والإرشادات الخاصة بتناول الأطعمة ملحق رقم (٥، ٥ب، ٥ج، ٥د) وهذا ما يتفق مع ما ذكره مسعد علي محمود ١٩٨٢م نقلا عن كرتز ماير وآخرون **Cretzmeier & Others** أن وزن الرياضي يبقى في حالة ثبات نسبي عندما تتساوى السعرات المأخوذة مع السعرات المستهلكة، ويمكن أن ينقص أو يزيد وزن الرياضي إذا تغير المأخوذ أو المستهلك من السعرات، ويقرر هذه الحقيقة القانون الأول للديناميكا الحرارية **Thermodynamics** الذي ينص على أن "الطعام المأخوذ بالسعرات = العمل المؤدي بالسعرات + الحرارة المفقودة + الطاقة المخزنة بالسعرات". (١٩ : ١٢)

وأيضاً يرجع ثبات وزن الجسم إلى تنفيذ التعليمات التي تم التنبه عليها في الاجتماع الذي عقد قبل تنفيذ البرنامج، وما ترتب عليه عدم الإفراط في تناول الطعام حيث يتفق الباحث مع كل من عبد الحميد احمد ١٩٨٧م، فاروق عبد الوهاب ١٩٩٩م أنه يستلزم على كل لاعب معرفة كل الاحتياجات اليومية من الطاقة وعلى

ذلك يجب معرفة تحديد كمية ونوع المواد الغذائية اللازمة له. كما يضيفا أنه يجب معرفة التركيب الكيميائي لمختلف أنواع الأطعمة وقدرتها على توليد السرعات الحرارية والتي يمكن الاستعانة بها في إعداد الواجبات المختلفة التي تقي اللاعب باحتياجاته من الطاقة في الظروف والمواسم المختلفة. كما تساعده على انتقاء أنواع الطعام الغير غنية بالسرعات الحرارية والتي تساعده على المحافظة على الوزن. (١٠ : ٣٧٤ - ٣٧٧) (١٥ : ٥٥)

وكذلك يرجع ثبات وزن الجسم إلى محتوى البرنامج التدريبي وخصوصاً تمرينات السباحة. حيث يرى أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥م أن استهلاك الطاقة يزيد أثناء السباحة، ويرجع السبب في ذلك إلى كمية الطاقة التي تخرج على شكل حرارة، وأيضا في حالة وجود الجسم بدون حركة في الماء فإن الجسم خلال ٤ دقائق يفقد حوالي ١٠٠ سعر حراري أي ما يفقده في الهواء خلال ساعة. (١ : ٢٢٨)، كما يشير محمد علي القط ١٩٩٩م أن الجسم العادي يحتاج إلى ٢٠ - ٢٥ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزن المثالي أي يحتاج من ١٥٠٠ - ١٨٧٥ سعر حراري يوميا. والتدريب داخل الماء لمدة ساعة بشدة عالية يستهلك ما بين ١٥٠٠ - ٤٠٠ سعر حراري. أي ما يعادل ما يستهلكه الجسم طول اليوم خلال الحياة العادية. (١٧ : ١٢٩)

وهذا يؤكد أن استمرار التدريب بين مواسم المنافسات يؤدي إلى الارتفاع في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة للمجموعة التجريبية وهذا يحقق الفرض الأول للبحث.

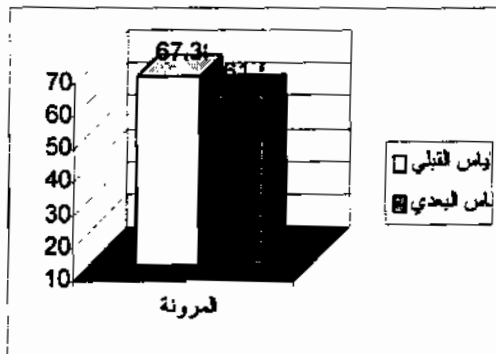
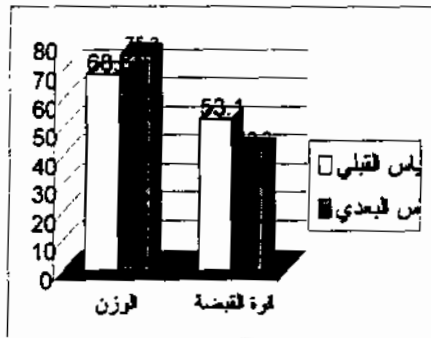
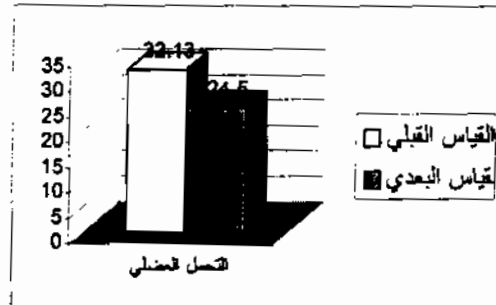
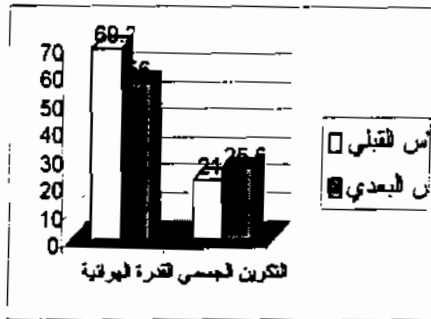
جدول (٥)

المقارنة بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في الاختبارات قيد البحث ن = ٨

| م | المتغيرات | القياس الوحدة | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ج | مستوي الدلالة |
|---|---|------------------|---------------|------|---------------|------|-----------|------------------|
| | | | س | ع | س | ع | | |
| ١ | وزن الجسم | كم | ٦٨,٦٣ | ٩,٠٧ | ٧٥,٣٨ | ٧,٩٦ | ٢,٥٥ | دل |
| ٢ | قوة القبضة | كم | ٥٣,١٣ | ٤,٩٤ | ٤٢,٢٥ | ٦,٤٥ | ٢,٣٨ | دل |
| ٣ | لقبة | سم | ٣٢,١٣ | ٢,٤٢ | ٢٤,٥٠ | ٢,٥١ | ٢,٥٣ | دل |
| ٤ | الانبطاح من الوقوف في اق | عدد | ٦٧,٣٨ | ٦,١٦ | ٦١,٥٠ | ٧,٥٠ | ٢,٥٤ | دل |
| ٥ | قياس القدرة الهوائية (قدرة الجهاز التنفسي والقلب) | | ٦٩,٢٥ | ١,٦٦ | ٥٦,٥١ | ٢,٧٨ | ٢,٥٥ | دل |
| ٦ | التكوين الجسمي (مسك للدهن أعلى الحوض وخلف العضد ومنتصف الفخذ) | | ٢١,٥٠ | ١,٩٤ | ٢٥,١٣ | ١,٧٠ | ٢,٥٣ | دل |

مستوى المعنوية ج عند $\alpha = 0,05$



شكل رقم (٢) القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول رقم ٥ وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث. لصالح القياس القبلي مما يدل على أن الانقطاع عن التدريب أدى إلى انخفاض مستوي مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. كما حدث زيادة في وزن الجسم. وهذا ما يتفق مع ما ذكره عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ١٩٩٦م أن الآثار الناجمة عن الانقطاع عن التدريب وخاصةً للاعبين الرياضات التنافسية التي تعتمد على القوة العضلية بدرجة كبيرة إذ يمكن أن يفقدوا في فترة زمنية قصيرة نسبة كبيرة من التكيفات الفسيولوجية التي تم بناؤها بالتدريب المنظم لفترات طويلة. وفي دراسة

لهامر Hammer توصل إلى أن عدم استخدام برنامج للمحافظة على القوة أثناء الموسم يؤدي إلى تناقص إنتاج القوة وبالتالي انخفاض الأداء. (١١ : ٢٥٠)

كما يرجع الباحث هذا الانخفاض إلى عدم المحافظة على مستوى التكيف الذي تم التوصل إليه اللاعب، حيث الانقطاع لفترة عن التدريب يؤدي إلى فقد التكيف، فيشير أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٦م أنه لوحظ في إحدى الدراسات انخفاض مستوى القوة العضلية بعد التوقف عن التدريب ١,٥ - ٢ أسبوع ثم أصبحت كما لو كانت عالية قبل تنفيذ البرنامج التدريبي، ونفس الظاهرة لوحظت بالنسبة للتحمل حيث عاد إلى مستواه قبل البرنامج بعد التوقف عن التدريب ١,٥ شهر. (٢ : ٥٩)

ويشير برنت وآخرون Brent et el. ١٩٩١م أن انقطاع التدريب بين مواسم المنافسات يؤدي إلى الانخفاض التدريجي في أداء التحمل مع انخفاض في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة ٦-٧% خلال أسبوع واحد. وتزيد إلى ٢٥% خلال ٣ أسابيع. وعندئذ تحتاج إلى ٤-٦ أسابيع تدريب لتحقيق نسبة الـ ٢٥% المفقودة. كما يضيف إلى انخفاض السعة التنفسية لدى السباحين بعد أسبوع واحد من الانقطاع عن التدريب. كما يرى أن تدريب التحمل لمدة ٥ شهور يمكن أن يفقد كلياً خلال ٦-٨ أسابيع من الانقطاع عن التدريب. بينما القوة العضلية والقدرة يبدو أنهم أقل سرعة في فقدم عن التحمل عند الانقطاع عن التدريب. (٢٨ : ٧٠)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥م إن عدم التدريب (قلة الحركة) يؤدي إلى لضرار كثيرة منها ضعف العضلات تدريجياً ونقل كفاءة الألياف العضلية للتمثيل الغذائي. وتفق المرونة مما يصعب تحريك المفاصل في مداها الكامل. كما تزيد سرعة القلب في الراحة. (١ : ١٨٥)

كما يرى الباحث أن الزيادة في الوزن للمجموعة الضابطة قد ترجع إلى ما ذكره السيد عبد المقصود ١٩٩٣م أن أثناء فترة فقدان الفورمة الرياضية (الفترة الانتقالية)

قد يحدث تغييرات إيجابية في الأعضاء الداخلية. فقد تقوي عمليات الامتصاص أثناء التمثيل الغذائي (ويدل على ذلك بطريقة غير مباشرة زيادة وزن الرياضي.) (٧ : ٨٨)

كما أن التدريب الغير المنظم (التوقف عن التدريب) وأيضا تناول الطعام بنفس الكميات المعتاد عليها بل تزيد في بعض الأحيان مما يؤدي ذلك إلى زيادة السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم، مما يساعد على زيادة الوزن، ويؤكد ذلك ما ذكره على جلال الدين ١٩٩٨م أن الرياضي في أيام الراحة يمكن أن يصل استهلاك الطاقة إلى ٢٥٠٠ - ٣٠٠٠ سعر حراري بينما في يوم التدريب على الإعداد البدني يبلغ ٦٠٠٠ - ٧٠٠٠ سعر حراري. (١٣ : ٩٨)، كما يضيف مسعد علي محمود ١٩٨٢م نقلا عن كابوت Cabot أن مصطلح التحكم في الوزن يستخدم كتعبير طبيعي لعملية التوازن الايضي **balance metabolic** بين المأخوذ من المواد الغذائية في الطعام والنواتج النهائية للإخراج من خلال التنفس والبول والعرق، ويتم تنظيم هذا التوازن من خلال أحاساسات الجوع والعطش، ولو كان المأخوذ من الطعام أكثر من المستهلك يصبح التوازن إيجلي والعكس صحيح. (٢٠ : ١٢)، كما ينقل عن وليامز Williams إن زيادة وزن الجسم تحدث بسبب زيادة المأخوذ من الطعام، أو نقص أو قلة النشاط البدني أو مركب من الاثنين. ويؤكد أن نقص النشاط البدني من العوامل الهامة في زيادة الوزن. (١٩ : ١٣)

وهذا يؤكد أن انقطاع التدريب بين مواسم المنافسات يؤدي إلى الانخفاض في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة للمجموعة الضابطة وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث.

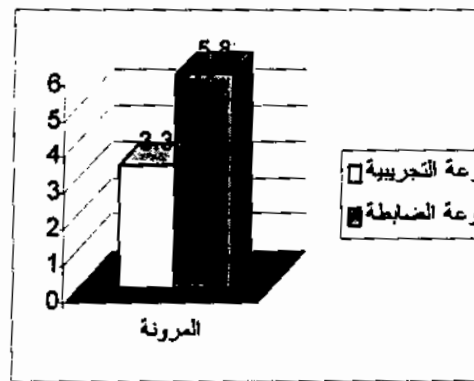
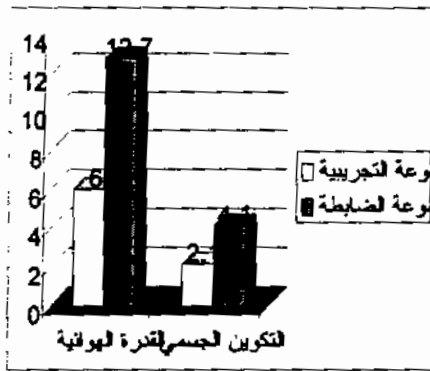
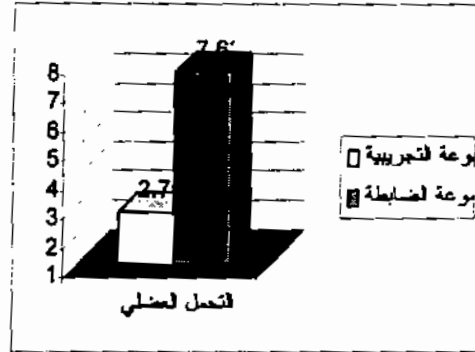
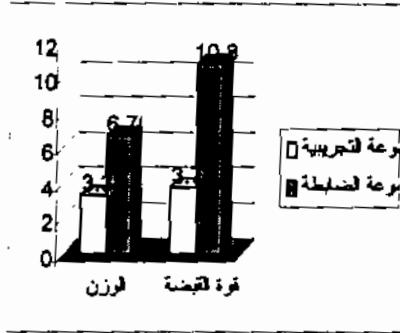
جدول (٦)

المقارنة بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية والضابطة في الاختبارات قيد البحث

ن = ١٦

| م | المتغيرات | القياس | | المجموعة | | قيمة ج | مستوى الدلالة |
|---|--|--------|-----------|----------|-------|--------|---------------|
| | | الوحدة | التجريبية | الضابطة | س | | |
| ١ | وزن الجسم | كم | ٣,٣٨ | ٠,٣٧ | ٦,٧٥ | ٠,٩٢ | ٥,٥٠ |
| ٢ | قوة القبضة | كم | ٣,٧٥ | ٠,٨٠ | ١٠,٨٨ | ١,٩٥ | ٩,٠٠ |
| ٣ | القبضة | سم | ٢,٧٥ | ٠,٥٨ | ٧,٦٣ | ١,٠٧ | ٥,٥٠ |
| ٤ | الانبطاح من الوقوف في اتي | عدد | ٣,٣٨ | ٠,٧٦ | ٥,٨٨ | ٠,٩٩ | ٩,٥٠ |
| ٥ | قياس القدرة الهوائية (قدرة الجهاز التنفسي والقلب) | | ٦,٠٠ | ٠,٩٦ | ١٢,٧٥ | ١,٩٧ | ٥,٥٠ |
| ٦ | التكوين الجسمي (سمك الدهن أعلى الحوض وخلف العضد ومنصف الفخذ) | | ٢,١٥ | ٠,١٥ | ٤,١٣ | ٠,٨٩ | ٨,٠٠ |

مستوى المعنوية ي عند $0,05 = 13$



شكل رقم (٣) القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة

يتضح من جدول رقم ٦ وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. يعزى الباحث هذا الفارق بين المجموعتين إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي قد نتج عنه رفع مستوى نتائج الاختبارات حيث يذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٢م نقلاً عن فيلين Filin وماتليف وكوكويلسكا أن أفضل الطرق لاستئارة عملية استعادة استجماع الطاقة المستهلكة أثناء فترتي الإعداد والمنافسات يكون من الضروري أداء فترة يسترخي فيها الرياضي تسمى بالراحة للنشطة. وفي

فترة الراحة النشطة يمارس اللاعب أنشطة يجب ألا تكون عالية الشدة مثال (الجري الخفيف)، كما يمكن التوصية بممارسة أنشطة رياضية أخرى (ألعاب جماعية). (٦ : ٢٧٢ - ٢٧٣)

كما يضيف أنه لكي يمكن الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية أثناء فترة الانتقال يجب ألا يسمح بهبوط مستوى التحمل العام. ويسهل أداء هذا الواجب عندما يتم أداء تمارين كثيرة ذات خصائص مختلفة تسهم في الحفاظ على مستوى التحمل العام عند المستوى الذي تم التوصل إليه من قبل. (٦ : ٢٧٣)

يشير السيد عبد المقصود ١٩٩٢م، ياسر عبد العظيم ١٩٩٦م أن الفترة الانتقالية هي إحدى الحلقات الهامة في الدورة التدريبية السنوية ويكمن الهدف الرئيسي منها هو تأمين الراحة للاعب مع الحفاظ على مستوى معين من الصفات البدنية الفسيولوجية، وذلك بالاستعانة بوسائل تدريب معينة وأحمال مناسبة (والذي يخلق أسس جيدة للتدريب التالي). (٦ : ٢٧٢) (٢٦ : ١١٧)

بينما يرى عيد علي نصيف ١٩٨٦م نقلا عن هارا، ياسر عبد العظيم ١٩٩٦م أنه من الممكن أن يحتوي المنهج التدريبي على التمارين الخاصة وأيضاً تمارين المسابقات ولكن بشرط التأكيد على شدة وحجم التدريب المستخدم. وعلى أن يكون هذا الحمل في حدود راحة اللاعب وفي نفس الوقت المحافظة على الحدود الطبيعية لحالته للتدريبية. (٢٣ : ١١٨-١١٩) (٢٦ : ١١٧)

وينصح برنت وآخرون Brent et al ١٩٩١م بأن يبقى اللاعبون في حالة نشاط خلال التوقف بين المواسم Break between seasons حيث يسمح ذلك بالاستشفاء من المتطلبات الخاصة لنوع الرياضة الممارسة، والاحتفاظ maintain باللياقة خلال مرحلة الانتقال حيث مدخل مرحلة الإعداد الأساسية لمسابقات الموسم التالي بمستوى أداء أعلى. (٢٨ : ٧٠)

كما يضيف برنت وآخرون ١٩٩١م انه لو حدث توقف عن التدريب في المرحلة الانتقالية فان الفترة الزمنية المطلوبة للحصول على مستوى التدريب السابق سوف تطول وتكون على حساب الموسم التالي. ويشير أن المحافظة على اللياقة أسهل من استعادتها **regain**. والغرض من مرحلة الانتقال ليست الاحتفاظ بالمستويات العالية من الأداء الأقصى. وإنما يجب تجنب التوقف عن التدريب وهذا يعني انه من الممكن انخفاض قليل من اللياقة القصوى. ومقدار الانخفاض في النشاط يكون تدريجي **gradually** بعد المسابقة الأخيرة في الموسم. وليس التوقف المفاجئ. والمرحلة الغير محملة **unloading** بعد المسابقة يجب أن تحدث أولاً. حيث أن ذلك يتطور إلى نشاط ذات طبيعة متغايرة بحيث تسمح باستعادة الناحية النفسية بدون انخفاض في الناحية البدنية. (٧٨ : ٧٠)

ويشير برنت وآخرون ١٩٩١م نقلاً عن اوزولين **Ozolin** ١٩٧١م إلى أن التغيير الفجائي من الشدة العالية إلى الراحة السلبية الكاملة قد تضر الأجهزة الحيوية للاعب، ويعكس ذلك ما يحدث من أرق **insomnia**، وفقد الشهية **Loss of appetite** واضطراب في الجهاز الهضمي **digestive**. (٧٨ : ٧٠)، ويضيف بومبا **Pompa** ١٩٩٠م أن الراحة الطويلة السلبية قد تضعف العائد من الدورة التدريبية الأولى في العام الجديد للوصول إلى المستوى الماضي والذي كان من السهل الحفاظ عليه بالراحة الإيجابية. (٣٣ : ٢٠٠)

كما يرى ياسر عبد العظيم ١٩٩٣م أن انقطاع الحمل فجأة يكون له تأثير غير فعال ويؤدي إلى صعوبة الانسجام في بداية المرحلة الإعدادية للقائمة. وتكون هناك صعوبة في محاولة تحميل اللاعب أعباء ومتطلبات بدنية أكثر تطور وصعوبة. (٢٦ : ١١٦)

وهذا يؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى إظهار فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث.

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات

في حدود عينة البحث وخصائصه وفي ضوء الأهداف والأدوات والأجهزة المستخدمة واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- الانقطاع عن التدريب للمجموعة الضابطة أدى إلى انخفاض مستوى نتائج الاختبارات قيد البحث.

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي دال إحصائيا على نتائج الاختبارات قيد البحث.

- توجد فروق داله إحصائيا في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات قيد البحث. لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات

في ضوء النتائج والإستخلاصات يوصي الباحث بالتوصيات التالية:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المصارعين الكبار فوق ١٩ سنة.

- إجراء دراسات على المصارعين الناشئين والكبار وتخطيط برامج التدريب الخاصة بهم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥م: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط٥، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٦م: حمل التدريب وصحة الرياضي، دار الفكر العربي.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حساتين ١٩٩٧م: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي.
- ٤- أسامة كامل راتب ١٩٩٠م: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي.
- ٥- الاتحاد المصري للمصارعة دب: المبادئ الأساسية في تدريب المصارعة، مطابع النشر العربي.
- ٦- السيد عبد المقصود ١٩٩٢م: تدريب وفسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر.
- ٧- السيد عبد المقصود دب: نظريات التدريب الرياضي، دار بورسعيد للطباعة بالإسكندرية.
- ٨- حمدي أحمد، إبراهيم سعد زغلول ٢٠٠١م: التمرينات الاستشفائية وتطبيقاتها، دار المصري للطباعة.
- ٩- سليمان على إبراهيم دب: الأكاديمية الأولمبية للقيادة الرياضيين، اللجنة الأولمبية المصرية.
- ١٠- عبد الحميد أحمد ١٩٨٧م: الملاكمة، ط٢، دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة.

- ١١- عبد العزيز النمر، ناريمان محمد الخطيب ١٩٩٦م: تدريب الأثقال، أمون للطباعة والتجليد.
- ١٢- عبد الفتاح فتحي خضر ١٩٩٦م: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ١٣- على الببكي ١٩٩٣م: تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ١٤- على جلال الدين ١٩٩٧م: الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٥- فاروق عبد الوهاب ١٩٩٩م: الرياضة صحة ولياقة بدنية.
- ١٦- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٢م: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي.
- ١٧- محمد علي القط ١٩٩٩م: السباحة بين المنهجية والتطبيق، الضوي للطباعة والنشر.
- ١٨- محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٨م: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٩- مسعد علي محمود ١٩٨٢م: تأثير طرق مختلفة لانقاص الوزن على التحمل الدوري والتنفسي والعضلي للمصارع، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، باني قير.
- ٢٠- مسعد علي محمود ٢٠٠٠م: المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ٢١- مسعد على محمود ٢٠٠٠م: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٢- مسعد على محمود، عمرو حسن بدران ٢٠٠٢م: مدخل التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٣- هارة ١٩٨٦م: أصول التدريب، ترجمة عيد على نصيف
- ٢٤- هاني عبد العليم عام ١٩٩٨م: علاقة التكوين الجسمي ببعض المتغيرات البدنية الخاصة لمصارعي الأوزان الثقيلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقازيق، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- وزارة الحربية ١٩٦٠م: تغذية القوات المسلحة، إدارة المطبوعات والنشر للقوات المسلحة.
- ٢٦- ياسر عبد العظيم ١٩٩٦م: أفكار متقدمة في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٧- ياسر عبد العظيم، خالد سعيد النبي صيام ١٩٩٩م: ضرورات الهبوط المتعمد بمستوى الحالة التدريبية في جانبها البدني عند التخطيط التدريبي للفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

ثانياً: المراجع الإنجليزية

- 28 -**Brent S, Rushall & Frank 1991**: Training for Sports and Fitness, Macmillan Com, Hong Kong.
- 29 -**Frank w. Dick 1997**: Sports Training Principles, London.
- 30 -**Eckerson, Housh & Johnson 1994** :Seasonal Changes In Body Composition, Strength, And Muscular Power in High School Wrestling ,Pediatric Exercise Science.
- 31 -**Jon Ackland 2001**:The Complete Guide To Endurance Training, re, London.
- 32 -**Moud & Foster 1995**: Physiological Assessment of Human Fitness, Braun, Broomfield, U.S.A .
- 33 -**Tudor O. Bumpa 1990**: Theory and Methodology of Training, 2ed,K.H.pub, U.S.A .
- 34- <http://www.Yahoo.com>\
- 35- [http:// www.Google.com](http://www.Google.com)\
- 36- [http:// www.Almisbar.com](http://www.Almisbar.com)\

تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار

أ.م.د/ علي السعيد ربحان

مستخلص

استهدف البحث التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار (فوق ١٩ سنة). استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة. على عينة من المصارعين الكبار فوق ١٩ سنة، بلغ عددهم ١٦ مصارعاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منطقة الدقهلية للمصارعة، وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية اشتملت على ٨ مصارعين والأخرى ضابطة واشتملت على ٨ مصارعين. وجميع أفراد العينة من المصارعين المسجلين بالاتحاد والحاصلين على بطولات جمهورية، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية في إستاد المنصورة الرياضي تحت إشراف الباحث حيث تتوفر الإمكانيات اللازمة للتدريب. أما المجموعة الضابطة فكان تدريبها بنادي دكرنس الرياضي.

ولجمع البيانات فقد تم استخدام اختبار منحني التعب لكارلسون، قياس التكوين الجسمي عن طريق قياسات سمك ثنايا الجلد، اختبار قوة القبضة، اختبار القبضة، اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. حدد الباحث مدة التدريب ٤ أسابيع تدريبيه في الفترة الانتقالية من الموسم التدريبي ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣م بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في المنزل (واجب تدريبي منزلي)، وثلاث وحدات تدريبيه في إستاد المنصورة. تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فقط من يوم السبت الموافق ٢٥ / ١ / ٢٠٠٣م إلى يوم الأحد الموافق ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٣م.

وتم التوصل إلى أن هناك فروق داله احصائياً في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المصارعين الكبار فوق ١٩ سنة. وإجراء دراسات مشابهة على المصارعين للناشئين.

* استاذ مساعد بقسم للتدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة

The effected of the suggested training programme in the off-season on the physical fitness components related to the Health of the senior wrestlers

*Ass. Prof. Dr. Ali El-Said Rehan

Abstract

The research aim to find out how the suggestion training programme effect on some physical fitness components related to the health of the physical fitness of senior wrestlers (above 19) This sample has been divided into two groups, one is experimental that included eight wrestlers. And the other is control that included eight wrestlers.

The researcher used (the Carlson fatigue curve test to collect the data – measured the body's components - grab test – bridge test – and squat thurst or Burboee test).

The researcher confined 4 weeks for training period in off-season (from 2002 to 2003) the researcher divided it into 2 categories (first 3 training unit in home as homework – second 3 training unit in Mansoura stadium).

The researcher found out that there are some differences between the experimental group and the control group and he notice that the experimental group better than control group.

The researcher recommended applying this research on the senior wrestlers (above 19).

*Ass. Prof. Dr .Faculty of Physical Education - Mansoura University.