

تأثير التدريبات الوظيفية على تطوير مهارة تثبيت الكتف وتحسين نتائج المباريات في رياضة المصارعة

ا.م.د / محمود السعيد راوى ١

المقدمة ومشكلة البحث:

يتأسس الوصول للمستويات الرياضية العليا على تمتع الرياضيين بالصفات البدنية المناسبة، والمقدرة الفسيولوجية العالية، واتقان النواحي التقنية بصورة تامة، ولعل التقدم الواضح في الرياضة يرجع بالدرجة الأولى إلى علم التدريب الرياضى، والعلوم المرتبطة به.

وتعد خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه ، وهو المستوى العالي من الإنجاز في النشاط المختار، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الإنجاز العالي تركيز كل قوى التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وإمكانات اللاعب فالشخص لا يمكن أن يكون بطلاً في جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والفنية، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب وطبيعة المنافسة.(١٧ : ٥٩٢)

هدف البحث:

وضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات الوظيفية لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) وفعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) ناشئى مصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - قياس فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة - برنامج التدريبات الوظيفية.

ومن أهم النتائج :

١- يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين

١ *استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

والرجلين - التوازن الديناميكي) لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الاولمبى بمنطقة القليوبية.

٢- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ترواحت ما بين (٨,٤٣% : ١٩,٠٠%).

٣- يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الاولمبى بمنطقة القليوبية.

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة ترواحت ما بين (٣٨,٥٢% : ٤٩,٧٠%).

الاستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للإستخلاصات التالية:

١- يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى للذراعين والرجلين - القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن الديناميكي) لدى ناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية.

٢- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ترواحت ما بين (٨,٤٣% : ١٩,٠٠%).

٣- يؤثر إستخدام التدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية.

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة ترواحت ما بين (٣٨,٥٢% : ٤٩,٧٠%).

التوصيات:

فى حدود عينة البحث وفى ضوء نتائجهُ يوصى الباحث بما يلى:

- ١- إستخدام التدريبات الوظيفية المقترحة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من أثر فعال فى تحسين فعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة بالمشروع القومى لإعداد البطل الأولمبى بمنطقة القليوبية.
- ٢- التنوع فى التدريبات الوظيفية لعضلات الطرف العلوى والسفلى وعضلات المركز لما لها من تأثير إيجابى على الأداء الفنى وفعالية نتائج المباريات لناشئى المصارعة.
- ٣- يجب ألا تقل فترة تطبيق التدريبات الوظيفية عن (٨) أسابيع حتى تحقق نتائج جيدة.
- ٤- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع التدريبات الوظيفية لناشئى ولاعبى المصارعة.
- ٥- إجراء دراسات علمية مماثلة عن التدريبات الوظيفية لناشئى ولاعبى المصارعة تأخذ الإتجاه الفسيولوجى والنفسى للتعرف على فاعلية هذا الأسلوب بشكل كامل.