

Research Paper

تأثير تمارين بوسائل مساعدة مثقلة وفق جهاز قياس مقاومة المنافس في القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانيةحمدان رحيم الكبيسي¹, وسام ياسين برهان², احمد شمس الدين مولود³

1 جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,

2 الكلية التربوية المفتوحة / مركز القادسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ,

3 جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة , ahmed.shams@qu.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

This article has undergone rigorous peer review by distinguished scientific committees and is one of the papers presented at the 1st International Scientific Conference on Sports Sciences 2024, held on August 28-29, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.186041>

Submission Date 07/06/2024

Accept Date 11/11/2024

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين مساعدة مثقلة وفق جهاز قياس مقاومة المنافس في القوة القصوى للعضلات المشتركة وكذلك مسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمتها طبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بمصارعي منتخب محافظة القادسية بمحافظة القادسية فئة الشباب للموسم لسنة 2024 م والبالغ عددهم (16) مصارع تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (8) مصارعين وتم تطبيق التمرينات المعدة من الباحثين على المجموعة التجريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية ولمدة (8) أسابيع باستخدام وسائل مساعدة مثقلة وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات التابعة من القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر تم معالجتها احصائياً واهم ما تم استنتاجه من قبل الباحثين أن لجهاز قياس مقاومة المنافس له الاثر الكبير في تقنين شدة التمارين المثقلة بأسلوب علمي صحيح مما انعكس بصورة ممتازة على القوة القصوى ومسكة الرمي من الوقوف.

الكلمات المفتاحية: وسائل مساعدة , تثقيل , جهاز مقاومة المنافس , مسكة الرمي .

The impact of exercises depending on the weighted aids based on the competitor's resistance measuring device on maximum strength and throwing grip from standing in Roman wrestlingHamdan Rahim Al- Kubaisi¹, Wisam Yaseen Burhan², AhmadShamsuddin Moulad³

1 Baghdad University / College of Physical Education and Sports Sciences

2 Open Educational College / Al-Qadisiya Center / Department of Physical Education and Sports Sciences

3 Al-Qadisiya University / College of Education for Girls / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

This study is aiming to identify the impact of the weighted assistance exercises based on the competitor's resistance measuring device on the maximum strength of the joint muscles, as well as the throwing grip from standing in Roman wrestling. The researchers used the experimental method in the manner of two equal groups to suit the nature of the research. The research population was determined by the wrestlers of Al-Qadisiyah Governorate Team in Al-Qadisiyah Governorate, the category of applicants for the season for the year. 2024 AD, and the number of them (16) wrestlers were randomly divided into two groups, control and experimental, for each group (8) wrestlers. The exercises prepared by the researchers were applied to the experimental group in (3) training units for a period of (8) weeks using heavy aids and after conducting pre- and post-tests. The dependent variables of maximum strength and standing throwing grip were treated statistically, and the most important thing that was concluded by the researchers is that the competitor's resistance measuring device has a significant impact in regulating the intensity of weighted exercises in a sound electronic manner, which has an excellent impact on maximum strength and standing throwing grip.

Keywords: aids, weight, competitor resistance device, throwing grip.

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

بعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر إذ شمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع علوم طبيعية وإنسانية كثيرة لإعداد الفرد إعداداً شاملاً متزناً تمهيداً للوصول إلى المستويات العليا في الفعالية الرياضية المختار بشكل أفضل وهذا الأمر انعكس كذلك في المجال الرياضي والذي قد يتجلى في أوضح صورة أثناء الدورات الأولمبية أو البطولات العالمية والقارية من خلال تحقيق الإنجازات الرياضية التي كانت في السنوات الماضية تبدو بالغة الصعوبة على المعنيين تحقيق مثل هكذا إنجازات وبما يساعد في تحقيق أرقام قياسية جديدة لمختلف الفعاليات الرياضية ولعبة المصارعة تتميز بكثرة مسكاتها ومهاراتها الحركية الأساسية والمتنوعة الدفاعية والهجومية , وتعتمد على ما يمتلكه المصارع من صفات بدنية ومهارية وخطوية لتحقيق أفضل النتائج , وتحتوي العديد من المسكات منها المؤداة من وضعية (الوقوف ، الجلوس) وان أدائها يحتاج إلى صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة بالأداء ، فضلاً عن جانب تكامل الأداء الفني (التكنيك) ، إذ يستطيع المصارع الاحتفاظ بتفوقه بنتيجة الصراع لصالحه لتنفيذه هذه المسكات ليتمكن من الحصول على أكبر عدد من النقاط الفنية وفي هذا السياق ظهرت الحاجة الملحة إلى ابتكار واتباع وسائل وأجهزة جديدة وطرائق مختلفة لرفع من مستويات اللعبة والتنافس مع الفرق المتطورة باللعبة لهذا عمل الباحثون في استخدام جهاز تكنولوجي يخدم العملية التدريبية بشكل كبير وبأسلوب علمي سليم لخدمة الجانب البدني المتمثل بصفة القوى القصوى للعضلات المشتركة وكذلك أداء مسكة الرمي من فوق الصدر في المصارعة الرومانية ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين بوسائل مساعدة مثقلة وفق جهاز لقياس مقاومة المنافس أثناء أداء مسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية ومعرفة تأثيرها على القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر للمصارعين.

2- مشكلة البحث

من خلال الخبرة الشخصية للباحثين في مجال التدريب ولعبة المصارعة وجدوا أنه لا يوجد تقنين رقمي حقيقي في استخدام مسكة الرمي من فوق الصدر وكم يحتاج المصارع من قوة مبدولة للتغلب على المنافس في مسكة الرمي من فوق الصدر لهذا قام الباحثون في استخدام جهاز قياس الإلكتروني يستطيع قراءة ما يحتاجه المصارع من قوة للتغلب على منافسه مما يعكس هذا الأمر بصورة إيجابية في وضع تمارين مناسبة ومقننة وفق الجهاز ومعرفة أثرها على القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر في المصارعة الرومانية.

3- أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين بوسائل مساعدة مثقلة وفق جهاز قياس مقاومة المنافس أثناء أداء مسكة الرمي من فوق الصدر في المصارعة الرومانية.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية.

4- فرضا البحث

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- هنالك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة القصوى ومسكة الرمي من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية ولصالح المجموعة التجريبية.

5- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : مصارعو منتخب محافظة القادسية لفئة الشباب للموسم 2024/2023

2-5-1 المجال الزماني : من 23 / 2024/2/ ولغاية 2024/5/3

3-5-1 المجال المكاني : قاعة المصارعة في منتخب محافظة القادسية

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

وقد استعمل الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث مصارعو منتخب محافظة القادسية بمحافظة القادسية في المصارعة الرومانية للشباب بأعمار (18-20) سنة لعام 2024م وللصفات الوزنية (50 كغم ، 55 كغم ، 60 كغم) والبالغ عددهم (12) مصارع , وتم اختيار العينة بأسلوب الحصص الشامل , وزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة , بحيث المجموعة الضابطة

تبقى على مناهج المدرب أما المجموعة التجريبية تنفذ تمارين المعدة من قبل الباحثين بعد إجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين كما في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
العمر البايولوجي	سنة	18.83	0.83	19	0.35	0.04	متجانس
العمر التدريبي	سنة	3.17	1.19	3	0.78	0.38	متجانس
الوزن	كغم	54.25	3.89	54.50	0.25	0.07	متجانس
الطول	سم	168.50	4.66	170	0.03	0.03	متجانس

جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث

Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات
		وسط	انحراف	وسط	انحراف		
0.54	0.63	65.17	8.95	62.50	5.24	كغم	القوة القصوى للذراعين
0.65	0.47	87.50	9.35	85	8.94	كغم	القوة القصوى للظهر
0.47	0.75	84.17	9.17	80.83	5.85	كغم	القوة القصوى للرجلين
0.76	0.32	6.33	1.03	6.17	0.75	درجة	مسكة الرمي

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

1-3-2 أدوات البحث

- 1- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
- 2-المقابلة الشخصية
- 3- الملاحظة

- 4- استمارة تقويم الأداء الفني (التكنيك) للمسكات المستخدمة في البحث (•)

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

- 1- جهاز لقياس مقاومة المنافس.
- 2- ميزان طبي (لقياس الوزن والطول) - بساط مصارعة - دمي مصارعة عدد (4).
- 3- شفت حديد مع الأقراص متعددة الأوزان (2,5 ، 5 ، 10 ، 15 ، 20 ، 25) كغم .
- 4- كاميرات تصوير فيديو سريعة عدد (2) – حاملات كامرة عدد (2) .
- 5- جهاز متعدد الأغراض لتدريب القوة الخاصة.
- 6- حبال
- 7- شريط قياس .
- 8- ساعات توقيت - حاسبة لاب توب.

4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

1-4-2 اختبار الضغط من حالة الرقود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (1):

غرض الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين والصدر
الأدوات المستخدمة: مقعد سويدي, بار حديدي , أثقال
تعليمات الأداء :

يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي ثم يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين أمام الصدر وتكون الذراعان منتبھتان وباتساع الصدر ويبدأ المصارع بمحاولة مد الذراعين لضغط البار أمام الصدر حتى تصبح الذراعان ممدودتان بالكامل .
طريقة التسجيل: يسجل وزن الحديد الذي يصل إليه المصارع لمرة واحدة .

(•) ينظر ملحق (1)

(¹) محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي. ط1, القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة , 2001 , ص50 .

2-4-2 اختبار السحبة الميتة (ديد لفت) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (2):

غرض الاختبار: قياس القوة العضلية القصوى لعضلات الظهر الأدوات المستخدمة (بار حديدي ، أثقال)
تعليمات الأداء : يقف المختبر أمام عمود الثقل الموضوع على الأرض بحيث تكون القدمان بفتحة مناسبة بعرض الاكتاف والامشاط أسفل العمود وثني الجذع من الحوض ليمسك بالعمود بحيث تكون قبضة الذراعين متعاكسة أحدهما إلى الخارج والأخرى باتجاه المختبر مع الملاحظة كون الرجلين ممدودة ولا يوجد فيها انثناء والظهر مشدود يقوم المختبر برفع الحديد من الأرض حتى الامداد الكامل ويتم تكرار الاداء لأكثر من مرة على أن تعطى الراحة من (2-3) د بين تكرار وآخر ويتم زيادة الوزن من (1-2,5) كغم مع كل تكرار حتى نحصل على افضل وزن ويكون هذا الوزن هو المعيار عن القوة القصوى لعضلات الظهر

- يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي
طريقة التسجيل: يتم تسجيل الوزن الذي اذاه المختبر ولم يستطع تكراره أكثر من مرة ويكون هو القوة القصوى لعضلات الظهر.

2-4-3 اختبار ثني ومد الركبتين كاملا (دبني) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (3) :

غرض الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات المادة للرجلين .
الأدوات المستخدمة (بار حديدي ، أثقال)
تعليمات الأداء : يقف المختبر وبرجلين مفتوحة بعرض الأكتاف تقريبا تحت عمود الثقل (البار) المحمول على الحملات ، يرفع المختبر العمود مع الاوزان ليثبتته على الاكتاف مع التأكيد على شد الظهر ورفع الاكتاف إلى الأعلى ليركز الحديد على عضلات الاكتاف بعد ذلك يثني الركبتين كاملا ومن ثم يمدّها ، ويمكن استعمال لوح من الخشب بسمك (2-3) سم ويوضع تحت الكعبين (للمساعدة) بالجلوس وتعطى محاولات عدة لكل مختبر وتكون فترة راحة من (2-3) د بين تكرار وآخر.
طريقة التسجيل: يتم تسجيل أعلى وزن يستطيع المختبر معه ان يثني ويمد الركبتين كاملا . مع ملاحظة ان تكون الزيادة بالوزن من (1-2,5) كغم لكل محاولة .

2-4-4 اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر (4)

أجرى الباحثون اختبار الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (10) درجات باستمارة تقويم خاصة لتقويمها من قبل محكمين (*)
- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف) .
- أدوات الاختبار : بساط مصارعة ، صافرة .
- وصف الأداء : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملة وبصورة سريعة.
- التسجيل : يتم تقييم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .

2-5-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 جهاز قياس مقاومة المنافس

الغرض من الجهاز: قياس مقاومة المنافس اثناء اداء مسكة الرمي من الوقوف.
اجزاء الجهاز: ان الجهاز عبارة عن كف الالكترونى يمكن لبسه باليد ويعطينا قراءة واضحة كمؤشر للقوة المسلطة من قبل المصارع عن طريق الكف اثناء اداء حركة الرمي في المصارعة الرومانية وهذا الكف مصنوع من القماش السميك ومزود بأربع حساسات منتشرة في راحة الكف موصولة بدوائر كهربائية وموصولة بأسلاك تنتهي بشاشة الالكترونية تعطي قراءة انية ومترامنة مع شاشة الكمبيوتر او الموبايل من خلال برنامج خاص يتمكن الباحث التعرف على مدى القوة المسلطة من قبل المصارع بالكيلو غرام والشكل (1) يوضح اجزاء الجهاز وطريقة عمله.

(2) عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدرّيات القوة، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم النجف، العراق، 2011، ص381

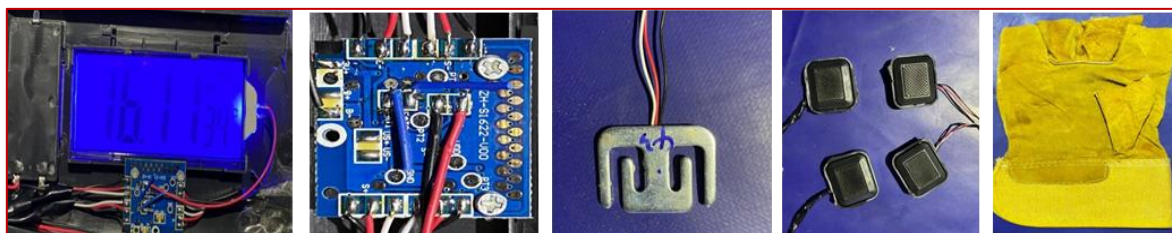
(3) عادل تركي حسن : مصدر سبق ذكره، 2011، ص408

(4) احمد شمس الدين مولود : منهج تدريبي على وفق الصفات البدنية للمصارعين العالميين النخبة وأثره في الاداء الفني لبعض مسكات الخطف ومؤشرات دالة (القوة – الزمن) للمنتخب الوطني بالمصارعة الرومانية للشباب ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016 ، ص24

(•) المحكمين هما :

1- م.م هادي حسن إسماعيل – حكم اولمبي

2- السيد احمد صالح حميد – حكم درجة ثانية



شكل (1) يبين أجزاء الجهاز وعمله

2-5-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على اثنين من المصارعين يمثلون مجتمع البحث في يوم الجمعة 23/2/2024 في الساعة الواحدة والنصف في قاعة المصارعة في منتخب محافظة القادسية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- التأكد من صلاحية الاختبارات لأفراد العينة
- التأكد من أداء المصارعين للاختبارات بالشكل الصحيح
- استخراج الشدد القصوى للتمارين
- التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات

2-5-3 القياسات القبليّة

تم إجراء اختبارات القياسات القبليّة في يومي السبت والاحد الموافق 2-3/3/2024 في الساعة الثانية والنصف حيث تم إجراء اختبار الأداء الفني يوم السبت والاختبار البدني يوم الاحد في قاعة المصارعة في منتخب محافظة القادسية بمحافظه القادسية.

2-5-3 التجربة الرئيسيّة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وكتب التدريب الرياضي ولعبة المصارعة وكذلك خبرة الباحثين تم إعداد تمارين بوسائل مساعدة مثقلة وتضمنت هذه الوسائل دمي مصارعة وكذلك معاصم وصديرات مثقلة لزيادة مقاومة المنافس وفق جهاز الالكتروني لقياس مقدار مقاومة المنافس كمحك لتقنين شدة الاحمال التدريبية وبأسلوب علمي صحيح مع الاخذ بعين الاعتبار مستوى المصارعين والمرحلة العمرية في وضع مكونات الحمل التدريبي وبلغت نسبة التثقل (5 - 10 %) أي ما يعادل (3 - 6 كغم) واستمرت فترة التمارين (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية وبمجموع (24) وحدة تدريبية تعطي في القسم الرئيسي ولأيام الاربعاء والجمعة والاحد للمجموعة الضابطة وأيام الخميس والسبت والاثنين للمجموعة التجريبية واستمرت التمارين من 2024/3/7 ولغاية 2024/4/29.

2-5-4 القياسات البعديّة

تم إجراء اختبارات القياسات البعديّة في يومي الخميس والجمعة الموافق 2-3/5/2024 في الساعة الثانية والنصف حيث تم إجراء اختبار الأداء الفني يوم السبت والاختبار البدني يوم الاحد في قاعة المصارعة في منتخب محافظة القادسية بمحافظه الديوانية

2-6 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الاختلاف
- اختبارات للعينات المترابطة
- اختبارات للعينات المستقلة

3- عرض وتحليل نتائج البحث

3-1 عرض وتحليل الفروق في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
جدول (3) يبين الفروق في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		انحراف	وسط	انحراف	وسط		
0.00	4.90	5.96	66.50	5.24	62.50	كغم	القوة القصوى للذراعين
0.00	6.79	10.17	91.50	8.94	85	كغم	القوة القصوى للظهر
0.03	3.10	10.80	93.33	5.85	80.83	كغم	القوة القصوى للرجلين
0.04	2.72	0.75	7.17	0.75	6.17	درجة	مسكة الرمي

يبين الجدول (4) ان هنالك فروق معنوية في جميع الاختبارات المبحوثة اذ بلغت قيمة (ت) (4.90) , 6.79 , 3.10 , 2.72) على التوالي وبنسبة دلالة اقل من (0.05) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

2-3 عرض وتحليل الفروق في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية جدول (4) يبين الفروق في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		انحراف	وسط	انحراف	وسط		
0.01	3.91	6.21	74.83	8.95	65.17	كغم	القوة القصوى للذراعين
0.03	3.13	8.94	105	9.35	87.50	كغم	القوة القصوى للظهر
0.02	3.29	7.58	102.50	9.17	84.17	كغم	القوة القصوى للرجلين
0.01	4.18	1.03	8.67	1.03	6.33	درجة	مسكة الرمي

يبين الجدول (4) ان هنالك فروق معنوية في جميع الاختبارات المبحوثة اذ بلغت قيمة (ت) (3.91) , 3.13 , 3.29 , 4.18) على التوالي وبنسبة دلالة اقل من (0.05) ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض وتحليل الفروق في متغيرات البحث في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية : جدول (5) يبين الفروق في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات
		انحراف	وسط	انحراف	وسط		
0.04	2.37	6.21	74.83	5.96	66.50	كغم	القوة القصوى للذراعين
0.03	2.44	8.94	105	10.17	91.50	كغم	القوة القصوى للظهر
0.03	2.49	7.58	102.50	10.80	93.33	كغم	القوة القصوى للرجلين
0.02	2.87	1.03	8.67	0.75	7.17	درجة	مسكة الرمي

يبين الجدول (5) ان هنالك فروق معنوية في جميع الاختبارات المبحوثة اذ بلغت قيمة (ت) (2.37) , 2.44 , 2.49 , 2.87) على التوالي وبنسبة دلالة اقل من (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

3-5 مناقشة النتائج

في الجدول (3) تظهر هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك الى طبيعة التمارين المعدة من قبل المدرب الذي استطاع من خلاله التركيز على القوة العضلية وبالأخص القوة القصوى لعضلات الذراعين والظهر والرجلين الخاصة بلعبة بالمصارعة بحيث كانت هذه التمارين تحتوي على تمارين قوة وأداء مهاري مما كان له مردود ايجابي على الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة .

اما في الجدول (4) تظهر هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون سبب ذلك الى طبيعة التمارين بوسائل مساعدة مثقلة وفق جهاز قياس مقاومة المنافس وهذا التطور الحاصل الى اتباع الأسلوب العلمي الرصين في تطبيق مفردات التمارين حيث يرى " (أبو العلا وأحمد نصر) " أن استعمال التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القدرات البدنية " (5) وتؤكد أيضا (إيمان حسين) " بأن السعي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات من أهم أهداف التدريب غير أنه يرتبط بتطور أصول ونظريات التدريب الرياضي من جانب وتوافر صفات معينة باللاعب كالإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والمواصفات الجسمية من جانب آخر إضافة إلى الميل والرغبة والجانب الصحي والاجتماعي النفسي السليم وغيرها " (6).

أما في الجدول (5) تظهر هنالك فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون إلى مفردات التمارين المعطاة من قبل الباحثين التي بنيت على أساس علمي وتكنولوجي من خلال جهاز الالكترونى يعطينا مقادير قوة أثناء عملية أداء مسكة الرمي من فوق الصدر مما يعطينا محك

(5) أبو العلا وأحمد نصر: فسيولوجيا اللياقة البدنية , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 1993 , ص98

(6) (إيمان حسين علي: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد , مجلة التربية الرياضية , المجلد العاشر , العدد3 , الاكاديمية العراقية , 2007 , ص66

حقيقي أثناء نجاح الرمي من فوق الصدر وعلى هذا الأساس تم بناء التمارين بأوزان مثقلة على شكل دمي أو صدرية أو معاصم مثقلة بأوزان تتناسب مع القراءة المعطاة من الجهاز وهذا ما يؤكد (نبيل حسني) " أن البرامج التدريبية إذا اتخذت شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبحت استعمالها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين فقد ثبت في التجربة أن استعمالها يؤدي إلى ارتفاع الأداء البدني والمهاري ⁽⁷⁾ , وإن من أهم مبادئ التدريب الرياضي هي الخصوصية والاستمرارية في تطوير الصفات البدنية مما يؤثر بالإيجاب على الأداء الفني للمسكات وهذا ما إذ أن " الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة , وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة " ⁽⁸⁾ .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- إن تقنين التمارين المثقلة وفق جهاز مقاومة المنافس كان له الأثر الواضح في نجاح مسكة الرمي من الوقوف.
- 2- إن تمارين القوة العضلية كان لها الأثر الإيجابي في تطور القوى القصوى لعضلات الذراعين والظهر والرجلين.
- 3- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المبحثة.

2-4 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون إلى استخدام الجهاز لغرض تقنين التمارين وخصوصاً في أداء المسكات.
- 2- من الممكن تطبيق التمارين على مسكات أخرى وصفات بدنية أخرى.
- 3- إجراء دراسة مشابهة على لعبة المصارعة الحرة.
- 4- من الممكن على الباحثين أن يقوموا بتطوير الجهاز المستخدم أو استخدام جهاز آخر يخدم العملية التدريبية.

المراجع

- أبو العلا وأحمد نصر: فسيولوجيا اللياقة البدنية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1993.
- احمد شمس الدين مولود : منهج تدريبي على وفق الصفات البدنية للمصارعين العالميين النخبة وأثره في الأداء الفني لبعض مسكات الخطف ومؤشرات دالة (القوة – الزمن) للمنتخب الوطني بالمصارعة الرومانية للشباب , جامعة القادسية , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2016.
- إيمان حسين علي: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد , مجلة التربية الرياضية , المجلد العاشر , العدد 3 , الاكاديمية العراقية , 2007 .
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة , ط1 , دار الضياء للطباعة والتصميم , النجف , العراق , 2011 .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , ط11 , مطبعة المعارف , الإسكندرية , 2005.
- محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي. ط1 , القاهرة , شركة دار الصفا للطباعة , 2001.
- نبيل حسني: تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين , جامعة طنطة , كلية التربية الرياضية , 2005.

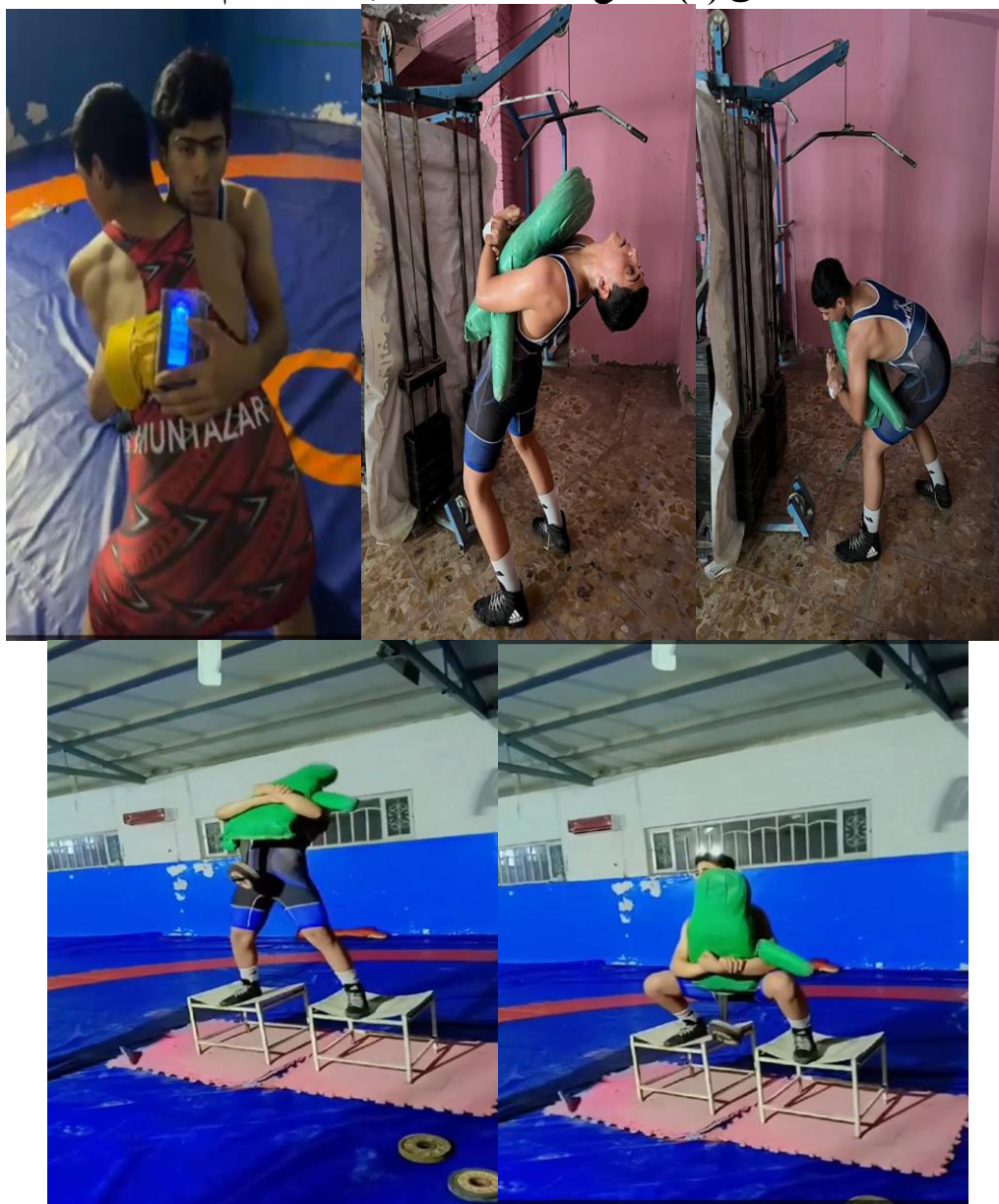
⁽⁷⁾ (نبيل حسني: تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين , جامعة طنطة , كلية التربية الرياضية , 2005 , ص 2

⁽⁸⁾ (عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , ط11 , مطبعة المعارف , الإسكندرية , 2005 , ص 171

ملحق (1) يبين استمارة تقييم الاداء

الدرجة الكلية	أقسام المسكة			الوزن	الاسم الثلاثي	ت
	الختامي	الرئيسي	التحضيرى			
	3 درجة	3 درجة	4 درجة			1
						2
						3
						4
						5
						6

ملحق (2) نموذج من التمارين والجهاز المستخدم





ملحق (3) يبين نموذج من الوحدة التدريبية

الهدف : تطوير مسكة الرمي والقوة القصوى
الوقت : 47 د

الأسبوع الأول
الوحدة التدريبية الاولى
الشدة : 75%

الملاحظات	الراحة بين المجموعات	المجاميع	التكرار	الشدة	اسم التمرين	الوقت	أجزاء الوحدة التدريبية
تثقيف 5 %	3 د	3	10	80%	مسكة الرمي من فوق الصدر بالجهاز	47 د	القسم الرئيسي
اثقال					بنج بريس		
اثقال					ديديفت		
اثقال					دبني خلفي		

الراحة بين تمرين وآخر 5 دقيقة