

تأثير تمرينات خاصة لعضلات الجذع في تطوير سرعة الأداء لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية الشباب .

أ.م.د جمال محمد شعيب

طالب الماجستير عمر إبراهيم خليل

الكلمات المفتاحية

التمرينات خاصة : " عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحدة أو مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان " (علي الديري ، 1987 : 21) .

سرعة الأداء : هي " قدرة اللاعب على سرعة تأدية المهارات الفنية الخاصة بنوع النشاط الممارس في أقل وقت ممكن " (محمد رشيد ، 2018 : 34) .

ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة لعضلات الجذع لمصارعي الرومانية الشباب ، وكذلك على التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لعضلات الجذع في سرعة الأداء لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث ، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار ، إذ تكونت عينة البحث من مصارعي الرومانية الشباب في نادي الشرطة الرياضي للفئة الوزنية (60 ، 67 ، 72) وبواقع (12) مصارع ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (6) مصارعين وبواقع (2) مصارعين لكل وزن ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات القبليّة ، وتطبيق التجربة ، ثم إجراء الاختبارات البعدية ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، واستنتج الباحثان إن للتمرينات الخاصة لعضلات الجذع (البطن ، الظهر) المعدة من قبل الباحثان بعد تطبيقها دور فعال في تطوير سرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وإن المنهج المعد من المدرب له دور ايجابي في تطوير سرعة الأداء لمسكات





الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وكذلك تفوق المجموعة التجريبية بشكل كبير وواضح في سرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) على المجموعة الضابطة . ويوصي الباحثان في استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان في المناهج التدريبية لفرق المصارعة في فترة الأعداد الخاص ، وكذلك ضرورة استخدام التمرينات الخاصة كونها أعدت وفق الأسس العلمية الدقيقة في تحديد الأحمال التدريبية والشدد وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع ، وكذلك التركيز على استخدام التمرينات الخاصة خلال الوحدات التدريبية بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات الفئة العمرية .

The effect of special exercises for the trunk muscles in developing the performance speed of some of the chest-grabbing (kidnapping) .grabs for young Romanian wrestlers

: Researchers

Prof . Jamal Muhammad Shoaib

Omar Ibrahim Khalil

Research Summary

The aim of the research was to prepare special exercises for the trunk muscles of young Romanian wrestlers, As well as to identify the effect of special exercises for the trunk muscles on the speed of performance of some of the above-chest throws (kidnapping) for the individuals in the research sample, The researchers used the experimental approach to its suitability to solve the research problem, and the design of the two equivalent groups with pre and post tests were randomly selected, The research sample consisted of young Romanian wrestlers at the Police Sports Club for the weight group (60, 67, 72) and by (12) wrestlers, They were randomly divided into two control and experimental groups, each group (6) wrestlers and (2) wrestlers for each weight, As well as the use of appropriate means, tools and devices, And a pilot experiment was conducted, As well as conducting tribal tests, And apply the experiment, Then conducting the post-test, Then the data was emptied and statistically processed, And then display, analyze and discuss it, The researchers concluded that the special exercises for the muscles of the trunk (abdomen, back) prepared by the researchers after their application have an effective role in developing the performance speed of the abdominal throwing grabs

(kidnapping) among the members of the experimental group, and the curriculum prepared by the trainer has a positive role in developing the speed of performance for the grabs Thoracic throwing (abduction) among members of the control group, as well as the experimental group significantly and clearly outperforming in the speed of performance of the above-chest throwing grabs (kidnapping) over the control group.

The researchers recommend the use of special exercises prepared by the researchers in the training curricula for wrestling teams in the period of special preparation, as well as the need to use special exercises as they were prepared according to the precise scientific foundations in determining training loads, stresses and rest periods between repetitions and groups, as well as focusing on the use of special exercises during units Training commensurate with the capabilities and capabilities of the age group.

1 - المقدمة

إن التقدم الذي تشهده لعبة المصارعة على المستوى الدولي من خلال التنافس الكبير والمستويات المتقدمة ، ما هو إلا نتيجة للتطور العلمي الذي جعل الأنشطة الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى والاستفادة منها لكي تساعد من رفع الحالة التدريبية للاعبين وتحقيق أفضل النتائج . وكل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم يدرك ان للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصيانة وتطوير القدرات لدى الفرد الرياضي بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه الإنسان من قدرات وما بداخله من طاقات في اتجاه الهدف المنشود ، ومن هذا المنطلق يمكن النظر الى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً . أن رياضة المصارعة تتطلب من المصارع التوازن الديناميكي حتى لا يكون ذلك مؤثراً أو معوقاً لانسيابية الحركات المستخدمة في النزال ، أي يجب أن تمتلك العضلات التي تشترك في الأداء إلى مستوى متقارب من القوة العضلية بجميع أشكالها ، وبالأخص منطقة الجذع (البطن ، الظهر) لما لها من أهمية كبيرة في لعبة المصارعة من خلال أداء كثير من المسكات الفنية وبالأخص مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) ، وأن تطويرها يعتمد على نوعية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي ، فضلاً عن الطرائق والوسائل المختلفة التي تسعى لزيادة قدرة الرياضي البدنية والمهارية وبالتالي سوف يظهر تأثيرها على تطوير مستواه في تحقيق الإنجاز . لذلك فإن لعبة المصارعة تختلف في أدائها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى ، فضلاً عن احتياجها إلى قدرات بدنية تتفاوت في أهميتها عن تلك الألعاب ، وعلى هذا الأساس فإن الحاجة إلى سرعة الأداء ضروري جداً لأنه يتحتم على لاعب المصارعة ان يكون قادراً على أداء المسكات الفنية بسرعة عالية من وقت الى آخر خلال النزال من أجل إحراز النقاط وتحقيق الفوز على

المنافس . وتكمن مشكلة البحث من خلال الملاحظة بأن هناك قلة في الاهتمام والتركيز على تدريبات بعض العضلات التي لها أهمية كبيرة في أداء كثير من المسكات وبالأخص عضلات الجذع (البطن ، الظهر) التي لها دور كبير وفعال لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وبالتالي قلة في استخدام هذه المسكات في كثير من النزالات في بطولات المصارعة رغم أهميتها في إحراز أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية أثناء النزال ، وبالتالي تؤثر على السرعة في الأداء وإنجاح المسكة وإحراز النقاط الفنية العالية وحسم نتيجة النزال ، لذلك سعى الباحثان إلى دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات خاصة لعضلات الجذع من أجل تطويرها والارتقاء في سرعة الأداء لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمصارعين الشباب وتحقيق أفضل النتائج . وشملت مجالات البحث المجال البشري من مصارعي الرومانية الشباب في نادي الشرطة الرياضي وبواقع (12) لاعب ، والمجال الزمني كان للفترة من 1 / 8 / 2019 ولغاية 30 / 11 / 2019 ، أما المجال المكاني فكان في قاعة المصارعة في نادي الشرطة الرياضي - محافظة بغداد .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث

أعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث ، إذ تم استخدام التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وهي المجموعة التجريبية والضابطة مرجع للمقارنة والذي يتم فيه إدخال العامل التجريبي على المجموعة التجريبية وهو التمرينات الخاصة ، إذ أن المنهج التجريبي " هو اثبات الفروض عن طريق التجريب ، اذ يستخدم التجربة ويتبع عدداً من الاجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الاخرى غير العامل التجريبي " (عويس : 1999 : 125) ، ويشير (محمود عنان : 2004 : 84) هو " يقبل طريقة متميزة إذ يكون فهمها على أفضل وجه من المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود أدله تتضمن المقارنة بين الجماعات "

2 - 2 عينة البحث

" إن اختيار العينة من المجتمع المراد بحثه يعد مشكلة تواجه الباحث الذي يريد ان تكون عينته كافية وممثلة لخصائص المجتمع الذي سحبت منه العينة " (الكيسي والجنابي : 1987 : 68) ، لذا اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية من مصارعي الرومانية الشباب في نادي الشرطة الرياضي للفئة الوزنية (60 ، 67 ، 72) أعمار (18 - 20) سنة وبواقع (12) من أصل (12) مصارع لذلك شكلت نسبة العينة

(100 %) من المجتمع الأصلي للبحث ، وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين في كل مجموعة على (6) مصارعين وبواقع (2) مصارعين لكل وزن .

2 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2- 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

(المصادر العربية والأجنبية ، الدراسات المشابهة ، المقابلات الشخصية ، الملاحظة والاختبار والقياس ، استمارة تسجيل ، فريق العمل المساعد) .

2- 3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

(ميزان طبي لقياس الوزن (كغم) ، شريط لقياس الطول ، ساعة توقيت ، صافرة ، بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، حاسبة لابتوب نوع DELL (1) .

2 - 4 تحديد أهم مسكات الرمي من فوق الصدر

قام الباحثان بتحديد أهم مسكات الرمي من فوق الصدر من أجل التدريب على سرعة أداءها والتي يحتاجها لاعب المصارعة الرومانية وفقاً لخبرتهما الميدانية المحلية والدولية وهي :

1. أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين من وضع الوقوف .
2. أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية من وضع الوقوف .
3. أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع من وضع الوقوف .

2 - 5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

تم استخدام اختبار سرعة الأداء الذي أعده (محمد رشيد : 2018 : 63) للمسكات الثلاثة :

2 - 5 - 1 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : (بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة) .

وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس ، وعند إعطاء إشارة البدء بالصفرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية .

شروط الاختبار :

1 - يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .

2 - أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

طريقة التسجيل : احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية .

2 - 5 - 2 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : (بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة) .

وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس ، وعند إعطاء إشارة البدء بالصفرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية .

شروط الاختبار :

1 - يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .

2 - أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

طريقة التسجيل : احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية .

2 - 5 - 3 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع خلال (10) ثانية :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : (بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة) .

وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس ، وعند إعطاء إشارة البدء بالصارفة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية .

شروط الاختبار :

1 - يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .

2 - أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

طريقة التسجيل : احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية .

3 - 6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت المصادف 3 / 8 / 2019 على (4) مصارعين وهم من العينة نفسها ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلاوي وآخرون : 1987 : 107) ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يلي :

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .

- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .

- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلاً عن كيفية تسجيل النتائج .

2 - 6 إجراءات البحث الميدانية

إن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة والتمرينات الخاصة المستخدم فضلاً عن الاختبارات البعدية لعينة البحث .

2 - 6 - 1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 8 / 8 / 2019 في قاعة المصارعة في نادي الشرطة الرياضي في بغداد ، وبعدها تم

تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات وتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

2 - 6 - 2 التمرينات الخاصة

بعد اطلاع الباحثان على الكثير من المصادر العلمية المتوافرة في مجال علم التدريب الرياضي والمصارعة والمقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء ، قام الباحثان بإعداد تمرينات خاصة لعضلات الجذع والموضحة في الملحق (1) ، مقسمة إلى تمرينات لعضلات البطن والظهر ، فتمرينات عضلات البطن تؤدي مع الزميل وعددها (7) تمرينات ، أما تمرينات عضلات الظهر فهي كذلك تؤدي مع الزميل وعددها (8) تمرينات ، وبذلك يكون عدد التمرينات الخاصة للجذع (15) تمرين ، إذ كان هدفها تطوير سرعه الاداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية الشباب أعمار (18 - 20) سنة ، وراعى فيها الباحثان الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوافرة ، إذ استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (8) أسابيع في فترة الإعداد الخاص ، بمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، والزمن المستغرق للتمرينات الخاصة (35) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ (70) دقيقة من أصل (90) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة ، إذ كانت أيام (السبت - الأثنين - الأربعاء) أياماً تدريبية ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، وتم توزيع وقت كل تمرين أثناء الوحدة التدريبية من حيث العمل والراحة بين التكرارات وبين المجاميع بما ينسجم الحمل التدريبي للوحدة التدريبية ، فضلاً عن استخدام طريقتي التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري ، وتم تنفيذ التمرينات للفترة من 2019 / 8 / 10 ولغاية 2019 / 10 / 2

2 - 6 - 3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت المصادف 2019 / 10 / 5 بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة والمعد من قبل الباحثان ، وذلك في قاعة نادي الشرطة الرياضي ، وقد حرص الباحثان على توفير الظروف والمتطلبات كافة التي أجري فيه الاختبار القبلي لعينة البحث .

2 - 9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية spss لاحتوائها على معالجة دراسة البحث كافة .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبدي وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	9,633	0,453	8,334	0,255	4,5	درجة	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية
معنوي	7,178	0,325	7	0,364	4,667	درجة	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية
معنوي	8,868	0,332	7,5	0,229	4,334	درجة	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع خلال (10) ثانية

قيمة (T) الجدولية (2.75) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

يبين الجدول (1) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لاختبار مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية كان (4,5) وانحراف معياري (0,255) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (8,334) وانحراف معياري (0,453) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (9,633) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار



القبلي (4,667) وانحراف معياري (0,364) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (7) وانحراف معياري بلغ (0,325) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7,178) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع خلال (10) ثانية ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,334) وانحراف معياري (0,229) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (7,5) وانحراف معياري بلغ (0,332) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (8,868) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة المعدة من قبلهما ، إذ كان تأثيرها موجهاً بشكل مباشر على عضلات الجذع التي تلعب دوراً كبيراً في أداء كثير من المسكات الفنية التي تؤدي من مختلف الأوضاع سواء كانت من وضع الجلوس أو الوقوف وبالأخص مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) ، إذ يشير (البشتاوي و الخواجا ، 2005 : 58) أن " كمية التأثيرات المعنوية الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني " ، فضلاً عن دور هذه التمرينات في وصول اللاعب إلى مستوى عالي من السرعة في أداء مسكات الرمي من فوق الصدر نظراً لأهميتها في كسب النقاط الفنية العالية وحسم نتيجة ، إذ يشير (محمد رشيد ، 2018 : 34) أن " لاعبي المصارعة المتميزين بالسرعة والخفة في أداء المسكات الفنية هم يمتلكون صفة السرعة في الأداء وليس صفة السرعة بحد ذاتها مثل العدو أو الجري مثلاً ، لأنهم يستخدمون السرعة أثناء المواجهة مع الخصم في تنفيذ المسكات الفنية ، لذلك تعد السرعة مكوناً أساسياً ومهماً للعديد من الأنشطة الرياضية بشكل عام ولعبة المصارعة بشكل خاص " .

3 - 2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	7,550	0,348	7	0,215	4,667	درجة	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية
معنوي	6,277	0,285	6,166	0,337	4,333	درجة	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية
معنوي	6,734	0,307	6,5	0,267	4,5	درجة	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع خلال (10) ثانية

قيمة (T) الجدولية (2.75) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

يبين الجدول (2) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية كان (4,667) وبانحراف معياري (0,215) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (7) وبانحراف معياري (0,348) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7,550) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,333) وانحراف معياري (0,337) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (6,166) وانحراف معياري بلغ (0,285) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6,277) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع خلال (10) ثانية ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,5) وانحراف معياري (0,267) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (6,5)

وانحراف معياري بلغ (0,307) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6,734) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه والمبيّنة في الجدول (2) نجد أن الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى نوعيه التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب الذي كان يؤدي بأسلوب ناجح ومؤثر ومفيد بشكل عام ، وذلك لما يتضمنه من تمرينات متنوّعة وذات علاقة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر ، إذ يشير (شلش وصبحي : 1975 : 130) أن " التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب ، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها " .

3 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمجموعتين التجريبيّة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	المجموعة			اختبارات المستخدمة
		التجريبية	الضابطة		
معنوي	5,231	8,334	7	س-	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية
		0,453	0,348	ع	
معنوي	4,321	7	6,166	س-	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية
		0,325	0,285	ع	
معنوي	4,950	7,5	6,5	س-	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع خلال (10) ثانية
		0,332	0,307	ع	

قيمة (T) الجدولية (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين الجدول (3) الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات سرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) في لعبة المصارعة الرومانية ، ففي اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين خلال (10) ثانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5,231) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4,321) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية .

وفي اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك إحدى الذراعين بيد ومن تحت الإبط باليد الثانية خلال (10) ثانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4,950) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه والمبينة في الجدول (3) يرى الباحثان أن الأختبارات البعدية لسرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) في لعبة المصارعة قد أظهرت فروقاً معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة التي أعدت من قبلهما والتي ساهمت في تطوير الجانب البدني الخاص بعضلات الجذع والمرافق للأداء الفني لمسكات الرمي من فوق الصدر ، إذ يشير (قاسم حسن و إيمان شاكر ، 1998 : 62) أنه " كلما زادت القوة في العضلات زادت سرعة الحركة " ، وبالتالي حصل تطور في سرعة الاداء الفني لمسكات الرمي من فوق الصدر نتيجة لذلك ، إذ يشير (محمد رشيد ، 2018 : 97) أن " صفة السرعة مهمة في لعبة المصارعة لأنها تسمح في اكتساب النقاط الفنية من خلال الأداء السريع للمسكات الفنية وتحقيق أفضل النتائج فضلاً عن أهمية القوة العضلية وترابطها مع السرعة " ، لذلك يجب الاهتمام في تدريبات السرعة في الأداء خلال الوحدات التدريبية بشكل يتناسب مع قدرات اللاعبين ومستوياتهم وفقاً للهدف المراد تحقيقه ، إذ يؤكد (إبراهيم سالم وآخرون ، 1998) أن " تدريبات السرعة يجب ان تؤدي تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في المنهج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة " .

من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1. إن للتمرينات الخاصة لمعضلات الجذع (البطن ، الظهر) المعدة من قبل الباحثان بعد تطبيقها دور فعال في تطوير سرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى أفراد المجموعة التجريبية .
 2. إن المنهج المعد من المدرب له دور ايجابي في تطوير سرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى أفراد المجموعة الضابطة .
 3. تفوق المجموعة التجريبية بشكل كبير وواضح في سرعة الأداء لمسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) على المجموعة الضابطة .
- من خلال ما توصل من الاستنتاجات يوصي الباحثان :

1. استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان في المناهج التدريبية لفرق المصارعة في فترة الأعداد الخاص .
2. ضرورة استخدام التمرينات الخاصة كونها أعدت وفق الأسس العلمية الدقيقة في تحديد الأحمال التدريبية والشدد وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع .
3. التركيز على استخدام التمرينات الخاصة خلال الوحدات التدريبية بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات الفئة العمرية .

المصادر

- إبراهيم سالم السكار و(آخرون) ؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار : ط1 (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) .
- خير الدين علي عويس ؛ دليل البحث العلمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999) .
- علي الديري ؛ أصول التمرينات وطرق تدريسيها : ط1 (الأردن ، مطبعة دار الأمل ، 1987) .
- قاسم حسن المندلاوي و(آخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) .
- قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود ؛ مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية : ط1 (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- محمد رشيد لطيف ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام الدمية في تطوير سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لمسكات الرمي من فوق الصدر لمصارع الرومانية بأعمار (14 - 15) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2018) .
- محمود عنان ؛ قراءات في البحث العلمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004)

- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005) .
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : (البصرة ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975) .
- وهيب مجيد الكبيسي ويونس صالح الجنابي ؛ العينات ومجالات استخدامه في البحوث التربوية والنفسية : (دراسات الاجيال ، العدد الثاني ، 1987) .

الملاحق :

الملحق (1)

يبين التمرينات الخاصة لعضلات الجذع المستخدمة في البحث

أولاً : تمرينات البطن مع زميل :

التمرين رقم (1)

يقف اللاعبان (أ ، ب) متقابلين وجهاً لوجه ثم يقوم اللاعب (ب) بحمل زميله اللاعب (أ) من الخلف على الأكتاف ثم يقوم بانحناء قليل بجسمه إلى الأمام مع مسك رجلي اللاعب (أ) بشكل محكم بيديه ، يبدأ اللاعب (أ) بتطبيق تمرين البطن نزولاً وصعوداً ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (2)

يأخذ اللاعب (ب) وضع جلوس المصارع (الخاك) ، يقوم اللاعب (أ) بمد ذراعيه من تحت بطن اللاعب (ب) ويمسك بها من منطقة الخصر ثم يبدأ بقلب جسمه من فوق جسم اللاعب (ب) ليستقر في وضع (القوس) ثم السحب إلى الأعلى والعودة إلى الوضع الأول مع التأكيد والمحافظة على مسك خصر اللاعب (ب) ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (3)

ينحني اللاعب (ب) إلى الأمام مع فتح الرجلين ، ثم يستلقي اللاعب (أ) على ظهره فوق ظهر اللاعب (ب) مع تطويق الجذع ، يبدأ اللاعب (أ) برفع وخفض الرجلين وهي ممدودة ، ويستمر اللاعب (أ) بأداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (4)

يجلس اللاعب (ب) ليمسك رجل اللاعب (أ) من الأسفل بشكل محكم بحيث يكون اللاعب (أ) بوضع الوقوف ، يبدأ اللاعب (أ) بالجلوس ثم الاستلقاء على الظهر ثم يرفع



بجسمه إلى الأعلى والعودة إلى وضع الوقوف ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (5)

يأخذ اللاعب (ب) وضع جلوس المصارع (الخاك) ، يقوم اللاعب (أ) بالجلوس على نهاية ظهر اللاعب (ب) ثم يمد رجله ويلف بها ذراعي اللاعب (ب) كل رجل تلف الذراع القريبة لها ، يضع اللاعب (أ) ذراعيه خلف رأسه ويبدأ بتطبيق تمرين البطن نزولاً وصعوداً ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (6)

يقف اللاعبان (أ ، ب) وجهاً لوجه ، يقفز اللاعب (أ) ليضع رجله على خصر اللاعب (ب) الذي بدوره يثبت بذراعيه اللاعب (أ) على خصره ويثني قليلاً برجليه ، يضع اللاعب (أ) ذراعيه خلف رأسه ويبدأ بتطبيق تمرين البطن نزولاً وصعوداً ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (7)

يقف اللاعبان (أ ، ب) وجهاً لوجه ، يقفز اللاعب (ب) ليضع رجله على خصر اللاعب (أ) الذي بدوره يثبت بذراعيه اللاعب (أ) على خصره ، ثم يبدأ اللاعب (ب) بالرجوع إلى الخلف مع مسك الرقبة ليزيد من صعوبة التمرين ، يبدأ اللاعب (أ) بالمشي حول القاعة .

ثانياً : تمرينات الظهر مع زميل :

التمرين رقم (1)

يقف اللاعبان (أ ، ب) متقابلين وجهاً لوجه ثم يقوم اللاعب (ب) بحمل زميله اللاعب (أ) من الأمام على الأكتاف ثم يقوم بانحناء قليل بجسمه إلى الأمام مع مسك رجلي اللاعب (أ) بشكل محكم بيديه ، يضع اللاعب (أ) يديه فوق رأسه ويبدأ بتطبيق تمرين الظهر نزولاً وصعوداً ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (2)

يأخذ اللاعب (ب) وضع جلوس المصارع (الخاك) ، يقوم اللاعب (أ) بالاستلقاء على ظهر اللاعب (ب) بحيث يكون رأسه عكس رأس اللاعب (ب) ، ثم يمد رجله ويلف بها ذراعي اللاعب (ب) كل رجل تلف الذراع القريبة لها ، يضع اللاعب (أ)



ذراعيه خلف رأسه ويبدأ بتطبيق تمرين الظهر نزولاً وصعوداً ، ويستمر أداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (3)

يقف اللاعب (ب) خلف اللاعب (أ) ، ثم يقفز اللاعب (ب) ليضع رجليه على خصر اللاعب (أ) الذي بدوره يثبت بذراعيه اللاعب (أ) على خصره ، ثم يبدأ اللاعب (ب) بالرجوع إلى الخلف مع مسك الرقبة ليزيد من صعوبة التمرين ، يبدأ اللاعب (أ) بالمشي حول القاعة .

التمرين رقم (4)

من وضع الوقوف ينحني اللاعب (ب) إلى الأسفل قليلاً ليطوق اللاعب (أ) بذراعيه خصر اللاعب (ب) كما في مسكة (الكندة) ، يبدأ اللاعب (أ) برفع اللاعب (ب) وتدويره من أمام صدره إلى الجهة الأخرى ، يكرر اللاعب (أ) التمرين كل مرة على جهة حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (5)

يجلس اللاعب (ب) جلوس المصارعة (الخاك) ثم يقف اللاعب (أ) خلفه ، يقوم اللاعب (أ) بتطويق اللاعب (ب) من منطقة الخصر ثم يبدأ برفعه إلى الأعلى والنزول به إلى وضع الجلوس ، ويستمر اللاعب (أ) بأداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (6)

يقف اللاعب (ب) خلف اللاعب (أ) ، يقفز اللاعب (ب) ليضع رجليه على خصر اللاعب (أ) الذي بدوره يثبت بذراعيه اللاعب (ب) على خصره ، يبدأ اللاعب (أ) بالمشي حول القاعة وعند كل ركن من أركان القاعة يبدأ اللاعب (أ) بأداء التمرين خفض ورفع الجذع (5) مرة ، ويستمر اللاعب (أ) بأداء التمرين حسب الوقت المخصص .

التمرين رقم (7)

ينحني اللاعب (ب) إلى الأمام مع فتح الرجلين ، ثم يستلقي اللاعب (أ) من الأمام على ظهر اللاعب (ب) مع تطويق الجذع ، يبدأ اللاعب (أ) برفع وخفض الرجلين وهي ممدودة ، ويستمر اللاعب (أ) بأداء التمرين حسب الوقت المخصص .

يستلقي اللاعب (ب) على ظهره بحيث يكون بشكل متصلب ، ثم يقوم اللاعب (أ) برفع اللاعب (ب) وصولاً به لوضع الوقوف ثم يعاود به نزولاً لوضع الاستلقاء على الأرض ، ويستمر اللاعب (أ) بأداء التمرين حسب الوقت المخصص

الملحق (2)

يوضح نموذج من الوحدة التدريبية

الهدف / تطوير الجانب البدني للجذع

الوحدة التدريبية (18)

الاسبوع / السادس

المرحلة التدريبية / الإعداد الخاص

الوقت : 90 د

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	وقت التمرين	التمارين المستخدمة	الوقت	اقسام الوحدة التدريبية
	120 ثا	60 ثا	3 × 1	75 - 80 %	7 د	تمرين بطن رقم (6)	70 د	الجزء الرئيسي
	135 ثا	75 ثا	3 × 45 ثا	80 - 85 %	7 د	تمرين بطن رقم (7)	35 د	التمرينات الخاصة لعضلات الجذع مع الزميل
	150 ثا	90 ثا	3 × 30 ثا	85 - 90 %	7 د	تمرين ظهر رقم (6)		
	155 ثا	95 ثا	3 × 25 ثا	90 - 95 %	7 د	تمرين ظهر رقم (7)		
	155 ثا	95 ثا	3 × 25 ثا	90 - 95 %	7 د	تمرين ظهر رقم (8)		

