



Special circular style exercises within certain physiological and performance indicators for the young freestyle wrestler's Abbasid grip

Mohammed Abdul Kareem Mahmoud ¹

Imam Adham University College - Sunni Endowment Office Presidency – Baghdad – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/05/2024

-Accepted: 25/06/2024

-Available online: 30/06/2024

Keywords:

- circular style
- certain physiological
- Abbasid grip
- freestyle wrestler's

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research focused on developing circular style exercises for young wrestlers and the effect of such exercises upon some physiological indicators such as heart rate, O₂ saturation, and lactic acid concentration. the researcher made use of the training approach according to the circular training method.

The researcher applied the items of exercise according to the circular method for a period of (8) weeks, with (3) training units per week. Exercises were performed based on the circular method and its effect on physiological capabilities such as heart rate, O₂ saturation, lactic acid concentration, and the result of the efficiency of exercises in the circular method according to the method prepared. The physiological variables witnessed the improvement of the performance level in the post-tests of the control and experimental groups as a result of the increase in retention of the increase in the adaptations resulting from the effectiveness of the program which the performance of the Abbasid grip for the wrestlers according to the training program. The researcher arrived at the conclusion that, given the research variables being investigated, the experimental group was superior than the control group. Additionally, it was shown that this strategy resulted in an increase in retention and a decrease in loss in proportion to the adaptations. In order to prevent faults in the training unit for the experienced in the sample.

¹Corresponding author: Ninevehsport@gmail.com Imam Adham University College - Sunni Endowment Office Presidency – Baghdad – Iraq.

تدريبات خاصة بالأسلوب الدائري في بعض المؤشرات الفسيولوجية والأداء للمسكة العباسية لدى مصارعي الحرة من الشباب

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

الأسلوب الدائري

المؤشرات الفسيولوجية

المسكة العباسية

مصارعي الحرة

أ.م.د. محمد عبدالكريم محمود

كلية الإمام الأعظم الجامعة - رئاسة ديوان الوقف السني - بغداد - العراق

الخلاصة:

تطرق البحث إلى إعداد تمارين الأسلوب الدائري للمصارعين الشباب، وأثر هذه التمارين في بعض المؤشرات الفسيولوجية كمعدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك. استخدم الباحث المنهج التدريبي وفق أسلوب التدريب الدائري.

قام الباحث بتطبيق مفردات التمارين لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث استخدم التمارين وفق تدريبات الأسلوب الدائري وأثره على القدرات الفسيولوجية كمعدل ضربات القلب وتشبع الأوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك. ونتيجة كفاءة التمارين بالأسلوب الدائري للمنهج المعد. شهد التمارين تحسين المتغيرات الفسيولوجية، وتحسين مستوى الأداء في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة ازدياد الاحتفاظ في ازدياد التكاليف الناتجة من فاعلية البرنامج على أداء المسكة العباسية للمصارعين وفق البرنامج التدريبي. استنتج الباحث تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة للمتغيرات قيد البحث، واستنتج ازدياد نسبة الاحتفاظ في التكاليف الناتجة عن هذا المنهج وقلة نسبة فقدانه، وأوصى الباحث بضرورة تقنين الحمل للتمارين وفق البرنامج التدريبي المعد.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

التدريب الرياضي يشكل الحجر الأساس في رفع وتطوير مستوى الأداء وتحقيق الانجاز وإيجاد السبل التي من شأنها أن تعرف الباحثين والمختصين في المجال الرياضي بدقائق وتفاصيل الأمور الخاصة بكل جهد بدني ووظيفي بعد الأداء وما يحدث من تغييرات للجسم والأجهزة الوظيفية لذلك. وتعد رياضة المصارعة الحرة من الفعاليات التي تحتاج إلى تطور وظيفي وبدني من أجل الوصول إلى تطبيق أفضل المهارات التي يؤثر من دون شك على الانجاز أثناء المنافسات والأداء لمهاراتها الخاصة ومنها مهارة المسكة العباسية.

لذلك كان التدريب المقنن وفق المتغيرات الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك هو أحد الطرق التي من شأنها تحقيق أفضل النتائج وبأقصر وقت وأقل جهد يعتمد على عمل المؤشرات الوظيفية في بناء وتحديد جرعة التدريب المثلى التي تحاكي العتبة الوظيفية المطلوبة للفعالية الممارسة ومدى عمل الأجهزة الوظيفية بكفاءة عالية ضمن جهد بدني خاص في أداء المسكة العباسية للمصارعين؛ ومن ذلك قد نالت وحظيت رياضة المصارعة باهتمام تدريبي كبير في هذا العقد الأخير هذا وذلك يتميز التطور باستخدام هذا الأسلوب بارتفاع مستوى للأداء الخططي والمهاري للمصارعين وفق وقدراتهم الفائقة في تطبيق المهارات الأساسية الفعالة بكل دقة وسرعة وانسيابية عالية في الأوضاع المختلفة؛ لذلك قام الباحث باستخدام تدريبات لتمرينات الأسلوب الدائري، فضلاً عن

قدرة المصارع العالية في الأداء بطرق مختلفة ومتعددة اعتماداً على تطور المستوى من مرحلة إلى أخرى كون أن "مستوى عملية فحص منتظمة لإنجازات الفرد من مختلف النواحي وعلى مدى مدة زمنية محددة طبقاً لأسلوب متناسق وموحد لغرض التوصل إلى اتفاق حول أفضل السبل التي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين، 1993، 43)، ولا يمكن تحسين مستوى الأداء في حالة معرفة كيفية الاستمرارية، فمعرفة معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين وإلى معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك الذي يسهم في انتاج الطاقة من خلال النشاط المرتبط بمستوى وأداء حركات المصارع (فحامض اللاكتيك يكون انتاجه في العضلات أولاً بعد أداء مجهود رياضي وقبل أن يسير بالدم في انحاء الجسم كافة) (أبو العلا عبد الفتاح، 2000، 152)، وأزاء ذلك يجب وضع الرؤية من قبل المدرب والمرتبطة أولاً باستمرار الأداء بتأخير ظهور التعب وعلى هذا الأساس وجدت ثلاث طرق على المدرب مراعاتهما لأجل تأخير ظهور التعب هي: خفض معدل تراكم حامض اللاكتيك، وزيادة معدل انتقال حامض اللاكتيك من العضلات العاملة، وزيادة تحمل الألم الناتج من تراكم حامض اللاكتيك (بهاء الدين سلامة، 1999، 166). ولكن ومع ذلك هناك حامض نقطة مهمة فيما يخص نسبة حامض اللاكتيك ولأجل تحديد ذلك فإنه يجب تحديد الشدة والمدة الزمنية لأداء التمرين مع الأخذ بنظر الحسبان الخاصية الفردية للمصارع. وفي ذلك فأن حامض اللاكتيك فضلاً عما ذكر بعدد عوامل هي: يحدد نوع الالياف العضلية ودرجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر والحالة التدريبية، ونقص الاوكسجين، وكمية الكلاكوجين في العضلات (مفتي حمادي، 1992، 50). ومن هذا ظهرت أهمية البحث باستخدام تمرينات للتمرين الدائري وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري للمصارعين للمسكة العباسية لأفراد العينة من المصارعين.

لذلك قام الباحث في حل مشكلة البحث في معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي يتضمن التدريب بالأسلوب الدائري على المتغيرات الفسيولوجية والتي منها معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك في أداء المسكة العباسية في الاختبارات القبلية والبعدية.

1-2 مشكلة البحث:

ما كان للدور الذي يعد عنصراً فعالاً ومؤثراً إلا هو دور الوحدات التدريبية وبضمنها أسلوب التدريب الدائري على المتغيرات الفسيولوجية الذي يلعب الدور المهم والفعال في معرفة آثار العمل العضلي والوظيفي على أجهزة الجسم ومنها معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك المتغيرات التي تلعب دور مميز لدى المصارعين، إذ برزت مشكلة البحث في معرفة تطوير الأداء المهاري للمسكة العباسية للمصارعين الشباب ضمن قدرات التدريبات بالاسلوب الدائري وما أثرها على المتغيرات الوظيفية الفعالة للمصارعين مثل معدل ضربات القلب ضمن هذا الاسلوب وتشبع الدم بالأوكسجين ومدى تركيز حامض اللاكتيك المعيق لعمل العضلات ضمن استخدام هذا الاسلوب من التدريبات الفعالة لكذا اسلوب من التدريبات.

1-3 أهداف البحث:

1. اعداد تدريبات للأسلوب الدائري لأفراد العينة.
2. معرفة أثر هذه التدريبات على المؤشرات الفسيولوجية لأفراد العينة.
3. معرفة أثر هذه التدريبات على مستوى أداء المسكة العباسية لأفراد عيني البحث (الضابطة والتجريبية) للاختبار البعدي.

1-4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في معدل ضربات القلب وتركيز حامض اللاكتيك وتشبع الدم بالأوكسجين لدى أفراد عينة البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي وأداء المسكة العباسية لدى أفراد عيني البحث (الضابطة والتجريبية) للاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: مصارعو الحرة الشباب بأعمار (18-20) سنة للفئة الوزنية (60-66) كغم.
- المجال الزمني: الفترة من 2022/9/10 ولغاية 2022/11/10.
- المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للمصارعة في نادي بغداد للمصارعة الحرة والرومانية في محافظة بغداد.

2-1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**2-1-1 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته إجراءات البحث ذات الاختبار القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث.

2-1-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من مصارعي نادي بغداد للشباب وعددهم (14) مصارعاً، تم اختيار (12) مصارع لكل مجموعة (6) مصارعين تجريبية و(6) مصارعين ضابطة عن طريق القرعة للارقام الفردية والزوجية بعد أن تم اختيار (2) مصارع لإجراء التجربة الإستطلاعية.

2-2 قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات تحمل الأداء والمؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك) والأداء لمسكة للمصارعين وظهرت جميع القيم غير دالة احصائياً وبذلك يحقق التكافؤ وخط الشروع الواحد وكما مبين في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ	الدالة الاحصائية
-----------	----------	-------------	--------	-------------------	------------	------------------

غير معنوي	0,491	$\frac{1,21}{1,39}$	$\frac{70}{72}$	ض / د	تجريبية ضابطة	معدل ضربات القلب
غير معنوي	0,409	$\frac{0,52}{1,02}$	$\frac{93}{92}$	ملم زنبق	تجريبية ضابطة	نسبة الدم بالأوكسجين
غير معنوي	0,574	$\frac{1,47}{0,14}$	$\frac{14,21}{14,11}$	ملي مول	تجريبية ضابطة	تركيز حامض اللاكتيك
غير معنوي	0,144	$\frac{0,504}{0,421}$	$\frac{1,728}{1,521}$	درجة	تجريبية ضابطة	الاداء للمسكة العباسية

2-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-2-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- بساط قانوني للمصارعة.
- أدوات وأقماع وشرطة تحديد الملعب
- ساعة توقيت عدد (2) نوع صناعة صينية.
- آلة تصوير نوع (Sony) ياباني عدد (1).
- ميزان طبي صيني عدد (1).
- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع (Dell).
- جهاز لقياس نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أمريكي عدد (1).
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب أمريكي عدد (1).
- جهاز لقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم ياباني عدد (2).

2-2-2 الوسائل لجمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع.
2. الملاحظة.
3. شبكة المعلومات الدولية.
4. الاختبارات.
5. استمارة تسجيل.

2-3 الاختبارات الخاصة بالبحث:

2-3-1 اختبار أداء المسكة العباسية من وضع الجلوس:

الغرض من الاختبار: تقييم المستوى المهاري لأداء المسكة.

الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، مايو مصارعة، حذاء مصارعة.

وصف الأداء:

- 1- يجب ان يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المُختبر.
- 2- تعطى محاولتان فقط للاعب المُختبر.

طريقة التسجيل:

- 1- يقيم المستوى المهاري من قبل المقيمين من ذوي الاختصاص.
- 2- تم الاتفاق على اعطاء (10) درجات لأداء الافضل، وفق اجزاء الأداء التحضيرى (4) نقاط، الرئيسى (3)، الختامى (3).

2-3-2 اختبارات المتغيرات الفسيولوجية: (أحمد عودة، 2004، 133)**أولاً: اختبار معدل ضربات القلب:**

الهدف من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد من خلال الركض على جهاز السير المتحرك (Treadmills) في اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

ثانياً: اختبار تشبع الدم بالأوكسجين: (ابو العلا عبد الفتاح، محمد حسنين، 1997، 135)

الهدف من الاختبار: قياس نسبة الاوكسجين بالدم.

ثالثاً: اختبار الحد الأقصى واستهلاك الأوكسجين ومعدل ضربات القلب:

الهدف من الاختبار: قياس أقصى حد لاستهلاك الاوكسجين، إذ يعد مؤشر كفاءة تحمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال ما يستهلكه الجسم من (1) لتر من الأوكسجين لكل واحد كيلو غرام من وزن الجسم وقياس معدل ضربات القلب بعد الجهد.

رابعاً: قياس تركيز حامض اللاكتيك بالدم:

الهدف من الاختبار: معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد مرور (5) دقائق نهاية الجهد.

2-4 الاختبارات القلبية:

تم إجراء الاختبار القلبي لتحمل الأداء والمتغيرات الفسيولوجية يومي 10 - 2022/9/11 الاربعاء والخميس الساعة الرابعة عصراً.

المنهج التدريبي:

قام الباحث بتصميم البرامج للتمرينات في الاسلوب الدائري لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (24) وحدة تدريبية (الاحد والثلاثاء والخميس) من كل اسبوع للشدة (80% - 90%)، حيث تضمن البرنامج وحدات من التكرارات و الشدد والراحات بين التكرارات وبين المجاميع، حيث تدرج البرنامج بالشدة لمفردات البرنامج والوحدات التدريبية لمدة (8) أسابيع و(24) وحدة تدريبية في التدريب الدائري للمجموعة التجريبية، أما الضابطة فقد استخدمت الاسلوب المعد من المدرب المتبع لديه، حيث تضمن البرنامج تمرينات بأسلوب التدريب الدائري الفترى مرتفع الشدة وحركة التموج في التدريب الدائري المستخدم لوحدات من التدريبات الخاصة التي أعدها الباحث بأسلوب التدريب الدائري في بعض المتغيرات الفسيولوجية وأداء المسكة العباسية لأفراد العينة في هكذا اسلوب من التدريبات وفق الاسلوب الدائري.

2-5 الاختبار البعدي:

قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي لمتغيرات البحث الفسيولوجية وأداء المسكة العباسية لأفراد عينة البحث التجريبية يوم 2022/11/10 ولنفس الظروف التي تمت بالاختبارات القبلية لأفراد العينة التجريبية.

2-6 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	القبلية للتجريبية		البعدي للضابطة		نسبة الخطأ	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
معدل ضربات القلب	ض/د	185	1,67	188	3,38	0,24	معنوي
تشبع الدم الاوكسجين	دسم مليمتر	63,5	1,48	65	1,34	0,029	معنوي
تركيز حامض اللاكتيك	ملي مول	15,20	0,14	13,96	2,51	0,042	معنوي
أداء المسكة العباسية	درجة	1,728	0,504	1,521	0,421	0,144	معنوي

من خلال الجدول رقم (2) وبمقارنة قيم الوسيط يتضح لنا أن قيم الاختبارات القبلية كانت أكبر من حيث المتغيرات لقيم الفروق وبذلك جاءت لصالح الاختبارات البعدية. ومن ذلك أن الفروق تأثير في متطلبات التمرينات التدريب الدائري وتطوير المستوى، وبذلك يعزو الباحث ذلك لتطور الانتظار في التدريب والاستمرار وبذلك حدث هذا التطور لمتطلبات المتغيرات قيد البحث، وبذلك يعزو الباحث أن تواصل التمرينات لتدريبات الاسلوب الدائري والتي شملت على المتطلبات قيد البحث. حيث حدث التطور من خلال التواصل في التمرينات لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع والتي أسهمت بشكل كبير في تطور العملية التدريبية بهذا الاسلوب من التدريب وحدث التكيف الفسيولوجي؛ مما يعمل على تحسين قدرة المصارع البدنية والوظيفية وبذلك قدرة المصارع على أداء المسكة العباسية وبمختلف النواحي الفنية لها بالنشاط لأفراد العينة التخصصي وهكذا أساليب من التدريب. (أبو العلا عبد الفتاح، محمد حسانين، 1997، 28)

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (3) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة الخطأ	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
معدل ضربات القلب	ض/د	185	1,14	171	2,93	0,012	معنوي
تشبع الدم الاوكسجين	دسم زئبق	95	0,44	98	0,53	0,023	معنوي

تركيز حامض اللاكتيك	ملي مول	15,6	0,13	13,96	2,52	0,28	معنوي
أداء المسكة العباسية	درجة	1,728	0,504	5,221	0,254	0,02	معنوي

من خلال الجدول رقم (3) وفي اختبار أداء المسكة العباسية كانت قيمة اختبار هي (2) ونسبة الخطأ (0,02) وهي أقل من (0,05)؛ مما يعطي دور كبير في معرفة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي وهي جميعها قيم معنوية مؤكدة ومعنوية أن معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي، وهذا يدل أن تمرينات الاسلوب الدائري لأداء المسكة العباسية لأفراد العينة تطور لصالح الاختبارات للمجموعة التجريبية ويعزو في ذلك الباحث أن معنوية الفروق لمفردات البرنامج التدريبي بالاسلوب الدائري وتطور مستوى المجموعة التجريبية. ومن ذلك أن التطور الحاصل في الأداء للمسكة العباسية والفسولوجي شكل دور ايجابي لفروق الاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية؛ وهذا يدل على التطور في وحدات البرنامج التدريبي بالاسلوب الدائري من خلال تطور الأداء للمسكة العباسية ودمج التمرينات أنعكس على تطور المؤشرات الفسيولوجية الذي أدى إلى رفع كفاءة الأداء للمسكة العباسية. ومن ذلك أن البرامج التدريبية تقاس بنجاحها إلى رفع مستوى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي هي نوع النشاط الممارس من خلال المستوى للأداء المهاري والوظيفي والذي يحدث التكيف فيما يحققه الفرد في المنهج الذي يطبقه. (بهاء الدين سلامة، 2009، 62)

3-3 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (4) يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية	الضابطة		التجريبية		نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
معدل ضربات القلب	185	2,67	188	3,38	صفر	معنوي
تشبع الدم الاوكسجين	96	0,51	91	0,52	0,03	معنوي
تركيز حامض اللاكتيك	16,95	2,51	15,95	3,81	0,00	معنوي
أداء المسكة العباسية	1,728	0,504	1,521	0,421	0,043	معنوي

من خلال الجدول رقم (4) وبعد الاطلاع على النتائج يعزو الباحث إلى نتائج المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية بشكل واضح؛ وذلك نتيجة استخدام التدريب الاسلوب الدائري ذو الشدد والتمرينات المؤثرة وفترات راحة فعالة نتيجة استخدام العمل اللاهوائي وتحسين قدرة المصارع لأداء المسكة العباسية والاحتفاظ بسرعة أداء فعال للمجهود (علي القط، 1993، 79)، ومن ذلك الاعتماد على أسس علمية للبرامج من حيث الشدة والراحة والتكرار مع الراحة التي تفصل بأداء وآخر وصعوبة للأداء تكون عادةً فوق المتوسط أو بدرجة عالية. (ابو العلا أحمد عبد الفتاح، 1996، 86)

من ذلك نلاحظ المقدار لنسبة الوسيط والتي كانت أكبر لدى أفراد العينة للمجموعة التجريبية بسبب وحدات التدريب وتطبيق البرنامج التدريبي للتمرينات لوحدها التدريب الدائري المعد من قبل الباحث؛ ومن

ذلك أدت إلى التطور في مستواهم في أداء المسكة العباسية والمتغيرات الفسيولوجية بشكل فعال ومؤثر لأفراد العينة.

مناقشة النتائج:

من خلال ما توصل إليه الباحث ونتيجة استخدام التمرينات المستخدمة لاسلوب التدريب الدائري في العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث الشدة والراحة والتكرار والتي تتماشى مع الطبيعة الغالبة نوع النشاط أو نوع الفعالية كون لعبة المصارعة من الفعاليات القوية والتي تحتاج إلى نشاط بدني فعال ومؤثر، لذلك أظهرت التمرينات نتائج في الاختبارات البعدية بشكل واضح وملحوظ، إذ أن التمرينات للأسلوب الدائري أظهرت طبيعة الأداء بشكل عام لأداء مهارة المسكة العباسية والتخصصية بشكل خاص إلى اكتساب متغيرات فسيولوجية والتي أسهمت بشكل فعال وكبير على أداء المسكة العباسية وتطور المتغيرات الفسيولوجية بشكل مؤثر وفعال نتيجة البرامج الصحيحة للعمل التدريبي وفق اسلوب التدريب الدائري والذي يؤدي إلى مبدأ التدرج بالحمل له الدور الايجابي على المتدربين. ومن ذلك أشار محمد علي إلى (أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها على مدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي والممارس من خلال المستوى لأداء المهارة والمتغير الوظيفي. وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه (محمد علي القط، 1993، 62)، كما أن مفتي إبراهيم حماد ذكر (ان الأداء هو المقدرة على تكرار المهارات لفترة زمنية محددة دون أن يؤدي إلى انخفاض في المستوى) (ابو العلا عبد الفتاح، 1996، 243)، كذلك أوجد الباحث أن الهدم للمتغيرات الفسيولوجية والأداء للمصارعين في أداء المسكة العباسية هي الخطوة لبناء أسس علمية اللازمة لمعالجة المشكلة في العملية التدريبية وبالتالي تطور الأداء الفعال للمصارعين وفق أسس صحيحة سواء في طريقة الأداء أو ما يحدث من متغيرات فسيولوجية نتيجة أداء التدريبات في التدريب المؤثر ألا وهو الاسلوب الدائري.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أداء المسكة العباسية لأفراد العينة.
2. تفوق المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية على المجموعة الضابطة.
3. شهدت المتغيرات الفسيولوجية: (معدل ضربات القلب، تشبع الدم بالأوكسجين، وتركيز حامض اللاكتيك) للضابطة والتجريبية تحسناً ولكن تفوقت المجموعة التجريبية بهذه المتغيرات قيد البحث.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة إجراء دراسات مشابهة لعينات أخرى.
2. توجيه المدربين بضرورة اعتماد تدريبات خاصة وفعالة لمتطلبات أداء مهارات أخرى وفق متغيرات فسيولوجية مؤثرة.

3. اعتماد تدريبات خاصة مؤثرة في تطوير القدرات الخاصة سواء في تطوير القدرات البدنية أم الفسلجية لأداء مسكات أخرى في المصارعة.

المصادر:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- 2- ابو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 3- ابو العلا أحمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 4- ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 5- ابو العلا عبد الفتاح؛ ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقييم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 6- أحمد عريبي عودة: كرة اليد عناصرها الاساسية، بغداد، مكتب دار السلام، المكتبة الوطنية، 2004.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 8- بهاء الدين ابراهيم سلامة: فسيولوجية الرياضي والأداء البدني (لاكتات الدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009.
- 9- محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- 10- محمد علي القط، وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 11- مفتي إبراهيم حمادي: الصحة والبطولة الرياضية، ط1، القاهرة، دار الكتب الفكر العربية، 1992.
- 12- مفتي ابراهيم حمادي: اللياقة البدنية والطريق الصحيح إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية بالاسلوب الدائري

اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع
محطة (1) ركض بالقفز 30م	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د
محطة (2) تمرين معدة	20-25 مرة	2-3 د	5-7 د
محطة (3) الركض بين شواخص مسافة 30م	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د
محطة (4) القفز على مصطبة بالتبادل ارتفاع 50سم	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د

تضمن البرنامج (ركض بالقفز 30م ثم البطن 25 مرة ثم الركض على شكل زكراك 8 م ثم القفز على مصطبة بتبادل الساقين بارتفاع 50 سم) لوحدة التمرينات للتدريب الاسلوب الدائري وفق زمن كل محطة ولمجموع المحطات للتدريب الدائري لأفراد عينة البحث وحدتين في الاسبوع (الاثنين والاربعاء) لمفردات البرنامج التدريبي المعد من الباحث لأفراد العينة، حيث تضمن الشدة والراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع حيث استخدم الباحث اسلوب تدريبات الاسلوب الدائري.