



The effect of special exercises on muscular endurance and the performance of some arm throw holds for Greco-Roman wrestling juniors

Lec. Dr. Essam Mohsen Nasser * 

University of Wasit. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: essammuhsien@gmail.com

Received: 31-05-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The importance of the research emerged in trying to reach special exercises that contribute to raising the level of young wrestlers in muscular endurance and skill performance based on exercises prepared according to scientific foundations and training principles specific to the game, the purpose of which is for the young wrestler to be ready to participate in competitions and provide the best levels on the physical and skill levels and thus achievement levels. The research aimed to develop special exercises for Greco-Roman wrestling juniors. It also aimed to identify the effect of special exercises on muscle endurance and some of the performance of arm throw movements for Greco-Roman wrestling juniors. The researcher also followed the experimental method by designing a single experimental group with a pre-test and a post-test to suit the research problem and achieve its objectives. As for the research community and its sample, the research community was determined to be the wrestlers of Al-Izza Sports Club in Wasit, numbering 12 wrestlers from the junior category. 4 wrestlers were excluded due to injury, and thus the research sample became composed of 8 wrestlers representing the eight legal weights. After the researcher identified the research variables and the tests for those variables, the researcher conducted the pre-tests on the experimental group, and the special exercises were applied to the research sample distributed over 24 training units, so that there would be three training units per week. After completing the exercises, the researcher conducted the post-tests on the research sample, and the test data was processed statistically using the statistical package SPSS. The results were presented and discussed, and the reasons for the development of the sample were explained. Conclusions were reached, which state that: Special exercises developed muscular endurance and the level of technical performance of the skills under study. This was clearly demonstrated by the statistical differences between the pre- and post-tests, in favor of the post-tests. Raising the level of muscular endurance contributed implicitly to raising the level of other physical elements.

Keywords: Special Exercises, Muscle Endurance, Arm Throws, Greco-Roman Wrestling.



تأثير تمارين خاصة في التحمل العضلي وأداء بعض مسكات رمية الذراع لناشئي المصارعة الرومانية

م.د. عصام محسن ناصر

العراق. جامعة واسط. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

essammuhsien@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/5/31 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

برزت أهمية البحث في محاولة التوصل إلى تمارين خاصة تسهم في رفع مستوى المصارعين الناشئين في التحمل العضلي والأداء المهاري بناءً على التمارين المعدة وفق الاسس العلمية والمبادئ التدريبية الخاصة باللعبة الغرض منها أن يكون المصارع الناشئ جاهراً لخص المنافسات وتقديم أفضل المستويات على الصعيد البدني والمهاري وبالتالي الإنجازي. وهدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة لناشئي المصارعة الرومانية. والتعرف على تأثير التمارين الخاصة في التحمل العضلي وبعض اداء مسكات حركات رمية الذراع لناشئي المصارعة الرومانية. كما اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، أما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث وهم مصارعو نادي العزة الرياضي في واسط والبالغ عددهم (١٢) مصارعا من فئة الناشئين، تم استبعاد (٤) مصارعين بسبب الإصابة، وبذلك أصبحت عينة البحث مكونة من (٨) مصارعين يمثلون الأوزان القانونية الثمانية. وبعد أن حدد الباحث متغيرات البحث والاختبارات الخاصة بتلك المتغيرات أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على مجموعة التجريبية ، وتم تطبيق التمارين الخاصة على عينة البحث موزعة على 24 وحدة تدريبية بحيث تكون ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع ، وبعد الانتهاء من التمارين أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث وتمت معالجة بيانات الاختبارات إحصائياً من طريق الحقيبة الإحصائية Spss وتم عرض ومناقشة النتائج وبيان أسباب حصول التطور لدى العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات التي تنص على أن : التمارين الخاصة طورت التحمل العضلي و مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث وهذا ما ظهر واضحا من خلال الفروق الإحصائية ما بين الاختبارات البعدية والقبليّة ولصالح الاختبارات البعدية. وأن رفع مستوى التحمل العضلي ساهم وبشكل ضمني إلى رفع مستوى العناصر البدنية الأخرى.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، التحمل العضلي، مسكات رمية الذراع، المصارعة الرومانية.

1- المقدمة:

ان لعبة المصارعة والتي تعد من الألعاب التنافسية ذات المهارات المتنوعة والأساليب التكتيكية المتفرعة، كان لابد من وجود مكونات بناء الوحدة التدريبية الناجحة وهو الاهتمام بالبناء البدني والمهاري والخططي والنفسي للمصارع، لان لعبة المصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة. ويوضح مسعد محمود، (2001) أن المصارعة تتطلب كلاً من التحمل العضلي الحركي والثابت لتطوير قدره المصارع على المناورة والاستمرار في تنفيذ كافة المهارات، وكذلك احكام القبض على اجزاء الجسم المنافس أو تثبيت الكتفين. كذلك يوضح محمد رضا الروبي، (2005) المصارع يحتاج إلى القوة العضلية المطلقة والنسبية لجميع اجزاء الجسم حتى يمكن أداء حركات الرفع قدرته على الثبات والمقاومة لإحباط الحركات الهجومية للمنافس، كما على المصارع ان يحتاج إلى التحمل العضلي المطلق والنسبي والتحمل الدوري التنفسي حتى يستطيع تكملة المباراة دون الشعور بالتعب وعدم هبوط جهده وفاعلية أداءه، وكذلك مواجهه المقاومة الهائلة لمسكات المنافس بل التغلب عليها، حيث يحتاج لاعب المصارعة إلى القدرة اللاهوائية حتى يستطيع انجاز حركاته الصحيحة المتتالية المركبة والتي تتطلب العمل بغياب الأوكسجين. ويضيف مسعد محمود، (2003) أن الأداء المهاري في رياضه المصارعة هي مجموعه الخصائص الفنية بمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها المصارع، ومدى قوته على تنفيذ تلك الحركات أثناء المباريات التي تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس. ويضيف ايضاً محمد رضا الروبي، (2005) هي مجموعة حركات رمية الذراع هي من اهم المجموعات الأساسية والتي يجب أن يجيدها المصارع سواء في المصارعة اليونانية _ الرومانية أو الحرة، وذلك لسهولة تعلم الأداء السريع المثالي لهذه الحركات في المباراة، حيث يربك المدافع ويحقق الفوز المبكر للمهاجم، حيث تشمل تلك مجموعات رمية الذراع على العديد من الحركات والتي تتحدد جميعاً في طريقة مسك الذراع واستخدامها في الرمي مع اختلاف طريقة الأداء طبقاً لنوع الحركة واتجاه الرمي. ومن خلال خبرة الباحث أكاديمياً ومصارعاً سابقاً ومعايشته لواقع اللعبة، لاحظ انخفاض وضعف بمستوى الأداء للمهارات الفنية مع تقدم زمن المنافسة وبالتالي فشل اغلب المسكات التي تؤدي في اللحظات الأخيرة للمنافسة، وارتأى الباحث ان هذا الانخفاض والضعف إلى عدة أسباب يقف في مقدمتها ضعف التحمل العضلي (تحمل القوه) على حركات رميات الذراع، من هنا تأتي مشكلة البحث التي رغب الباحث في معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال برنامج تدريبي مقترح يركز على تطوير التحمل العضلي وبعض المسكات لناشئ المصارعة الرومانية. ومن هنا برزت أهمية البحث في محاولة التوصل إلى تمارينات خاصة تسهم في رفع مستوى المصارعين الناشئين في التحمل العضلي والأداء المهاري بناءً على التمارينات معدة وفق الاسس العلمية والمبادئ التدريبية الخاصة باللعبة الغرض منها أن يكون المصارع الناشئ جاهراً لخصوص المنافسات وتقديم أفضل المستويات على الصعيد البدني والمهاري وبالتالي الإنجازي.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارين خاصة لناشئي المصارعة الرومانية.
2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في التحمل العضلي واداء بعض مسكات رمية الذراع لناشئي المصارعة الرومانية.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهم مصارعو نادي العزة الرياضي في واسط والبالغ عددهم (١٢) مصارعا من فئة الناشئين، تم استبعاد (٤) مصارعين بسبب الإصابة، وبذلك أصبحت عينة البحث مكونة من (٨) مصارعين يمثلون الأوزان القانونية الثمانية وشكلوا نسبة (66.66%) من مجتمع البحث.

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.

- بساط مصارعة

- دمي مصارعة

- كرات طبية

- أثقال متنوعة الإحجام.

- ساعة توقيت

- جهاز داينوميتر

- ميزان طبي لقياس الوزن.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث اختبار التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الظهر ورميه الذراع من فوق الكتف وهي اختبارات مصممة للمصارعين ومقننة عالميا، وتوصف بأنها:

- غرض الاختبارات: قياس تحمل قوة المجموعات العضلية الكبيرة للجسم.

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف: محمد رمزي، (2009)

- قياس عام للجسم (1 دقيقة).

تحديد مهارات رمية الذراع في مجال البحث:

قام الباحث بتحليل ودراسة (الاطلاع) على المراجع والدراسات العلمية الخاصة بالمصارعة الرومانية

لتحديد مهارات رميات الذراع

- رمية الذراع من فوق الكتف.

- رمية الذراع من فوق الظهر.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية على (4) مصارعين من خارج وسط مجتمع البحث (العينة)،

وبتاريخ 2024/9/1 الى 2024/9/3، وكان الغرض منها:

1- التحقق من ملائمة الاختبارات ووقت أداءها.

2- قدرة فريق العمل على إدارة الاختبارات.

3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي تستخدم في الاختبارات.

2-6 المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات - الموضوعية):

2-6-1 صدق الاختبار: اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبارات على الصدق الظاهري كونها

اختبارات مقننه ومستخدمة من قبل أكثر من باحث ومتواترة عبر العديد من المصادر المتخصصة في

مجال اللعبة.

2-6-2 ثبات الاختبار: استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات اذ طبقت

الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبارات بعد (٥) أيام وبنفس الظروف،

وكانت النتائج كما مبين في الجدول (١).

2-6-3 موضوعية الاختبار: استعان الباحث بمحكمين لغرض إعطاء تقويم حقيقي للاختبارات وعبر

تطبيق قانون (person) أتضح ان جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول

(١).

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل في (٦٠) ثانية	0.90	0.95
2	رمية الذراع من فوق الظهر	0.87	0.85
3	رميه الذراع من فوق الكتف	0.92	0.97

2-7 مجموعة حركات رميات الذراع:

تعتبر مجموعة حركات رميات الذراع من المجموعات الهامة والتي يجب أن يجيدها المصارع سواء في المصارعة اليونانية الرومانية أو الحرة، وذلك لسهولة تعليم الأداء الفني لهذه الحركات للبراعم والناشئين، يبينها محمد رضا الروبي، (2005) بأنها تعتبر كالأداء السريع المثالي لدى المصارع لهذه الحركات في المباراة يربك المدافع ويحقق الفوز المبكر للمهاجم، وتشتمل مجموعة حركات رميه الذراع على العديد من الحركات والتي تتحدد جميعاً في طريق مسك الذراع واستخدامه في الرمي مع اختلاف طريقة الأداء طبقاً لنوع الحركة واتجاه الرمي. ويضيف، (1999)، Gabie هي مجموعة حركات رمية الذراع Arm throw movement تعتبر من افضل الحركات التي يتم تعليمها من الوقوف باستخدام الخطو خلفاً في هذه المهارة، حيث تقتضي احكام القبض على الذراع من أعلاه والالتفاف بالمقعدة لمواجهة المنافس بالظهر، ويمكن الاستفادة من هذا التدريب على هذه المهارة باستخدام الشاخص أو المنافس.

يجب على المدربين والمتخصصين في مجال رياضة المصارعة أن يولوا مجموعة حركات رمية الذراع اهتماماً كبيرة عند التدريب البراعم والناشئين مع التركيز على الأداء الفني الأمثل لهذه الحركات مع تعليم حركات التهيئة الهجومية المناسبة التي تسبق كل حركة وكيفية أداء هذه الحركات المركبة التي تبدأ بالتدريج والخداع عند أداء الحركة ثم تعليم طريقة الدفاع والهجوم المضاد لهذه الحركة، ومن الأمور الهامة تطوير سرعة أداء هذه الحركات خلال العملية التدريبية عند الأداء السريع المثالي لهذه الحركات في استخدام الشواخص أو الزميل السلبي أو الإيجابي وتطوير المرونة الخاصة بالمفاصل العاملة في الأداء وتطوير القوة الخاصة بالعضلات العاملة في الأداء باستخدام تدريبات الانتقال المشابهة للأداء، وتطوير عنصري الرشاقة والاتزان.

2-7-1 الأداء الفني لمجموعه لحركات رميه الذراع:

أولاً: رمية الذراع من فوق الظهر.

•الأداء الفني: محمد رضا الروبي، 2005.

1-المرحلة التمهيديّة:

من وضع الاستعداد أثناء الالتحام ومسك ذراع المدافع الأيمن بذراع المهاجم الايسر (المقابل للرجل الامامية) وخاصة عند حبس الساعد تحت الابط، وعندئذ يقوم المهاجم بتحريك ذراعه الأيمن من حول وسط المدافع ليطوق الذراع الأيمن للمدافع بعد الدوران، حيث يقوم المهاجم بالدوران للداخل ويرتكز على مشط قدمه اليمنى، ثم بعدها يخطو بقدمه الخلفية خلفاً ويضعها بجوار قدمه اليمنى مع لف جسم المهاجم ليواجه بظهره صدر المدافع مع ثنى الركبتين قليلاً والميل للأمام.

2-المرحلة الأساسية:

يقوم المهاجم برمي المدافع على البساط وذلك بميل الجسم للأمام ومد الركبتين لدفع الطرف السفلي للمدافع للأعلى مع شد ذراعه اليمنى للمدافع بذراعي المهاجم ويقوم بطرحه على البساط، حيث يستمر المهاجم في الدفع والشد حتى يقترب من البساط ويواجه البساط بصدرة وذراعه وكتفيه الأيمن، ثم يقوم برمي المدافع من فوق كتف المهاجم الايمن معرضا ظهره للبساط.

3-المرحلة الختامية:

عندما يهبط المدافع على البساط يقوم بعمل قوس (الخطف)، ويقوم المهاجم بتطويق صدر المدافع بذراعه الايمن مع احكام بمسك الذراع الايمن للمدافع بالذراع الايسر للمهاجم، وبذلك تتم السيطرة على خطف المدافع وتعريضه للمسه الكتفين.

2-7-2 رميه الذراع من فوق الكتف:

*الأداء الفني: محمد رضا الروبي، (2005).

1-المرحلة التمهيديّة:

من وضع الاستعداد حيث يقوم المهاجم بمسك رسغ اليد اليمنى للمدافع بيده اليسرى ومسك عضد نفس الذراع بيده اليمنى.

ويقوم المهاجم بمحاولة اجلاس المدافع وذلك بشد رسغ الذراع الأيمن للمدافع للأسفل وللخارج مع شد نفس ذراعه من العضد للأمام.

1-المرحلة الأساسية:

عندما يفشل المهاجم في أداء حركة الاجلاس حيث يقوم المدافع بالاندفاع خلف المهاجم لاجلاسه، عندئذ يقوم المهاجم بالدوران لليسار على مشط القدم اليمنى، ثم يخطو للخلف بقدمه اليسرى ثم يضع مقعده عمودية وتحت جسم المدافع.

ويقوم المهاجم بمد الفخذين لدفع الجزء السفلي للمدافع لأعلى، مع الشد القوي والسريع للأسفل للذراع الأيمن للمدافع بذراعي المهاجم.

4-المرحلة الختامية:

يقوم بطرح المدافع على البساط مع السيطرة عليه في وضع القوس او الخطف وتعريضه للمسه الكتفين.

2-8 المنهج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق المنهج في الوقت الرئيسي خلال (٣٥) دقيقة من ضمن الوحدة التدريبية عبر المنهج المعد من قبل المدربين، حيث أبتدأ المنهج المعد بتاريخ 2024/9/8 ولغاية 2024/11/28

- قام الباحث بتطبيق المنهج تحت إشرافه وبمساعدة فريق العمل المساعد.

- تدريب مجموعة الدراسة حسب المنهج تحت إشراف المدرب

- استخدم الباحث مبدأ زيادة الحمل التدريبي المتموج في الوحدات التدريبية المقترحة مع الأخذ بنظر الاعتبار حجم التدريب مع زيادة شدته، قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي في تطوير التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الكتف ورمية الذراع من فوق الظهر، لأفراد عينة الدراسة واستغرق البرنامج شهرين بواقع (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (35) دقيقة، وكان حمل التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح بالنسبة إلى وحدات على النحو التالي:
- شدة أداء التمرين من 80 - 90 % من أقصى انجاز.
- عدد مرات أداء التمرين من 4 - 6 مرة.
- كانت الراحة البينية حتى استعادة الشفاء وكمعدل 3-5 دقيقة
- أما تكرار المجموعات من 3 - 4 مجموعة.

2-9 مفردات المنهج التدريبي:

- قام الباحث بإعداد مجموعة من التمارين التي تساهم في تطوير التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الكتف ورمية الذراع من فوق الظهر واضعاً إياها في منهج تدريبي مراعي القواعد العلمية للتدريب.
- من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين حتى استفاد الجهد او في حدود (٦٠-٣٠) ثانية.
 - من وضع ورمية الذراع من فوق الكتف.
 - من وضع ورمية الذراع من فوق الظهر.

2-10 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث مراعي التشابه بالظروف المتعلقة بالبحث من حيث الزمان والمكان وبنفس الكيفية التي سار عليها الاختبار البعدي وبالاستعانة بنفس فريق العمل المتخصص الذي قام بالاختبارات القبلية ومراعي الدقة والانتظام في عمل وترتيب المصارعين من حيث الاوزان للاعب، وهدف الجزء الختامي على التهدئة البدنية الى عودة المصارع الى حالته الطبيعية من خلال مجموعة من التدريبات الاسترخاء والتهدئة.

2-11 الوسائل الإحصائية:

- قانون الوسط الحسابي.
- قانون الانحراف المعياري.
- معمل الارتباط البسيط (Person).
- قانون Test-T للعينات المتناظرة.

3- عرض مناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الكتف ورمية الذراع من فوق الظهر (القبلي-بعدي) لأفراد عينة البحث كما مبين في جدول (2) و (3).
ن = 8

جدول (2)

الخطأ المعياري	القياس البعدي		الخطأ المعياري	القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	
0.44	1.24	11.25	0.26	0.75	7.00	تكرار لمدة 10 ثا	التحمل العضلي
0.22	0.64	4.12	0.26	0.74	2.37	تكرار ثانية 20	رمية الذراع من فوق الكتف
0.16	0.46	4.25	0.22	0.64	2.87	تكرار ثانية 20	رمية الذراع من فوق الظهر

جدول (3) يبين متغيرات اختبارات الاساسية للأفراد عينة البحث

نسبة التحسن	نسبة الخطأ	ت	هـ	ع ف	س-ف	وحدة القياس	الاختبارات
37.77	0.001	-5.95	0.69	1.95	-4.12	درجة	التحمل العضلي
42.47	0.000	-10.69	0.148	0.46	-1.65	ثانية	رمية الذراع من فوق الكتف
32.47	0.001	-5.22	0.26	0.74	-1.37	ثانية	رمية الذراع من فوق الظهر

*معنوي عند مستوى 0.05 ودرجة حرية (7) والجدولية = (2.36)

يتبين من الجداول (2) و (3) الخاص بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وبالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي وقيم (ت) المحسوبة وقيم (هـ) ونسبة التحسن لأفراد عينة الدراسة في اختبارات التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الكتف ورمية الذراع من فوق الظهر، للقياس القبلي والبعدي حيث وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات الدراسة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (-10.69 إلى -5.22) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية (7) هي (2.36).
كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (32.47% الى 42.47%) للمتغيرات الدراسة الاساسية.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) تتبين لنا نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث، في تطوير التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الكتف ورمية الذراع من فوق الظهر، وكذلك نلاحظ أن كانت ايجابية ولصالح الاختبارات البعديّة لعينة البحث، ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية المنهج المقترح والتمارين المعطاة فيه كونها شكلت تمارين متنوعة ساهمت في رفع مستوى التحمل العضلي ورمية الذراع من فوق الكتف ورمية الذراع من فوق الظهر لدى المصارعين لأن المصارعة تتميز بإشراك عدد كبير نسبياً من العضلات في تنفيذ الواجب الحركي إثناء التصارع وبجهود عالية، بل وعالية جداً، ونظراً لتنوع المهارات الحركية في المصارعة لذا يجب تنمية تحمل القوة بشكل جيد في جميع العضلات ذات العلاقة بتنفيذ المهارات الفنية التخصصية، وذلك من خلال التمارين الخاصة ذات العلاقة بهذه المهارات.

يبين السعيد علي النداء، محمد الكيلاني، (1969) أن التمارين البدنية تمنح المصارع الفرصة باستمرار على التفوق على زميلة لأن مجموع القوى البدنية هي العامل الأكبر في نجاح المصارع، وأن المصارعين الأذكاء يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمنافسة حتى يمكنهم أن يؤديوا رفع ودفع ومسك المنافس بكفاءة إثناء الصراع.

وكما يبين، Combs and Frank (1980) فإن التمارين التي احتواها المنهج تميزت بكونها تمنح المصارع القوة المطلوبة للصراع والاستمرار فيه لأن، حيث أن القوة العضلية واستمراريتها هي العامل الحاسم في الصراع في حالة تساوي باقي عناصر اللياقة البدنية الأخرى مع المنافس.

ويضيف، Garman and Hanliy (1993) كذلك المصارع الذي يتميز بمستوى مرتفع من التحمل العضلي يستطيع تحويل الهزيمة إلى فوز خلال الدقائق الأخيرة من المباراة.

وكما يضيف عبد علي نصيف، (1987) أن تميز المصارع بالتحمل العضلي العالي يمكنه من أن يكون منافس قوي للخصم، حيث أن القوة المؤثرة على جسم المصارع والمقاومة التي يواجهها من المنافس كبيرة نسبياً، لأن المصارعين متساويين في الوزن وبالتالي يشترط تنفيذ المهارات بقدر عالية.

ويشير (محمد جبران، ومحمد عبد أبو الذر، 2025) في أن استخدام الشد المتنوع ذات السرعة العالية يؤثر إيجاباً في انسيابية الأداء وتطور الإنجاز.

ويبين ايهاب صبري، (2000) أن تدريبات التحمل العضلي وتحمل الأداء الخاص في رياضة المصارعة يحسن من التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي أثناء تنفيذ الحركات والمهارات حتى خلال فترة استمرار الأداء لوقت أكبر، فإن المصارع يستطيع تنفيذ مهام هجومية ودفاعية في وقت متأخر من المباراة.

ويتفق كل من عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب، (2000) أن الأداء المهاري يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة حيث يتم تنميتها بنفس

كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة والمسار الحركي مع تنفيذ القدرات الحركية الخاصة بشكل متساوي مع مسار الأداء. وكما يبين يحيى الحاوي، (2004) أن اتقان اللاعب للمهارات الحركية وتطوير مستوى ادائها يساهم بدرجة عالية في تنفيذ الواجبات الخططية، وكذلك يدعم الثقة بالنفس، حيث يساعد في سرعة الوصول للمستويات العالية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-إن التمرينات الخاصة ساهمت في تطوير التحمل العضلي لدى المصارعين، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2-إن التمرينات الخاصة طورت مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث وهذا ما ظهر واضحا من خلال الفروق الإحصائية ما بين الاختبارات البعدية والقبلية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3-إن رفع مستوى التحمل العضلي ساهم وبشكل ضمني إلى رفع مستوى العناصر البدنية الأخرى.
- 4-كما أدت التمرينات الخاصة لتطوير مستوى التحمل العضلي كان له تأثيرا إيجابيا في تحسن مستوى الأداء المهاري لرمية الذراع للمجموعة التجريبية كالآتي:
 - بلغت نسبة التحسن لرمية الذراع من فوق الكتف 42.47%
 - بلغت نسبة التحسن لرمية الذراع من فوق الظهر 32.47%
 - بلغت نسبة التحسن للتحمل العضلي 37.77%

4-2 التوصيات:

- 1-اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من الباحث لرفع مستوى التحمل العضلي للمصارعين.
- 2-اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من الباحث لرفع مستوى الاداء المهاري لمستوى المسكات للمصارعين الرومانية.
- 3-الاسترشاد بالبرنامج التدريبية المقترحة وتطوير مستوى التحمل العضلي لمدرربي المصارعة في تخطيط البرنامج التدريبية للمراحل السنوية المختلفة في رياضة المصارعة.
- 4-يوصي الباحث بتفعيل دور الاتحاد العراقي للمصارعة لعقد ندوات ودورات للمدربين للصقل بالنواحي النظرية والعملية في رياضة المصارعة في ضوء التقنيات الحديثة.

المصادر

- ايهاب صبري محمد: تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعليه الأداء المهارى للمصارعات اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعه طنطا، 2000.
- السعيد علي النداء، محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة، دار الكتب، الجامعية، 1969.
- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1987.
- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب: الاعداد البدني والتدريب بالانتقال لناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأستاذة لكتاب الرياضي، القاهرة، 2000.
- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب اليسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، مطبعة الوطن العربي، 1979.
- محمد رضا الروبي: مبادئ رياضه المصارعة، ط1، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، 2005.
- م.م. محمد جبران عبد الصاحب. (2025). تدريبات القوة بالإطالة اللامركزية وأثرها في هضبة القوة وإنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب بأعمار (18-20) سنة، مجلة واسط للعلوم الرياضية، (1)23 .
- محمد صبحي حسنين: نموذج الكفاية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.
- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990.
- مسعد علي محمود: موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواه (تعليم - تدريب - ادارة تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، 2003.
- مسعد علي محمود: الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2001.
- يحيى السيد الحاوي: الموهبة الرياضية والابداع الحركي، المركز العربي للنشر، الزقازيق، 2004.
- Combs and Frank. C . Wining Wrestling Contemporary Book s Lnc Chicago. 1980..
- Gable B (1999). Coaching wrestling success fully. Human lineties Publishers U.S.A
- Garman and Hanliy .R. Wrestling for Bogimers Conten porary book L-N-CChicago 1993 .
- petrof . R : Free Style and Roman Wrestling . Published by Fail. 1998

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	مكان العمل
1	أ.د. محمد رضا حافظ الروبي	استاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
2	أ.د. وليد محسن نصره	استاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
3	م. د. حسام الزويني	استاذ المصارعة - وزارة التربية
4	م. م. توحيد حيدر	استاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة واسط
5	م.م. علي صالح	استاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة واسط

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	مهند عبد السلام المليسي	مدرب/مصارعه	نادي داموك الرياضي
2	رياض نصيف جاسم	مدرب/مصارعه	نادي داموك الرياضي
3	ضرغام عباس	مدرب/مصارعه	نادي الكوت الرياضي

ملحق (3) نموذج وحدة تدريبية

الهدف التدريبي: تطوير التحمل العضلي وبعض اداء مسكات حركات رمية الذراع لناشئي المصارعة الرومانية

متغيرات الحمل			المحتوى	اجزاء الوحدة	
الكثافة	الحجم				
	مجموعات	تكرارات	الشدة		
-	1	-	حتى ظهور العرق	وقوف الجري المتنوع حول البساط عمل درجات متنوعة أداء القفز من فوق الزميل والمروق من بين الرجلين. (وقوفاً) تمارينات الوثب بالحبل عمل اطالات لأجزاء الجسم	الجزء التمهيدي
1 - 1	2	%60	%60 من اقصى تكرار	الشد بالعقلة الانبطاح المائل من الوقوف الانبطاح المائل من الوقوف الانبطاح المائل ثني الذراعين (رقود) رفع الجذع عاليا لمس اليدين المشطي	الاعداد البدني العام
2- 1	4 5 3 4	8 تكرارات 8 تكرارات 10 تكرارات 8 تكرارات	%50 من اقصى تكرار للاعب	عمل تمارين بمساعدة الزميل مسك ذراعه قريب من ساعد وخلف عضد وتقوس خلفا ببطء حتى يلامس بساط جبهته. (وقوف مواجهه الزميل مسك الذراعين) حمل الزميل من فوق الظهر والمشي 10م مع التبديل. عمل برمه منخفضه لمسكه رمية الذراع من فوق الكتف	الاعداد البدني الخاص
2- 1	3	%60 من اقصى تكرار	%60 من اقصى تكرار	تدريب بطيء على رمية الذراع فوق الظهر سلمي أداء بدون الزميل مع الشاخص تدريب مع الزميل بسرعة دون الاخلال بالأداء المهاري	الاعداد المهاري
2- 1	2 1	2×60 ث 1×120 ث	%80 من اقصى نبض	جولتين تدريبية زمن كل منهم دقيقة وبينهم دقيقة راحة (محددة بواجب حركي) (حركة رمية الذراع من فوق الكتف جولة تدريبية زمنها دقيقتين وبينهم دقيقة ونص راحة ويسمح له بأداء ما يراه اليه من الحركات مع التركيز على الحركات الخاصة من الصراع عالياً	التدريب التنافسي
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء (جم خفيف مرجحات دورانات تنفس عميق اهتزازات)	الجزء الختامي