

عنوان البحث:

منهج تدريبي مقترح لتطوير مستوى التحمل العضلي وعلاقته بأداء
بعض مهارات الصراع الأرضي في المصارعة الحرة للشباب

أ.م.د. علي سلمان عبد الطرقي

كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

٢٠٠٧

ABSTRAC

**The Suggested Training Program To Develop Power Endurance
and its Relation Some Holds (on the mat) in Free Style Wrestling
Of Juveniles Players .**

By

Dr. ALI SALMAN APD AL TRFI

The Study aims at

- ✓ Preparing Training Program To Develop Power endurance For Juveniles Play ers in Free Style Wrestling.
 - ✓ Knowing The Relation between The Power endrance and Same Holds in Free Styli Wrestling .
- Field Of Study;
- ✓ Human: (8) Wrestling Who Predicate in AL NOOR Culp
 - ✓ Date : 3 / 1 / 2007—3 / 5 / 2007
 - ✓ Spatial: Play Ground Of AL NOOR Culp .

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

شهد عالمنا المعاصر ثورة حقيقية في المجال الرياضي سجلته الإنجازات والبطولات التي شهدتها ملاعب وقاعات العالم ، حتى أصبحت الدول تتنافس بشكل مثير إلى احتضان هذه البطولات وإعداد رياضيينها ورصد الميزانيات المالية الضخمة لتحقيق هذه الأهداف ، وقد لعبت البحوث والدراسات النظرية والمختبرات العملية الرياضية الدور الأساسي في هذا التطور . لقد أصبحت العملية التدريبية هي الشغل الشاغل للمختصين والباحثين في المجال الرياضي كونها تشكل أساس الإنجاز الرياضي وان عملية تنظيمها وإخراجها بشكل ممتاز يصنع الفوز والإبطال .

وفي لعبة المصارعة والتي تعد من الألعاب التنافسية ذات المهارات المتنوعة والأساليب التكتيكية المتفرعة ، كان لابد من وجود مكونات بناء الوحدة التدريبية الناجحة وهو الاهتمام بالبناء البدني والمهاري والخططي والنفسي للمصارع ، لان لعبة المصارعة ((تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم وتكسب ممارستها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم واجهزته بكفاءة تامة))^(١).

ويعد الاهتمام بصفة التحمل العضلي (تحمل القوة) مفتاحا سحريا بيد المصارعين المتميزين بل هو الدعامة الأساسية في رفع مستوى المصارع ((ان المصارع الذي يتميز بمستوى مرتفع من التحمل العضلي يستطيع تحويل الهزيمة الى فوز خلال الدقائق الأخيرة من المباراة))^(٢).

وان احتفاض المصارع بمستوى عالي من التحمل يمكنه من أداء جميع المهارات الفنية بنجاح في جميع الظروف الى نهاية المنافسة.

من هنا جاءت أهمية البحث والحاجة اليه كونه يسلط الضوء على أهمية التحمل ويعد منهج لتطويره وانعكاس ذلك على أداء المهارات في لعبة المصارعة .

١-٢ مشكلة البحث :

لقد أصبح من الواضح أن تطور مستوى المنافسة في لعبة المصارعة أوجب على المختصين والمدرّبين البحث عن وسائل وأساليب تدريبية جديدة وإيجاد معالجات للمشاكل التي تواجه العملية التدريبية ومن خلال خبرة الباحث ومعايشته لواقع اللعبة ، لاحظ انخفاض وضعف بمستوى الأداء للمهارات الفنية مع تقادم زمن المنافسة وبالتالي فشل اغلب المسكات التي تؤدي في اللحظات الأخيرة للمنافسة ، ويعزى الباحث هذا الانخفاض والضعف إلى عدة أسباب يقف في مقدمتها ضعف التحمل العضلي (تحمل القوة). من هنا تأتي مشكلة البحث التي رغب الباحث في معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

✓ إعداد منهج تدريبي لتطوير مستوى التحمل العضلي عند المصارعين الشباب بالمصارعة الحرة .

(١)تومنيان .ك. ص : المصارعة الرومانية (ت) غسان محمد صادق ، علي بن صالح ، دار الكتب للطباعة جامعة الموصل ١٩٨٨ ص١٣٠

(2) Jarman and Hanley .R. Wrestling For Boogies Conten Poroy Book, L.N.C. Chicago . 1993 P.15.

✓ التعرف على العلاقة بين مستوى التحمل العضلي وأداء بعض مهارات اللعب الأرضي في المصارعة الحرة .

١-٤ فرضا البحث:

✓ المنهج التدريبي المقترح يطور مستوى التحمل العضلي عند المصارعين الشباب بالمصارعة الحرة .

✓ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأداء الفني لمهارات اللعب الأرضي ومستوى التحمل العضلي عند المصارعين الشباب .

١-٥-مجالات البحث:

✓ المجال البشري: (٨) مصارعين من مصارعي المركز التدريبي في حي النور

✓ المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي في حي النور في بغداد.

✓ المجال الزمني: الفترة من ٢٠٠٧/١/٣ --- ٢٠٠٧/٥/٣.

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية):

٢-١- لعبة المصارعة:

تعد لعبة المصارعة من الألعاب التي مارسها الإنسان منذ أقدم العصور ، حيث كان صراعة قائما مع الطبيعة والكائنات التي هددت حياته حيث (وجدت الكثير من الآثار التاريخية التي أثبتت ذلك في حضارة وادي الرافدين وحضارة وادي النيل والحضارة الإغريقية وحضارة الشرق الأقصى) (١) .

وكانت المصارعة القديمة (تعتمد على إحكام القبض على المنافس وطرحه ارضاً أو إجباره على اتخاذ وضع بدني يعجز معه عن المقاومة) (٢) .

أما المصارعة ألمعاصره فيعرفها (petrof) بأنها (منازلة بين مصارعين وفقا للقوانين الموضوعه وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه ، وذلك من خلال المهارات الفنية ، والحركات المركبة والقدرات الخططية وكل ما يمتلكه المصارع من امكانات بدنية ونفسية) (٣) . وعرفت المصارعة بنوعين :-

(١) عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط٢ . الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ . ص٧ .

(٢) أمين الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ . ص٢٩٤ .

(3) petrof . R : Free Style and Roman Wrestling . Published by Fail . 1998 p 17 .

✓ **المصارعة الرومانية:** ويكون الصراع فيها من الحزام وما فوق ويحرم فيها استعمال الأرجل في أداء المهارات (كالمسك والربط) وحسب القوانين الموضوعية.

✓ **المصارعة الحرة:** ويسمح الصراع فيها بكامل الجسم من القدم وحتى الرأس وحسب القوانين الموضوعية ولها مهاراتها المتميزة .

لقد انتشرت لعبة المصارعة انتشارا واسعا بين أفراد الشباب كونها تحقق للشباب التحدي الحقيقي واثبات الذات وقوة الإرادة إضافة إلى قدرتها على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لممارسيها . وكذلك منحهم الثقة بالنفس والتي تأتي من طبيعة اللعبة كونها لعبة تنافسية بين خصمين .

٢-٢ - أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية إذ تعد عاملا أساسيا وحاسما في تطوير مستوى الاداء. ويذهب حسنين عند استخلاصه لنموذج الكفاية البدنية إلى ان (مجموع قدرات القوة العضلية قد حققت نسبة مئوية بلغت (٩٨ %) وهذه النسبة تضع القوة العضلية في مكان الصدارة)^(١).

ويمكن ان نعرف القوة العضلية على أنها (قدرة العضلة على مواجهة مقاومة او عدة مقاومات مرتفعة الشدة)^(٢). وعرفها آخرون على أنها (قدرة الجهاز العضلي والعصبي على مقاومة عالية نسبيا او مواجهتها عبر استخدام عضلات الجسم)^(٣). وعلى الرغم من أن جميع التعاريف التي شملتها أفكار المختصين تنصب في أن القوة هي (مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على مقاومة أو التغلب على أحمال خارجية تسلط على العضلة)^(*) أن أهمية القوة العضلية في حياة الفرد الرياضي تنبثق من :-

- ✓ منح الجسم شكل خارجي وهيئة جميلة .
- ✓ تساهم في تكوين ومزاوجة للمكونات البدنية الأخرى مثل السرعة ، التحمل .
- ✓ تساهم في إنجاز أي عمل بدني يقوم به الإنسان .
- ✓ أن الأهمية الحقيقية للقوة العضلية بالنسبة للرياضيين (ترجع الى ارتباطها ببعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة - التحمل - والتي تكون معها العناصر المركبة كالقدرة العضلية والتحمل العضلي اذ تتطلب الأنشطة الرياضية هذه العناصر

(١) محمد صبحي حسنين : نموذج الكفاية البدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ . ص ٢٥٨ .

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٧٧ ، ص ٦٠ .

(٣) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط١ ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ص ٩٦

(*) تعريف أجرائي للباحث .

المركبة لإنتاج القوة السريعة وللاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كما في لعبة المصارعة والملاكمة وألعاب القوى وغيرها من الرياضات (١).

٢-٣ القوة العضلية والمصارعة:

لعبة المصارعة من الألعاب التنافسية التي تقوم على أخراج الخصم من المنافسة عبر قهر إرادته وقوته العضلية ومن خلال تطبيق المهارات الفنية المسموح بها قانونا . ولهذا فإن القوة تعد أساسا متينا للبناء البدني للمصارع بل أن (خبراء المصارعة قد وافقوا على أن مجموع القوى البدنية هي العامل الأكبر في نجاح المصارع بل أن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم الى درجة تفوق المتطلبات العادية للمنافسة حتى يمكنهم أن يؤديوا دفع ورفع ومسك الخصم بكفاءة أثناء الصراع) (٢). كذلك فإن تطور المهارات قد ارتبط بتطور القوة وأنواعها . حيث أن (القوة العضلية في لعبة المصارعة تتعلق دائما بتنفيذ مهارات وحركات فنية وخطية خلال المنافسة حيث يتطلب التمهيد لهذه المهارات وتنفيذها مع منافس متساوي الوزن أن يبذل المصارع جهودا بدنية كبيرة) (٣). على أن اختيار المصارعين أصلا يتم عن طريق الأقوى ، حيث (يتم اختيار المصارعين المبتدئين على أساس قوة أجسامهم أولا ، كما أن المصارع الذي يجيد مسكات كثيرة مع افتقار القوة العضلية لا يتمكن من تحقيق نتائج جيدة في المنافسات) (٤). ان المصارع الذي يمتلك خزين من القوة يمكنه ان يفوز بالمنافسة. وبهذا يشير المختصين الى ان (القوة العضلية هي العامل الحاسم في الصراع في حالة تساوي باقي عناصر اللياقة البدنية الأخرى مع المنافس) (٥).

إن أهمية القوة تبرز لدى المصارع من خلال تكرار أداء المهارات الهجومية والدفاعية خلال زمن المنافسة . وهذا يتطلب مستوى عال من التحمل العضلي لدى المصارع حيث أن المصارع الذي يتميز بمستوى مرتفع من التحمل العضلي يستطيع تحويل الهزيمة الى فوز خلال الدقائق الأخيرة من المباراة) (٦)

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ . ص٨٩-٩٠ .

(٢) السعيد علي الندا ، محمد الكيلاني : الأسس العملية للمصارعة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٦٩ ص٥٨ .

(٣) والتر جاين : موضوعات مختارة من المصارعة ، ت . بور جن شلا يف ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، لايبزك ، ألمانيا الشرقية ، ١٩٨١ ، ص ٣٣ .

(٤) علي نصيف : المصدر السابق ، ص١٣٥ .

(5) Combsis and Frank .C. Wining Wrestling Contemporary Book , LNC.Chicago .1980 . p75

(٦) عصام عبد الرزاق : التدريب - نظريات - تطبيقات - دار الكتب الجامعية ، ط٣ . الإسكندرية ، ١٩٧٨ . ص٢١٢ .

٣- الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد بحثها هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة .
(ولأنه يسمح بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو أكثر كفاية في الوصول إلى المعرفة)^(١).

٣-٢ عينة البحث:

أختار الباحث عينة بحثه من مجتمع الأصل التابع لنادي النور في بغداد والبالغ عددهم (١٢) مصارعا من فئة الشباب ، تم استبعاد (٤) مصارعين بسبب الإصابة ، وبذلك اشتملت العينة على (٨) مصارعين يمثلون الأوزان القانونية الثمانية .

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الوسائل الآتية:

- ✓ المصادر العربية والأجنبية .
- ✓ بساط مصارعة - دمي مصارعة - كرات طبية — أقال متنوعة الأحجام .
- ✓ ساعة توقيت - جهاز داي نومتر - ميزان طبي لقياس الوزن .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

- ✓ استخدم الباحث اختبارات التحمل العضلي والمعروفة باختبارات (يوهاش)^(٢) . وهي اختبارات مصممة للمصارعين ومقننة عالميا . وتوصف بأنها:
- ✓ غرض الاختبارات: قياس تحمل (جلد) قوة المجموعات العضلية الكبيرة للجسم.
- ✓ زمن أداء الاختبارات: خمسة دقائق.
- ✓ إجراءات الاختبارات: يتكون الاختبار من (ستة) اختبارات بدنية تؤدي في خمسة دقائق من دون فترة راحة بين تمرين وآخر ، كما مبين في الجدول (٢).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابلة إثناء إجراء الاختبارات لتفاديها)^(١) . لذا عمد الباحث إلى إجراء

(١) فان دالين : منهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ت) محمد نبيل نوفل ، مكتبة الانجلو المصرية . ١٩٦٩ ، ص ٤٣٢ .

(٢) قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد : التدريب البسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ . ص ١٦١-١٦٢ .

تجربة الاستطلاعية على (٥) مصارعين من خارج وسط مجتمع البحث (العينة) وبتاريخ ٢٠٠٧/١٠/١٠ . وكان الغرض منها التحقق من ملائمة الاختبارات ووقت أداءها . قدرة فريق العمل (*) على إدارة الاختبارات . التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .

٣-٦ المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات - الموضوعية):

٣-٦-١ صدق الاختبار: اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبارات على الصدق الظاهري كونها اختبارات مقننه ومستخدمة من قبل أكثر من باحث ومتواترة عبر العديد من المصادر المتخصصة في مجال اللعبة .

٣-٦-٢ ثبات الاختبار: استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبارات بعد (٥) أيام وبنفس الظروف . وكانت النتائج كما مبين في الجدول (١).

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار: استعان الباحث بمحكمين (***) لغرض إعطاء تقويم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (person) أتضح ان جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (١).

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
١	ثني ومد الزراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل في (٦٠) ثانية	٠.٩٠	٠.٩٥
٢	رفع الجذع لملامسة الكوعين الركبتين بالتبادل من وضع الرقود على الظهر بتشابك تلايدي خلف الرأس ، تثبت القدمين بمساعدة الزميل لمدة (٦٠) ثانية .	٠.٨٧	٠.٨٥
٣	رفع وخفض الرجل للأعلى ولأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب (٦٠)	٠.٩٢	٠.٩٧

(١) قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل مطابع التعليم العالي . ١٩٨٩ . ص١٠٧ .

(*) فريق العمل : شاكر سرحان ، حيدر مجيد ، عبد الرحمن بريسم . حيدر على

(**) الحكام - د- معد سلمان ، السيد جعفر صادق .

٠.٨٧	٠.٨٢	مد وثني الركبتين كاملا مع خفض ورفع الجذع باستمرار من وضع الجلوس (٦٠)	٤
٠.٩٨	٠.٩٤	رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار من وضع الانبطاح على البطن (٣٠) ثانية	٥
٠.٩٠	٠.٨٨	رفع الجذع لعلی ما يمكن ثم خفضة باستمرار من وضع الانبطاح على البطن (٣٠)	٦

٣-٧ المنهج التدريبي المقترح:

قام الباحث باستقطاع (٣٥) دقيقة من وقت الجزء الرئيسي ضمن الوحدة التدريبية عبر المنهج المعد من قبل المدربين . حيث أبتدء المنهج المعد بتاريخ ١/١٥ / ٢٠٠٧ ولغاية ٢٠٠٧/٣/٥ ..

- ✓ تم تطبيق المنهج تحت إشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل .
- ✓ تركت المجموعة الضابطة تتدرب حسب منهجها المقرر بإشراف مدربيها . .
- ✓ استخدم الباحث مبدأ زيادة الحمل التدريبي المتموج في الوحدات التدريبية المقترحة مع الأخذ بنظر الاعتبار حجم التدريب مع زيادة شدته.

٣-٨ مفردات المنهج التدريبي:

قام الباحث بإعداد مجموعة من التمارين التي تساهم في تطوير التحمل العضلي واضعا إياها في منهج تدريبي مراعي القواعد العلمية للتدريب . من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد أو في حدود (٦٠-٣٠) ثانية.

- ✓ من وضع التعلق ثني ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد أو في حدود (٦٠-٣٠) ثانية.
- ✓ من وضع الاستناد بالذراعين على المتوازي ثني ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد أو في حدود (٦٠-٣٠) ثا.
- ✓ حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد أو في حدود (٦٠-٣٠) ثانية .
- ✓ من وضع القرفصاء ، قدم اليمنى متقدمة على اليسرى ، الوثب عموديا مع تبديل وضع القدمين ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد . أو في حدود (٦٠-٣٠) ثانية

- ✓ الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً حتى استنفاد الجهد أوفى حدود (٦٠-٣٠) ثانية .
- ✓ الحجل المستمر بالقدمين لأبعد مسافة ممكنة حتى استنفاد الجهد أو بحدود (٦٠-٣٠) ثانية.
- ✓ وثبات للإمام من وضع ثني الركبتين كاملاً لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد أو بحدود (٦٠-٣٠) ثانية .
- ✓ من الوقوف ثني الركبتين ومد الرجلين خلفاً مع الاستناد باليدين ثم ثني الركبتين للوقوف ، تكرار أقصى عدد حتى استنفاد الجهد أفي حدود (٦٠-٣٠) ثانية .
- ✓ الجلوس من وضع الرقود حتى استنفاد الجهد أو في حدود (٦٠-٣٠) ثانية .
- ✓ من وضع الجلوس الطويل رفع الرجلين بدرجة (٤٥) فتحة وضماً حتى استنفاد الجهد أوفى حدود (٦٠-٣٠) ثا.
- ✓ من وضع الانبطاح أقصى عدد مرات رفع الجذع حتى استنفاد الجهد أو في حدود (٦٠-٣٠) ثانية .

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية.

- ✓ قانون الوسط الحسابي
- ✓ قانون الانحراف المعياري.
- ✓ معمل الارتباط البسيط (Person).
- ✓ قانون T-Test للعينات المتناظرة.

٤ - الباب الرابع (عرض ومناقشة النتائج):

من خلال الجدول (٢) نتضح لنا نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث .

ونلاحظ أن جميع الاختبارات البدنية في اختبار (يوهاش) كانت ايجابية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث . ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية المنهج المقترح والتمارين المعطاة فية كونها شكلت تمارين متنوعة ساهمت في رفع مستوى التحمل العضلي لدى المصارعين لان (المصارعة تتميز بإشراك عدد كبير نسبياً من العضلات في تنفيذ الواجب الحركي إثناء التصارع وبجهود عالية ، بل وعالية جداً ، ونظراً لتنوع المهارات الحركية في المصارعة لذا يجب تنمية تحمل القوة بشكل جيد في جميع

العضلات ذات العلاقة بتنفيذ المهارات الفنية التخصصية ، وذلك من خلال التمارين الخاصة ذات العلاقة بهذه المهارات (١).

كذلك فإن هذه التمارين البدنية تمنح المصارع الفرصة وباستمرار على التفوق على زميلة لان (مجموع القوى البدنية هي العامل الأكبر في نجاح المصارع ، وأن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم الى درجة تفوق المتطلبات العادية للمنافسة حتى يمكنهم ان يؤدوا رفع ودفع ومسك المنافس بكفاءة إثناء الصراع) (٢).

أن التمارين التي احتواها المنهج تميزت بكونها تمنح المصارع القوة المطلوبة للصراع والاستمرار فيه لان (القوة العضلية واستمراريتها هي العامل الحاسم في الصراع في حالة تساوي باقي عناصر اللياقة البدنية الأخرى مع المنافس) (٣).

أما في الجانب والمهاري فجميع النتائج تشير الى تطور الأداء الفني للمهارات قيد البحث وهذا يؤكد على ان التمارين البدنية التي كانت مثمرة في فعاليتها انعكست على تطور الأداء وتظهر أهمية التحمل العضلي في المصارعة (عندما يتم محاولة تكرار أداء المهارات الهجومية والدفاعية خلال وقت المباراة وهذا يتطلب مستوى عال من التحمل العضلي للمصارع) (٤).

كذلك فإن (المصارع الذي يتميز بمستوى مرتفع من التحمل العضلي يستطيع تحويل الهزيمة الى فوز خلال الدقائق الأخيرة من المباراة) (٥). أن تميز المصارع بالتحمل العضلي العالي يمكنه من أن يكون منافس قوي للخصوم (حيث أن القوة المؤثرة على جسم المصارع ، والمقاومة التي يواجهها من المنافس كبيرة نسبيا لان المصارعين متساويان في الوزن وبالتالي يشترط تنفيذ المهارات بقدرة عالية) (٦).

أن لعبة المصارعة في تطور دائم وتنافس شديد بين المصارعين وعليه يجب تطوير الأساليب التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبية لان (تطور رياضة المصارعة يتم

(١) والتر جاين : موضوعان مختارة من المصارعة ، (ت) يورجن شلايف . المعهد العالي الألماني

للتربية الرياضية. لايبزك ، ألمانيا الشرقية ، ١٩٨١ . ص٣٣

(٢) السعيد علي الندا ، محمد الكيلاني .. مصدر سبق ذكره . ص٥٨ .

(3) Combs and Frank . C . Wining Wrestling Contemporary Book s Lnc Chicago ,1980 p 75

(4) Berger , R, :- Effect Of varied Weigh Training Programs on Strength ,Research , quarterly , 1982 . P 33

(5) Garman and Hanliy .R. Wrestling for Bogimers Conten porary book L-N-C- Chicago 1993 . p 15.

(٦) والتر جاين : مصدر سبق ذكره . ص ٣٤ .

عن طريق رفع متطلبات القوة وأنواعها العامة والخاصة وتحملهما لأنها ترتبط دائماً بالأداء والتصرفات التكتيكية والتكتيكية خلال الصراع^(١) .

٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال عرض ومناقشة النتائج تمكن الباحث التوصل الى الاستنتاجات

الآتية:

١. إن المنهج التدريبي المقترح ساهم في تطوير مستوى التحمل العضلي لدى المصارعين الشباب ، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية ولصالح الاختبارات البعدية .
٢. إن المنهج التدريبي المقترح طور مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث وهذا ما ظهر واضحا من خلال الفروق الإحصائية مابين الاختبارات البعدية والقبلية ولصالح الاختبارات البعدية .
٣. إن رفع مستوى التحمل العضلي ساهم وبشكل ضمني إلى رفع مستوى العناصر البدنية الأخرى .
٤. إن المنهج التدريبي قد عزز ثقة المصارع بنفسه من خلال شعوره بقدرته على أداء المهارات بشكل متواصل حتى نهاية المنافسة .

٢-٥ التوصيات:

عبر الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يمكن ان يوصي بما يلي :-

١. اعتماد المنهج التدريبي المقترح لرفع مستوى وتطوير التحمل العضلي للمصارعين الشباب .
٢. اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير مستوى أداء باقي المهارات في المصارعة الحرة.
٣. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لتطوير المهارات الفنية في المصارعة الحرة ومن وضع الوقوف وللمراحل العمرية كافة.

(١) عبد علي نصيف : مصدر سبق ذكره . ص ١٣٦ .

المصادر

- ✓ أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية . دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥ .
- ✓ أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ✓ السعيد علي الندا ، محمد الكيلاني : الأسس العلمية للمصارعة ، دار الكتب ، الجامعية ، ١٩٦٩ .
- ✓ تومنيان . ك. ص : المصارعة الرياضية (ت) غسان محمد صادق . علي بن صالح الهرهوري ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٨٨ .
- ✓ عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٨٧ .
- ✓ عصام عبد الرزاق : التدريب - نظريات - تطبيقات - دار الكتب الجامعية ، ط٢ . الإسكندرية . ١٩٧٨ .
- ✓ قاسم حسن حسين . بسطويسي احمد : التدريب العضلي الايسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
- ✓ قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل .. مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- ✓ فان دالين : منهج البحث في التربية وعلم النفس (ت) محمد نبيل نوفل . مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٩ .
- ✓ ولتر جاين : موضوعان مختارة من المصارعة (ت) بور جن شلايف ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، لايبزك ، ألمانيا الشرقية ، ١٩٨١ .
- ✓ محمد صبحي حسنين : نموذج الكفاية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .
- ✓ محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط١ ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
- ✓ كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة . دار الفكر العربي ١٩٧٧ .
- ✓ Pet rove .R. Free Style and Roman Wrestling . published by Fail . 1998 .
- ✓ Combsis and Frank .C. Wining Wrestling Contemporary Books L.N.C. Chicago 1980 .
- ✓ Juryman and Hanliy .R. Wrestling For Bagimers .Contemporary books . L.N.C. Chicago 1983 .
- ✓ Berger . R. Effect Of Varied Weight Training .Programs . Strength .Reserch . Quarterly . 1980 .