

تأثير تمارينات بالستية تخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة

أ. د. حاسم عبد الجبار

حسين رزاق حسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة. افترض البحث ان هنالك تأثير للتمارين بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة. استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية فئة تحت سن (20 سنة)، وقام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات القبلية ثم نفذ التمارينات بالجهاز المقترح وبعدها أجرى الاختبارات البعدية وقد حصل الباحث على نتائج وعند معالجتها احصائيا وجد الباحثان ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات التابعة، وقد استنتج الباحث ان للتمارين بالستية التخصصية تأثير ايجابي في بعض المتغيرات والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف. وقد اوصى الباحثان باستخدام هذه التمارينات لتطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف وغيرها من المسكات الاخرى.

Abstract

The effect of specialized ballistic exercises in the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk and the technical performance of the snatch hold for Romanian wrestlers under 20 years

By

Hussein Razzaq Hussein

Dr. Hasim Abdul-Jabbar

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala

The research aimed to identify the effect of specialized ballistic exercises in the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk and the technical performance of the snatch hold for Romanian wrestlers under 20 years. The research hypothesized that there is an effect of specialized ballistic exercises in the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk and the technical performance of the snatch hold for Romanian wrestlers under 20 years. The experimental approach was used in one group design with (pre-post) test with a sample consisting of (7) Karbala team wrestlers for Roman wrestling under (20 years). The researcher focused on the results and when treated statistically, the researchers concluded that

there were significant differences between the pre and post tests, in favor of the post test and for all dependent variables. The researchers recommended the use of these exercises to develop the maximum muscle capacity of the muscles of the legs and trunk and the snatch and other holdes.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ما نراه في هذا العالم الكبير من تطور وإنجازات عظيمة لم يأتي عن طريق الصدفة أو التجارب العشوائية وإنما حصل نتيجة لتجارب علمية كثيرة والعديد من حالات الفشل وصولاً إلى النجاح وتحقيق الأهداف المرجوة وهذا كله يعتمد على البحوث العلمية والعلوم المختلفة التي تساند بعضها البعض الآخر وبالتالي التطور والتقدم المستمر في جميع مجالات الحياة ، والتربية البدنية واحده من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة ما قدمته العلوم المختلفة كعلم الفسلجة الرياضية جنباً إلى جنب مع علم التدريب والبحث العلمي الذي يبحث في الظواهر والمشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين والمدربين في عالم الرياضة، وبمختلف الألعاب بما في ذلك لعبة المصارعة الرومانية.

إذاً لعبة المصارعة تعتبر من الألعاب الصعبة والمعقدة والتي تمتاز بوجود الكثير من المسكات والحركات ومواقف لعب عديدة ومتنوعة، بالإضافة إلى أن معظم مسكاتها تؤدي من وضع الوقوف وتحتاج إلى سرعة وقوة عاليتين أي القدرة العضلية القصوى (قدرة انفجارية) في الأداء لضمان نجاحها وخاصة مسكة الخطف، فإن هذه المسكة تؤدي من الوضع العالي ويكون فيها وزن اللاعب المنافس والمصارع نفسه ملقى بالكامل على الرجلين بالإضافة إلى مقاومة المصارع ونجاحها يعتمد على الأداء السريع بالجدع، لذلك يجب أن يمتلك المصارع قدرة انفجارية عالية تؤهله من أداء هذه المسكة وخاصة تعتبر من المسكات الحاسمة التي يمكن أن تنهي النزال وتحقق الفوز.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين بالسيتية تخصصية من قبل الباحث والتي تكون ذات طابع انفجاري وهذا ما يميز التدريب بالسيتي وتشكل عبء كبير على الأجهزة الوظيفية وبالتالي تحقق الهدف المنشود وتتميز بأنها مطابقة إلى طريقة تطبيق المهارات والمسكات الخاصة بالمصارعة الرومانية وخاصة مسكة الخطف ، وبالتالي ضمان التأثير الإيجابي في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجدع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة .

1-2 مشكلة البحث:

إن التطور والارتقاء بالمستويات الرياضية كما ذكرنا يعتمد على التدريب العلمي الذي يهتم بالجوانب البدنية والمهارية لضمان النجاح وتحقيق الهدف المطلوب من العملية التدريبية وكون الباحث أحد لاعبي المصارعة ومدرب حالي لاحظ ضعف المصارعين الشباب في أداء مسكة الخطف إذ أن أغلب عمليات التدريب تفتقر للتمارين الخاصة المشابهة للمسكات والتي تخدم اللعبة وتطور الجوانب البدنية وخاصة القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجدع التي يكون لها الدور الأكبر في نجاح هذه المسكات وإيضاً تهمل الجوانب الفسيولوجية وبالتالي يحدث التعب وفقدان التركيز لدى المصارع وعدم التناسق في أداء المسكات الصعبة والفنية وخاصة مسكة الخطف.

لذا ارتأى الباحث إلى أعداد تمارين بالسيتية تخصصية تؤثر إيجاباً في القدرة العضلية القصوى (القدرة الانفجارية) لعضلات الرجلين والجدع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-3 أهداف البحث:

أعداد تمارين بالسيتية تخصصية للتأثير في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجدع والأداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

التعرف على تأثير التمرينات البالسنية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

فرض البحث:

هناك تأثير للتمرينات البالسنية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب كربلاء المقدسة في المصارعة الرومانية الشباب لعام (2022 - 2023) .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2022 /10/31) ولغاية (/ 2022).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الخاصة بالمصارعة والساحة الخارجية في نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ويتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	اختبار الوثب من الثبات لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين اختبار رمي الكرة للخلف لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع الاختبار المهاري للاداء الفني للخطف	استخدم الباحث التمرينات البالسنية التخصصية	نفس القياس القبلي ونفس الظروف

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هم مصارعو منتخب كربلاء الشباب بالمصارعة الرومانية لعام (2022_2023) والبالغ عددهم (10) مصارعين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (7) مصارعين ونسبة 70%، حيث تم استبعاد الاوزان الثقيلة وانحصرت اوزان العينة (من 55 كغم والى 77 كغم) .

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) من المتغيرات الدخيلة وكما مبين في الجدول (2).

جدول(2) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	الاحصائيات
		الوسيط
		الوسط الحسابي
		الانحراف المعياري
		معامل الالتواء

0.69	7.967	65.857	64	كغم	الكتلة
0.16	7.699	163.428	163	سم	الطول
0	1	18	18	سنة	العمر
0.50-	1.704	4.714	5	سنة	العمر التدريبي

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث

الملاحظة والتجريب.

المقابلة الشخصية. (*)

استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : استخدم الباحث

دمية مصارعة عدد (7) وبأوزان (من 15 الى 40 كغم).

حامل للموبايل من اجل التصوير.

موبايل نوع (iphon).

شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1).

اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اعداد التمرينات البالسنية التخصصية:

قام الباحث ومشرف البحث باعداد التمرينات البالسنية التخصصية (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض، حيث تم اعداد (24) تمرين تنفذ اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات في كل وحدة تدريبية، وايضا تم اعدادها بحيث تكون مشابهة للخطف وتكون معدة وفقا للتدريب البالسني من حيث مكونات الحمل التدريبي وغيرها من الامور (***) 174.

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحث باختيار الاختبارات والقياسات المناسبة وهي: اختبار القفز من الثبات لقياس واختبار رمي الكرة الطبية للخلف لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين (1752) واختبار رمي الكرة الطبية للخلف لقياس القدرة العضلية القصوى للجزع (3176) الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف (17743) .

(*) ملحق (1).

(**) ملحق (2).

*** ملحق (4) .

1- علي سلمان عبد: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، بغداد، 1987، ص92.

2- فريق فائق قاسم: تأثير منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية الناشئين باعمار (16-17) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003، ص81.

4- حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول : مصدر سبق ذكره، 2017، ص66.

2-4-2-1 توصيف اختبار القدرة العضلية القصوى للرجلين:

اسم الاختبار:

اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة الانفجارية للرجلين.

هدف الاختبار:

قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستخدمة:

شريط القياس، قطع الطباشير لرسم خط الارتقاء، ارض مستوية.

طريقة الاداء:

يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان مبتعدتان قليلاً والذراعان عالياً.

يمرجح الذراعان اماماً، أسفل، خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً.

ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على استدار الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة القفز اماماً ابعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: للمختبر محاولتان يسجل افضلها، تقاس مسافة القفز من الحافة الداخلية لخط الارتقاء في آخر اثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء وعند نقطة ملامسة الكعبين في حالة كون انهما آخر اثر للمختبر في خط الارتقاء.

2-4-2-2 توصيف اختبار القدرة العضلية القصوى للجذع:

اسم الاختبار:

اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) لابعد مسافة عاليا خلفا .

هدف الاختبار:

قياس القدرة العضلية القصوى للجذع.

الادوات المستخدمة:

كرة طبية زنة (3 كغم)، شريط القياس، قطع الطباشير لرسم، ارض مستوية.

طريقة الاداء:

يقف المختبر عند نقطة البداية المرسومة لمجال الرمي الذي يكون بطول (15 متر) يكون ظهر المصارع مواجه لمجال الرمي ويكون ممسكا للكرة باليدين امام الصدر مع تشكيل زاوية (90 درجة) في مفصلي المرفقين، ويكون مفصل الركبة ممدود لكي يكون الاختبار خاص بعضلات الجذع والقدمان مبتعدتان قليلاً.

يمرجح المصارع الجذع قليلا مع ثبات الذراعين.

ومن هذا الوضع يتم رمي الكرة الطبية خلفا باستخدام الجذع فقط ولابعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل المسافة بواسطة شريط القياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة الطبية (بالمتر واجزائه) اذ يتم حساب متوسط الدرجة للمحاولتين .

2-4-2-3 توصيف الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف:

اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف).

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمهارة الخطف.

الادوات المستخدمة: موبايل نوع (iphon) لتصوير الاداء الفني للمسكات، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.

طريقة الاداء: قام المصارع باداء الخطف من وضع الوقوف والتماسك الامامي وتم التصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح.

طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة من مسكات الرمي (الخطف) ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المقيمين الثلاث(*)، وتم تصوير الاداء المهاري ليمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق إيقاف الفيديو او ابطاء الحركة، وتم تسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع لمهارة الخطف على استمارة التقييم(**) حيث تم اعتماد استمارة مستخدمة في بحث سابق على نفس المسكة ونفس الفئة العمرية للعينة (تحت سن 20 سنة) وكان التقييم لأقسام المسكة الثلاث التحضيري (2 درجة)، الرئيسي (5 درجة)، الختامي (3 درجة) والمجموع من (10 درجات).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف (2022/12/7) وفي تمام الساعة (4:30 م) وتم التأكد مما يأتي.

2-4-4 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع في يوم الاربعاء المصادف (2022/12/14) في الساحة الخارجية لنادي الجماهير الرياضي وفي الساعة (4 م)، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهارة الخطف في يوم الخميس المصادف (2022/12/15) الساعة (3:30 م) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي،

2-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان التنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2022/12/17).

استمر تطبيق التمرينات لمدة 6 اسابيع من (2022/12/17) ولغاية (2023/1/25) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي ان عدد الوحدات التدريبية هو (18) وحدة ، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل وحدة وتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.

انحصر زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات تقريبا من ال(6 دقيقة الى 10 دقيقة) حيث انحصر زمن كل عدة من عدات كل تكرار مع العودة للوضع الابتدائي للتمرين بين (1 ونصف الثانية الى 2 ثانية).

انحصر زمن تنفيذ التمرينات في اليوم الواحد خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تقريبا بين (28:39 دقيقة الى 40:43 دقيقة) .

تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف (2023/1/25).

2-4-6 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع في يوم السبت المصادف (2023/1/28) في الساحة الخارجية لنادي الجماهير الرياضي وفي الساعة (4 م)، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهارة

(*) السادة المقيمين:

1- اميرعد سعدون حمزة - لاعب سابق في المصارعة مدرس جامعي في جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التخصص تدريب مصارعة.

2- علي مطر علي _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

3- احمد هاشم طاوور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

(**) ملحق (2).

الخطف في يوم الاحد المصادف (2023/1/29) الساعة (3:30 م) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع ومناقشتها:

3-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوثب من الثبات (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين)	سم	186.714	2.861	231	20.445
رمي كرة طبية زنة (3 كغم) (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع)	سم	251.714	62.377	326.714	96.231

3-1-2 عرض الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الوثب من الثبات (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين)	سم	-44.285	18.318	-6.382	2.447	معنوي

رمي كرة طبية زنة (3 كغم) (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع)	سم	-75	35.925	-5.511	2.447	معنوي
--	----	-----	--------	--------	-------	-------

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

مناقشة النتائج:

في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع يبين الجدول (6) على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع لافراد عينة البحث وبشكل واضح، والباحث يعزو ذلك الى التمرينات بالستية التخصصية التي تم اعدادها لتطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والسبب في ذلك ان هذه التمرينات مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة ويتم التركيز فيها على المهارة المراد تطويرها وهذا ايضا من الاسباب التي ادت الى تطور القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع حيث (ان التمرينات التي تكون مشابهة في طبيعة أدائها وتنفيذها بشكل يتماشى مع الاداء الفني للمهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب القدرة العضلية القصوى) (178)، وكذلك كانت هذه التمرينات تمتاز بالشدة المتدرجة والمنوعة وهذا من الامور الاساسية في التدريب الرياضي والتي تؤدي الى تحقيق افضل النتائج في اقل وقت ممكن اذ ان (زيادة الشدة التدريبية بشكل متدرج ومتصاعد بما ينسجم مع الهدف من الوحدة التدريبية ومع امكانيات وقابليات المصارع كل ذلك يؤدي الى حدوث التكيف مع الشدة الجديدة مما يتيح الى تطوير القدرة العضلية وبالتالي تكون مؤهلة للتدريب بشدة اعلى وهذا يؤدي الى تطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع) (179)، كما ان الشدة تكون عالية ومحفزة للجهاز العصبي وهذا يتناسب مع القدرة العضلية القصوى حيث ان (اداء تمرينات بشدد فعال يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى، بالاضافة الى ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من (القوة - السرعة) (180) كما ان زمن تكرار التمرين يتراوح بين (1 ونصف من الثانية الى 2 ثا) أي ان زمن السيت الواحد يكون حوالي (20ثا) وهذا يدل على سرعة الاداء في التطبيق وبهذا يكون قد راعى ميزة من مميزات القدرة العضلية القصوى وهو ان (سرعة الانقباض العضلي تتسم باسرع مايمكن وان زمن الانقباض العضلي قليل جدا) (181).

3-2 عرض نتائج الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف:

جدول (5)

¹⁷⁸ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٨.

¹⁷⁹ - علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة (الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016، ص 117.

¹⁸⁰ - عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف

السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 26، عدد 4، 2014، ص 149.

¹⁸¹ - غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبيومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة

ابحاث التربية الاساسية، مجلد 8، عدد 1، 2008، ص 266.

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف	درجة	4.428	1.511	8.142	0.690

3-2-2 عرض الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6) يبين الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف	درجة	-3.714	0.951	-10.310	2.447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

مناقشة النتائج: في الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف يتبين من الجدول (10) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث ذلك نتيجة فاعلية التمرينات التي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بالاداء الفني لمسكة الخطف وان تكرارها المستمر في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسابيع وذلك باستخدام ادوات ووسائل مثل الكرات الطبية والدمى الخاصة بلعبة المصارعة بحيث تكون المقاومة محاكية لمقاومة المنافس، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تساعد في امكانية تطبيق مسكة الخطف بفاعلية كبيرة حيث (إن فائدة التمرينات بالاستية التخصصية تكمن في كونها تعمل على العضلات والمفاصل والاعصاب بشكل يتطابق مع عملها اثناء اداء مسكة الخطف وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها)(182)، وان اهم ما تم تطويره اثناء اداء هذه التمرينات هي القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وبالتالي زيادة القدرة البدنية اللازمة للمصارع لاداء مسكة الخطف "إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء

182- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي

الحدود الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 27، العدد 1، 2015، ص 250.

وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية⁽¹⁸³⁾، فإن القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع تعد الأساس والعامل الرئيسي لتطبيق مسكة الخطف حيث (تعد القدرة العضلية القصوى بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها فاللاعبون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى قوة تمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح ، وتعد القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع واحدة من أهم الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكة الخطف، عليه فإن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات)⁽¹⁸⁴⁾، وهذا ما تم تحقيقه نتيجة التأثير الإيجابي للتمرينات البالسيتية التخصصية .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

ان للتمرينات البالسيتية التخصصية لها دور فعال جدا في بعض المتغيرات والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة. اذا كانت التمرينات المنفذه مشابهة للاداء الفني لمسكة الخطف فان ذلك يؤدي الى تطوير مسكة الخطف. ان التمرينات البالسيتية لها تاثير ايجابي في القدرة العضلية القصوى للرجلين والجذع حيث تعمل بنفس النظام ولها نفس التأثير على مفاصل وعضلات الجسم.

4-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بالاتي:

يوصي باستخدام التمرينات البالسيتية التخصصية في تطوير مسكة الخطف لفئة الشباب والفئات العمرية الاخرى بالمصارعة.

عند اعداد التمرينات لتطوير مسكة الخطف او أي مسكة اخرى او مهارة معينة يجب ان تعد بحيث تكون مشابهة للاداء الفني لتلك المهارة، وفي لعبة المصارعة يوصي الباحث باستخدام التمرينات البالسيتية التخصصية لما لها من تاثير ايجابي في تطوير المهارات الخاصة بالمصارعة.

المصادر

علي سلمان عبد: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، بغداد، 1987.
فريق فائق قاسم: تأثير منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية الناشئين باعمار (16-17) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003.
حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول : اثر تمرينات البالسيتك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين واداء بعض مسكات الخطف من فوق الصدر بالمصارعة الحرة للشباب، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد10، العدد4، 2017.
أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .

¹⁸³ - عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص115.

¹⁸⁴ - حسين مناتي ساجت: مصدر سبق ذكره، ص307.

علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.

عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية،جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014..
غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليوومتر في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.

عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، مجلد 27، العدد1، 2015.
عامر موسى : أثر منهج التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ،جامعة بابل، مجلد 4، عدد 3، 2011..

حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي(الخطف)من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4،العدد4، 2011.

الملاحق

ملحق (2)

استمارة تقييم الاداء الفني لمسكة (الخطف)

ت	اسم المصارع	القسم التحضيري (2 درجة)	القسم الرئيسي (5 درجة)	القسم الختامي (3 درجة)	المجموع
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ: