

تأثير تمرينات القوة الوظيفية في تطوير تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق
الصدر(الخطف) لمصارعي الرومانية باعمار (18-20) سنة

الباحث حسام عنيد حسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. فاضل دحام منصور/ جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة famansour@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

رياضة المصارعة من الرياضات التي تحتوي على مهارات عديدة منها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر التي تحتاج درجة نجاحها إلى صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسة العاملة في الأداء، لذلك تجلت أهمية البحث في معرفة مدى أثر تمارين القوة الوظيفية في تطوير تحمل القوة ومعرفة العلاقة بينها وبين مستوى الأداء المهاري لمسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي الشباب بالمصارعة الرومانية ، إذ تمحورت المشكلة في قلة استخدام هذه المسكة وكذلك تعدد مسكات البديل لها من قبل اللاعبين المنافسين وإيجاد وسائل بديلة دائماً من قبل المدربين مما يؤدي إلى عدم تحقيق أعلى النقاط للمصارع المؤدي للمسكة وهذا يؤثر على مستواه بتحقيق الفوز، وكان الهدف منه تطوير تحمل القوة ومعرفة العلاقة بينها وبين الأداء المهاري للمسكة قيد الدراسة ، وأفترض الباحث وجود فروق معنوية في تطوير هذه القوة وأيضاً وجود علاقة بينها وبين الأداء المهاري لمسكة (الخطف) ، واشتملت الدراسات النظرية على المواد النظرية التي تخدم هذه الدراسة ، وأما منهجية البحث والإجراءات الميدانية فقد استعان الباحث بالعينة وجميع الإجراءات والوسائل الإحصائية بعد جمع وتفرغ البيانات حتى يمكن إجراء العمليات الإحصائية بالنتيجة المطلوبة إذ كانت الوسائل (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، اختبار (ت) للعينات المترابطة ، قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة البيانات التي تم استخراجها بعد استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لهذه الوسائل الإحصائية ، وتوصل بذلك إلى الاستنتاجات والتوصيات التي تم الحصول عليها من خلال تلك البيانات وأهمها للاستنتاجات :

- لمنهج تمارين القوة الوظيفية الأثر الايجابي في تطوير صفة تحمل القوة لدى المصارعين .

- للأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر علاقة قوية بتطور صفة تحمل القوة .
أما أهم التوصيات فكانت :

- ضرورة استخدام تمارين القوة الوظيفية في تدريبات المصارعة لجميع الفئات العمرية.

استخدام تمارين القوة الوظيفية عند التدريب بفترة الإعداد العام للمصارعة الرومانية .

The effect of functional strength exercises in the development of strength endurance and technical performance of the throwing grip from above the chest (kidnapping) for Roman wrestlers aged (18–20) years

Abstract

Wrestling is one of the sports that contains many skills, including throwing grips (kidnapping) from above the chest, whose degree of success requires special physical characteristics characterized by a high degree of development in the joints and major muscles working in performance, so the importance of research was evident in knowing the impact of functional strength exercises In developing strength endurance and knowing the relationship between it and the level of skill performance of the throwing grip (snatch) from above the chest among young Roman wrestlersThe problem revolved around the lack of use of this grip, as well as the multiplicity of substitute grips for it by competing players and always finding alternative means by coaches, which leads to not achieving the highest points for the wrestler performing the grip, and this affects his level by achieving victory, and the aim of it was to develop endurance of strength and knowledge of the relationship between it and the skill performance of the grip under study, and the researcher assumed that there are moral differences in developing this

strength and also that there is a relationship between it and the skill performance of the grip (kidnapping), The theoretical studies included the theoretical materials that serve this study, and as for the research methodology and field procedures, the researcher used the sample and all the statistical procedures and means after collecting and unloading the data so that the statistical operations could be carried out with the required result if the means were (arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, test) v) For correlated samples, simple (Pearson) law of correlation, The researcher presented, analyzed and discussed the data that was extracted after using the statistical package (spss) for these statistical methods, and thus reached the conclusions and recommendations that were obtained through those data, the most important of which are the conclusions: –The functional strength exercises approach has a positive effect on developing the strength endurance of the wrestlers.

– The skillful performance of throwing grips (snatching) from above the chest has a strong relationship with the development of strength endurance.

The most important recommendations were: –The necessity of using functional strength exercises in wrestling training for all age groups.

– The use of functional strength exercises when training in the general preparation period for Roman wrestling.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانات المختلفة فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي. وهنا تجد ان استخدام تمرينات القوة الوظيفية التي تمثل تطوير عضلات المركز (عضلات الظهر والبطن) تلعب دورا "فعالا" في تطوير الانجاز وبما ان المصارعة من الرياضات التي تحتاج الى القوة العضلية بشكل كبير وتحديد عضلات البطن والجذع والظهر فان هذه الدراسة ستحقق اهداف البحث في تطوير تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر لمصارعي الرومانية بأعمار (18 - 20) سنة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لأداء المصارعين الشباب في اندية محافظة واسط ولكونه لاعبا سابقا ومدربا سابقا واداريا حاليا لاحظ وجود ضعف واضح في القدرات البدنية والوظيفية لدى اللاعبين وذلك من خلال مستواهم البدني إنشاء تنفيذ التمارين البدنية وأداء التكرارات الخاصة التي تتناسب مع اهداف التدريب او المنافسة وهو ما يؤثر سلبا على الاداء الفني لهم (تنفيذ المسكات). والسبب كما يراه الباحث هو ضعف في القوة العضلية لعضلات المركز المتكونه من عضلات (الظهر والبطن) , وكذلك فقدان التوازن لمواجهة المنافسين فضلا عن البطيء بالأداء الحركي. لذا توجب على الباحث أيجاد وسيلة أو طريقة تحاول الرفع من المستوى البدني للمصارعين ومحاولة الحد او التقليل من الضعف في النواحي البدنية للمصارعين من خلال استخدام تمرينات القوة الوظيفية واعداد منهج تدريبي لتطوير صفة تحمل القوة والاداء الفني لمسكة (الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة ومن هنا تكمن المشكلة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد منهج تدريبي للقوة الوظيفية (المجموعة التجريبية) .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات القوة الوظيفية في صفة تحمل القوة لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة (المجموعة التجريبية) .
- 3- التعرف على تأثير تمارينات القوة الوظيفية في الاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة .

4-1 فروض البحث :

- 1-توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج اختبارات تحمل القوة لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة .
- 2-توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج اختبارات الاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة .
- 3- توجد فروق دالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين في نتائج اختبارات تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1 مجالات البحث :

- المجال البشري :-** عينة من مصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة في نادي داموك الرياضي
- المجال الزمني :-** للمدة من 3 \ 4 \ 2021 الى 2 \ 6 \ 2021 .
- المجال المكاني :-** المركز التدريبي للمصارعة في نادي داموك الرياضي .

2- الدراسات النظرية :**1-2 تمارين القوة الوظيفية :**

يطلق مصطلح **القوة الوظيفية** على تلك التمارين والحركات الخاصة التي تهدف إلى تنفيذ حركات في مناطق محددة من الجسم لأجل تقوية وظيفة عضلية محددة. ويمكن تعريفها بأنها نوع من التمارين التي

تهدف إلى تطوير عمل مجاميع عضلية معينة خاصة بأداء وظيفة وواجب حركي خاص (تطوير مرونة وقوة العضلات العميقة للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض) وتستخدم شدة الأداء الحركي المتوسطة فيها بوزن الجسم او مع اوزان لاتزيد عن 10% (جاكيت الوزن، احزمة الوزن، لفافات الوزن) ويتم تنفيذ التمارين بحركة بطيئة نوعا ما وباستخدام الاجهزة والادوات ايضاً. (الجميلي , 2017)

أن الرياضيين الذين يمارسوا تدريبات القوة الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية، وذلك لتشابه الأداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة . (فابيو كوماننا , 2004, 4)

عضلات المركز:- هي العضلات التي تتحكم في أطراف الجسم، مثل عضلات البطن والظهر والأرداف، وتؤثر على الحركة العامة والتوازن أثناء أداء للتمارين.

2-2 تحمل القوة:

تعريفها : "المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويلة" (مفتي , 2001, 170)

بينما عرفها "علي سلوم " نقلاً عن هارا بأنها: القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته. (سلوم , 2004 , 98)

وتحمل القوة يعني قدرة اللاعب في التغلب على العب العضلي اثناء بذل المجهود في وجود مقاومات بدرجة حالية لفترة زمنية طويلة.

2-3 تحمل القوة وأهميتها في رياضة المصارعة:

تزداد أهمية التحمل في الانجاز كلما طالت مدة النزال وتنعكس انجازات التحمل بشكل مختلف وذلك ارتباطاً بمتطلبات كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية . وتحدد قدرة التحمل في الألعاب الفردية في عدد الحركات

التكنيكية والتكتيكية الفعالة التي ينفذها الرياضي خلال المباراة. (شعيب , 2012 , 35)

2-4 المصارعة الرومانية :

المصارعة الرومانية فعالية رياضية تتمثل في تصارع منافسين ويكون ذلك وفق قوانين وضوابط متعارف عليها مسبقاً وتحدد هذه القوانين حالات الفوز ونشاط المصارعين لتضمن للمشاهد المتعة والإثارة وتميزها عن المصارعة الحرة بان الصراع في الرومانية يسمح بالمسك في المنطقة فوق الخصر ولا يسمح المسك دون ذلك بينما يمكن المسك من تحت الخصر في المصارعة الحرة . (عبد الكريم ، 2010 ، 54). وتعرف بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجليه وكذلك الرفع والدفع أو الأعتار بالقدمين " (الكبيسي , 1983 , 54).

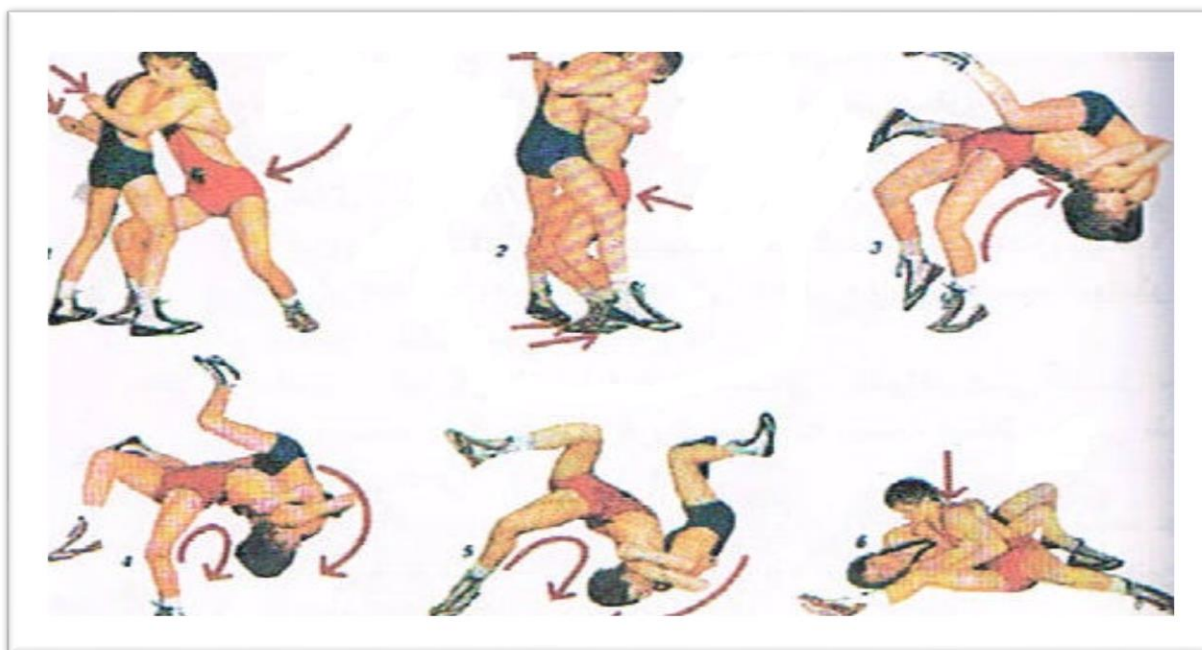
2-6 الاداء الفني :

يمكن تعريف الاداء الفني بأنه " هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعالة في سبيل الهدف الرياضي المنشود " (أحمد وحسام ، 2009 ، 151).

2-7 مسكة الرمي من فوق الصدر بحجز ذراع وجسم المنافس (الخطف) . (الكبيسي , 1983 , 121).

- من خلال الوضع الابتدائي للمسكة الفنية (الخطف) يتمكن المصارع المهاجم من استغلال أفضل وانسب وضع هجومي يحقق له الهدف .

من التسلسل الحركي (1-6) للمسكة الفنية نلاحظ أن المصارع المهاجم ومن خلال وضعه الابتدائي المختار يقوم بحجز ذراع وجسم المنافس بكلا الذراعين وإثناء الدفع المتبادل بينهما يستغل المصارع المهاجم قوه دفع منافسة ليرفعه إلى الأعلى ويرميه إلى الخلف من فوق الصدر ويسيطر عليه في وضعه النهائي لينهي المسكة بنجاح .



الشكل (1) يوضح طريقة اداء مسكة الرمي من فوق الصدر بحجز ذراع وجسم المنافس (الخطف)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين (الضابطة, التجريبية) باختبارات قبلية وبعدية وذلك لملائمته وطبيعة البحث. والجدول رقم (1) ورقم (2) يبين التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (1) تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
5	العمر	سنة	18.625	0.479	18.750	0.855-	2.570	متجانس
6	الوزن	كغم	75.500	7.550	75.000	0.358	10.000	متجانس

7	الطول	سم	176.000	13.880	177.500	0.583-	7.887	متجانس
8	العمر التدريبي	سنة	2.656	0.425	2.750	0.628-	16.016	متجانس

الجدول (2) تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	العمر	سنة	18.406	0.449	18.313	0.889	2.441	متجانس
2	الوزن	كغم	76.250	8.770	77.000	0.473-	11.502	متجانس
3	الطول	سم	176.500	4.203	176.000	0.646	2.381	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	2.625	0.479	2.750	0.855-	18.237	متجانس

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الأعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين $(1 \pm)$ وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث من مصارعي الرومانية في محافظة واسط بأعمار (18-20) وعددهم (30) مصارعا ينتمون الى اندية (داموك الرياضي، نادي الكوت الرياضي ومنتدى العزة الرياضي)، وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدي وهم مصارعي نادي داموك الرياضي وعددهم (12) مصارعا يمثلون نسبة 40%

من مجتمع البحث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (4) مصارعين ممثلة بالاوزان (85,77,72,67).. من اجل البدء من نقطة شروع واحدة وتم استبعاد (4) مصارعين ويمثلون نسبة 33% من عينة البحث وتم اختيارهم لإجراء التجربة الاستطلاعية .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- ☐ المصادر العربية والاجنبية .
- ☐ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ☐ الملاحظة .
- ☐ الاختبارات والقياسات.
- ☐ التجربة الاستطلاعية .
- ☐ الخبراء .
- ☐ فريق العمل المساعد .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ☐ كرات طبية بأوزان مختلفة عدد (4) .
- ☐ كاميرا ديجتال سوني يابانية الصنع عدد 1
- ☐ ميزان طبي لقياس الوزن (كغم) وقياس الطول (سم) معتمد صيني الصنع .
- ☐ بساط مصارعة قانوني .
- ☐ ساعة توقيت الكترونية .
- ☐ صافرة عدد (2).
- ☐ شريط قياس .
- ☐ حبال مطاطية عدد (2)
- ☐ حبال ليفية عدد (2) .

□ حملات حديدية لتثبيت الاثقال عدد 2, مصاطب, بار حديدي , اقراص حديدية متنوعة ومتعددة الاوزان , دمي عدد (4).

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يومي 28-29/3/2021 على عينة صغيرة تم اختيارها من مجتمع البحث الاصلي وعددها (4) مصارعين لغرض التعرف على :

- 1- مدى ملائمة الاختبارات للعينة. 2- كفاءة عمل الفريق المساعد.
- 3- مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
- 4- تقدير الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات كلها.

3-5 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة المصارعة في المركز التدريبي في نادي داموك الرياضي وذلك يومي الاربعاء والخميس 31/3/2012 و 1/4/2021 الساعة الرابعة عصر على عينة البحث البالغة (8) مصارعين وكان ترتيب اجراء الاختبارات كما يلي :-

اختبارات الاداء الفني :-

1- تم في اليوم الاول اجراء اختبارات تقويم الاداء الفني للمسكة قيد الدراسة وتم تصويرها وتم ارسالها للحكام لغرض التقييم .

اختبارات القدرات البدنية (تحمل القوة) :

تم في اليوم الثاني اجراء اختبارات صفة تحمل القوة وقد راعى فيها الباحث جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة بالاضافة الى ما نتج من مشكلات في التجربة الاستطلاعية وكانت الاختبارات كالآتي :-

1- اختبار رفع الجذع من الانبطاح حتى استنفاد الجهد:

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الظهر .

الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة ، ساعة توقيت.

تعليمات الأداء : من وضع الانبطاح وتشابك اليدين خلف الرأس وتثبيت القدمين ، رفع الجذع للأعلى بعيدا عن الأرض ما أمكن .

طريقة التسجيل : أكثر عدد من التكرارات لحين التعب. (حسانين ، 2001 ، 241)



الشكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار رفع الجذع من الانبطاح حتى استفاد الجهد

اختبار الجلوس مع الرقود (تمرين البطن) لمدة دقيقة واحدة (تحمل القوة) :

هدف الاختبار : قياس القوة العضلية او التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات المثنية للجذع .

الادوات اللازمة : ساحة واسعة يرقد عليه المختبر وساعة توقيت الالكترونية .

وصف الاداء : عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل مع

ملاحظة بقاء الركبتين مثبتة والذراعين بجانب الجسم .

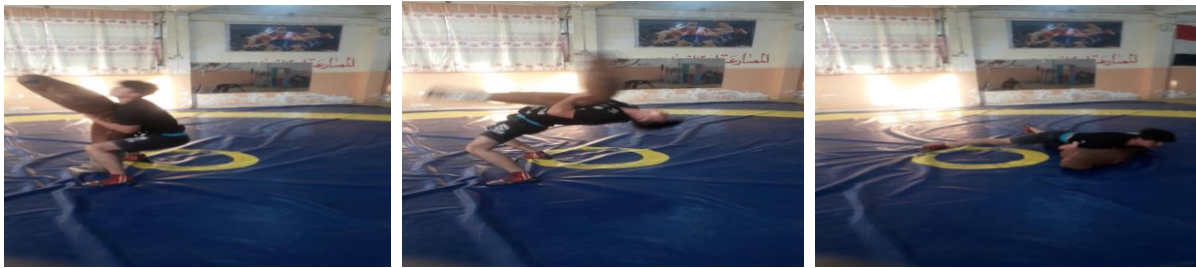
حساب الدرجات : يحتسب عدد التكرارات التي يستطيع الفرد انجازها لمدة دقيقة واحدة (سلوم , 2004 , 85)



الشكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار الجلوس مع الرقود (تمرين البطن) لمدة دقيقة واحدة

اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة :

- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة
- **الأجهزة والأدوات :** شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .
- **مواصفات الأداء :** يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ للأداء يقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو الدقيقة .
- **طريقة التسجيل :** يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي أدائها اللاعب في زمن قدره دقيقة . (أحمد وحسام ، 2009 ، 47-48).



الشكل (3) يوضح طريقة أداء اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة

3-6 المنهج التدريبي :

أعد الباحث منهجا تدريبيا وفق تمارين القوة الوظيفية لرؤية مدى تأثيره على بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمسكات الرمي لمصارعي الرومانية معتمدا على المصادر العلمية التدريبية وارااء بعض الخبراء وخبرة الباحث في هذا المجال من حيث الشدة والتكرارات وفترات الراحة . وبدا المنهج التدريبي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) بتاريخ 2021/4/3 ولغاية 2021/6/2 بفترة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد. وعلى قاعة المركز التدريبي للمصارعة في نادي داموك .

3-7 الاختبارات البعدية:

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية يومي السبت والاحد 2021/6/5-4. بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وحرص على ايجاد نفس الظروف التي اجرى بها الاختبارات القبلية ومتطلباتها ومع نفس فريق العمل المساعد .

3-8: الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS للحصول على نتائج بحثه مستخدماً القوانين التالية:-

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- الوسيط .

4- معامل الالتواء .

5- T.test .

6- النسبة المئوية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1- عرض نتائج تحمل القوة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لبعض القدرات البدنية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	تحمل القوة عن طريق اداء مهارة الرمية الخلفية	25.250	0.957	30.000	2.582	3.450	0.014
2	تحمل القوة لعضلات الظهر	33.500	1.291	40.750	3.775	3.634	0.011
3	تحمل القوة لعضلات البطن والعضلات المثبتة للجزع	43.500	1.732	49.000	2.944	3.220	0.018

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (3) الفروق في قيم (تحمل القوة لعضلات الظهر, تحمل القوة لعضلات البطن والعضلات المثبتة للجزع) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير تحمل القوة عن طريق اداء مهارة الرمية الخلفية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.450) عند مستوى دلالة (0.014) ودرجة حرية (6) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في متغير تحمل القوة لعضلات الظهر وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.634) عند مستوى دلالة (0.011) ودرجة حرية (6) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي متغير تحمل القوة لعضلات البطن والعضلات المثبتة للجذع وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.220) عند مستوى دلالة (0.018) ودرجة حرية (6)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يتبين من الجدول (12) ان المجموعة التجريبية متفوقة في جميع اختبارات تحمل القوة إذ يعزو الباحث ذلك إلى تدريبات القوة الوظيفية الموضوعة من قبل الباحث الذي أدت إلى تطور أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في النتائج ولذلك لما للتدريبات من خصوصية تسهم في تطوير وتحسين أداء عضلات هامة في جسم المصارع إذ عملت على استهداف عضلات تعطي للجسم القوة الكافية والمرونة المثالية والتحمل والسرعة في الأداء فضلاً عن توجيه العمل وتوجيه الجسم بشكل صحيح في أثناء الأداء وهذا ما يتفق مع (فرات و انتصار , 2015 , 30-31) في "أن استعمال تدريبات القوة الوظيفية تعمل على تحقيق الإنجاز الرياضي والأداء المثالي في جميع الرياضات وتشمل تلك التدريبات على عضلات الجسم الجوهري والمهمة كعضلات البطن والظهر والعضلات المثبتة للجذع والعمود الفقري.

4-2 عرض نتائج مسكة الخطف وتحليلها ومناقشتها :

4-2-1 عرض نتائج مسكة الخطف وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (4)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لبعض المسكات

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	مسكة الخطف	6.250	0.500	7.750	0.500	4.243	0.005

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (4) الفروق في قيم (مسكة الخطف) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير مسكة الخطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.243) عند مستوى دلالة (0.005) ودرجة حرية (6) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمسكات المصارعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

أظهرت نتائج الاختبارات البعدية بين الضابطة والتجريبية إلى تطور المجموعة التجريبية في مسكة الخطف إذ يعزو الباحث في ذلك كونه جاء متوافق مع القدرات البدنية التي جاءت متفوقة على المجموعة الضابطة ، كما يعزو الباحث التفوق للمجموعة التجريبية إلى ذلك إلى تدريبات القوة الوظيفية التي تستهدف العضلات المركز المؤثرة في أداء مسكات المصارعة وهذه العضلات تسهم في الربط بين الجزء السفلي والعلوي مما يتيح للمصارع أداء المسكات بكفاءة عالية فضلاً عن حدوث عملية التوافق بين العضلات العاملة والساندة والمعاكسة مع الاستثارات العصبية القادمة من الدماغ كما أشار إلى ذلك (Vomhof) في أن "جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على تدريبات القوة الوظيفية لأنها تؤدي إلى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبي والتي بدورها تؤدي إلى تطوير الكثير من القدرات البدنية والحركية. (مسعد , 2003 , 33).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- بناءً على ما تقدم توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:
- ان تمارينات القوة الوظيفية بالأسلوب المتباين ادت الى تطوير تحمل القوة لدى مصارعي الرومانية للشباب .
 - ان التطور الحاصل في تحمل القوة ادى الى تطور مستوى الاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى مصارعي الرومانية للشباب .

5-2 التوصيات :

- من خلال ما تقدم يوصي الباحث بما يلي
- 1- ضرورة استخدام تمارين القوة الوظيفية في تدريبات المصارعة لجميع الفئات العمرية مع مراعاة ان تكون الاحمال التدريبية تراعي الفروقات الفردية وملبية لحاجات وقدرات المصارعين.
 - 2- استخدام تمارين القوة الوظيفية في فترة الاعداد العام يوفر بعض الوقت في التغلب على ضعف عضلات المركز والعضلات المتصلة بها وبالتالي يؤدي ذلك الى تطوير القدرات البدنية و الاداء المهاري بصورة اسرع في فترة الاعداد الخاص.
 - 3 - استخدام تمارين القوة الوظيفية في الالعاب والرياضات التي تعتمد في تدريباتها على عضلات المركز .

المصادر

أ- المصادر العربية

- 1- احمد عبد الحميد وحسام الدين ؛ اسس التدريب في المصارعة , ط1:(الاسكندرية , دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر, 2009) .
 - 2- جمال محمد شعيب؛ استخدام المكملات الغذائية على وفق منهج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على الأداء الفني لبعض المسكات لمصارعى الحرة أعمار (16-17) سنة: (اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2012).
 - 3- حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1983) .
 - 4- عبد الكريم حميد ابراهيم ؛ تأثير أسلوبين تدريبيين لتطوير القوة الخاصة في أداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للأعمار 18-20 سنة : (اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2010).
 - 5- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد, الطيف للطباعة, 2004) ص.98
 - 6- فرات جبار سعد الله و انتصار عباس زيدان : تأثير تمرينات القوة الوظيفية لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين وإنجاز الوثب الطويل للناشئات , بحث منشور , جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية , 2015
 - 7- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة , دار الفكر العربي, 2001).
 - مسعد علي محمود؛ موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم: (المنصورة , دار الكتب القومية, 2003)
 - 8- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), ط2: (القاهرة, دار الفكر العربي, 2001) ص 170.
- ب-المصادر الأجنبية :

Fabio commana: function training for sports, Human Kinetics: - 1

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

رقم الوحدة: (3)	هدف التدريب : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة لعضلات
الأسبوع : الأول	الظهر والرجلين والبطن والاداء الفني
اليوم والتاريخ: الاربعاء 2021/ 4 / 7	زمن الوحدة : 60 د
المكان : قاعة نادي داموك الرياضي للمصارعة	شدة الوحدة التدريبية : 60-75%
	النبض : 150 - 165 ض.د

القدرات والاداء	التمرينات	الشدة	الحجم			الاداء الفني	مجموع زمن الحمل	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			اداء	تكرار	راحة				
تحمل القوة	19	75%	40ثا	2	30ثا	2	60ثا	7.30 د	زمن القسم التحضيري (10 د) والقسم الختامي (5 د)
		60%	40ثا	3	20ثا	2	60ثا		
	20	75%	40ثا	2	30ثا	2	60ثا	7.30 د	
		60%	40ثا	3	20ثا	2	60ثا		
الاداء الفني	29	75%	10ثا	2	30ثا	2	60ثا	7.30 د	
		60%	15ثا	3	20ثا	2	60ثا		
	30	75%	40ثا	2	30ثا	2	60ثا	7.30 د	
		60%	40ثا	3	20ثا	2	60ثا		