

فاعلية وحدات تدريبية على وفق تمرينات القوة السريعة في أداء مسكة الميزان لمصارعي الحرة للمتقدمين

د. علي فؤاد فائق

كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية

ali_fouad67.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/8/25

تاريخ استلام البحث 2025/4/18

الملخص

اهداف البحث:

- 1- إعداد وحدات تدريبية على وفق تمرينات القوة السريعة في تطوير أداء مسكة الميزان لمصارعي الحرة للمتقدمين تتلائم وقدرات عينة البحث.
 - 2- التعرف على تأثير وحدات تدريبية على وفق تمرينات القوة السريعة في أداء مسكة الميزان لمصارعي الحرة للمتقدمين.
- استخدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتكييفه مع طبيعة المشكلة باستخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الواحدة". وتم اختيار عينة البحث من مصارعين نادي الاعظمية الرياضي. خلال الفترة من 2024 /8/21 ولغاية 2024/10/27.
- وأُسفرت النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التدريبية المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في مسكات قيد الدراسة، وقد تم التوصية اعتماد تمرينات القوة السريعة المعدة من قبل الباحث في تطوير المتغيرات المهارية لمصارعي الحرة.

الكلمات المفتاحية : تمرينات القوة السريعة ، مسكة الميزان ، مصارعي الحرة .

The Effectiveness of Training Units Based on Rapid Strength Exercises on the Balance Grab Performance of Advanced Freestyle Wrestlers

Dr. Ali Fouad Faiq

College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

ali_fouad67.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Date of receipt of the research: 4/18/2025 Date of publication of the research: 8/25/2025

Abstract

Research Objectives:

- 1 .To prepare training units based on rapid strength exercises to develop the balance grip performance of advanced freestyle wrestlers, tailored to the capabilities of the research sample.
- 2 .To identify the effect of training units based on rapid strength exercises on the balance grip performance of advanced freestyle wrestlers.

The researcher used the experimental method to adapt it to the nature of the problem using the experimental design of "pre-test and post-test for one group." The research sample was selected from wrestlers at Al-A'dhamiyah Sports Club.

During the period from August 21, 2024 to October 27, 2024.

The results of the tests demonstrated the validity of the training curriculum used in the study and its effectiveness in influencing the grips under study. It was recommended that the researcher adopt rapid strength exercises to develop the skill variables of freestyle wrestlers.

Keywords: rapid strength exercises, balance grip, freestyle wrestlers.

المقدمة:

لقد فتح التقدم العلمي آفاقاً جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن بينها علم التدريب الرياضي. وقد تم تسخير هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي نظراً للمبادئ والقواعد الراسخة التي تقوم عليها والتي تستمد منها مادتها. لا شك أن التدريب الرياضي له قواعد عامة حيث اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي في سياقات مختلفة. مناسبة وصحيحة، وكان المقصود منها خدمة المجتمع. يسعى الجميع في الوقت الحاضر إلى تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال الاطلاع على أحدث الأساليب التدريبية المستخدمة لتطوير مستوى الأداء الرياضي. إن تنوع أساليب التدريب ووسائل تحقيق الأهداف التدريبية يمكن أن يساعد المدرب على تحقيق الأهداف التدريبية بأقل وقت وتكلفة، ويمكنه تطوير مهارات المصارعون وتحسين أدائهم، ناهيك عن تطوير الأداء الفني. المقاتلون الذين يتمتعون بمهارات عالية المستوى هم أكثر قدرة على أداء ما يطلب منهم خلال النزال. إن تشكيل وتغيير وسائل وطرق الوحدات التدريبية من أجل التمكن للوصول إلى غاية عملية التدريبية تكون أداة مهمة بيد المدرب من خلال استثمار الوقت والجهد على وتكاليف التدريب، فضلاً عن تطوير الجانب المهاري لمصارعون وتحسين أدائهم، فضلاً عن تطوير مهاراتهم الفنية. فالمصارعون ذوو المهارات العالية أكثر قدرة على تحقيق المطلوب منهم في النزال.

القوة السريعة : تشير إلى "القدرة على تجنب المقاومة، والهدف من تدريب القوة السريعة هو تشغيل المجموعات العضلية التي تعمل بشكل رئيسي في المنافسة" ومن هنا تكمن أهمية البحث في حقيقة اعتمد الباحث على استخدام تمرينات القوة السريعة في تدريبات المصارعة الحرة مما يؤدي إلى تأثيرات كثيرة في الأجهزة الوظيفية وباختلاف تلك الطرائق والأساليب التدريبية وتنوعها الأمر الذي سينعكس بالتالي على زيادة القدرة على التكيف مع متطلبات اللعب المختلفة وما لذلك من علاقة بتنمية القدرات البدنية الخاصة لمصارعي الحرة . وتكمن أهمية البحث في أن المصارع يعهد إليه بتطبيق التمارين السريعة من خلال تمرينات القوة السريعة خلال الوحدات التدريبية، مما يؤدي إلى العديد من القدرات الوظيفية التي تخدم المصارع عند تطبيق الواجب الحركي عند أداء مسكات الميزان.

مشكلة البحث :

أشار الباحث كتدريسي أكاديمي وخبير في لعبة المصارعة، وجد من خلال متابعته للمناهج التدريبية، إلى أن بعض المصارعون لديهم ضعف واضح عند أداء خلال سير النزال، خاصة في الأوقات الأخيرة من النزال، بسبب تدني الأجهزة الوظيفية الداخلية والقدرات التوافقية والحركية والبدنية لدى المصارعين، ما أدى إلى الإرهاق المصارعون، وببطء الاستشفاء، الأمر الذي يتطلب قلة المجهود البدني والجهود الخاصة. ومن الواضح مما سبق أن المصارعة إن العثور على أفضل الأساليب الطرق التدريبية لتحسين هذه المستويات المهمة من اللياقة البدنية دون زيادة الكفاءة الوظيفية والبدنية يتطلب استخدام تقنيات وأساليب التدريب الحديثة واختبار العينات التدريبية لتحقيق الأهداف الموضوعية.

هدف البحث:

1- إعداد وحدات تدريبية على وفق تمرينات القوة السريعة في تطوير أداء مسكة الميزان لمصارعي الحرة للمتقدمين تتلائم وقدرات عينة البحث.

2- التعرف على تأثير وحدات تدريبية على وفق تمرينات القوة السريعة في أداء مسكة الميزان لمصارعي الحرة للمتقدمين.

فرضيات البحث:

1- للوحدات تدريبية على وفق تمرينات القوة السريعة تأثير ايجابي في تطوير أداء مسكة الميزان لمصارعي الحرة للمتقدمين.

مجالات البحث:

1. المجال البشري: مصارعي فئة المتقدمين من نادي الاعظمية.
2. المجال الزماني: المدة من 2024 /8/21 ولغاية 2024/10/27.
3. المجال المكاني: قاعة نادي الاعظمية الرياضي.

الدراسات السابقة :

دراسة ماهر أحمد العيساوي "تأثير تمرينات القدرة السريعة في قوة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالتايكواندو: استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) ، ساهمت تمرينات القدرة السريعة في تطوير قوة وسرعة اداء المهارات للاعبين التايكواندو. تشابهه الدراستين في المنهج المستخدم وتختلف في عينة البحث .

منهج وإجراءاته البحثية الميدانية:**تهج بحث:**

استخدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي "التكليفه مع طبيعة المشكلة باستخدام التصميم التجريبي" الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الواحدة".

مجتمع وعينة البحث:

“أن اختيار عينة البحث من أهم المشاكل والصعوبات التي يواجهها الباحث عند اختيار عينة البحث اذ كلما استند الباحث إلى الأسس العلمية السليمة في اختيار العينة توصل إلى نتائج مرضية”
تم اختار نادي الاعظمية ليكون مجتمع البحث الذي لديه مصارعون متقدمين وهم مسجلون في الاتحاد المصارعة العراقي وكان عددهم (10) مصارعا للموسم 2023-2024، ابعد منهم (5) ، منها (2) إجراء دراسة استطلاعية عليهم (3) بسبب إصاباتهم، فتكون عينة الدراسة الأساسية (5) بالمئة.
الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز لقياس الطول.
 - ميزان لقياس الكتلة.
 - دمي مصارعة عدد (5)
 - بساط مصارعة.
 - مايو مصارعة عدد (5).
 - جهاز تلفزيون ملون نوع سامسونج.
 - كاميرا فيديو – لتصوير المصارعين نوع Kodak.
 - ساعة توقيت نوع ((Diamond عدد(1).
 - صافرة نوع Fox عدد(1).
 - حاسبة علمية نوع () Sharp ياباني المنشأ) عدد(1).
 - جهاز كمبيوتر لابتوب نوع (lenovo).
- واعتمد الباحث الاختبارات الآتية:

1-اختبار مستوى الاداء: ملحق (1)

الاختبار الفني فقد عمد الباحث بإجراء الاختبار الفني على عينة البحث وهي تطبيق مسكة مختارة وهي: (الميزان)، وقد أعطى الباحث درجات لأقسام المسكة باستمارة تقويم خاصة عرضت على الخبراء والحكام الدوليين للعبة وكما يأتي: الوضع الابتدائي (3درجة)، القسم الرئيسي (4درجة)، الوضع النهائي (3درجة)،

وحسب ما هو مبين في الملحق (1). ويعتمد المصارع الى أداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها. تسجل أحسن محاولة.

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في 2024/8/9 - 2024/8/14 على العينة الاستطلاعية وعددهم (2) وذلك للتأكد من:

- 1- تقبل عينة البحث للتمارين المستخدمة.
 - 2- أثناء التصوير، تحديد مكان الكاميرا ملائمتها لضمان التغطية الشاملة لمجال الحركة، وتحديد المسافات والارتفاعات التي يجب وضع الكاميرات ومقياس الرسم عليها.
 - 3- تجنب العوائق والمشكلات أثناء إجراء الاختبار التي واجهه الباحث.
- التجربة الرئيسية :-

تحدد إجراءات البحث بأجراء الباحث الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/8/19 وانتهت في نفس اليوم وعلى القاعة لنادي الاعظمية، اذ باختبار مستوى الاداء السماح بوقت راحة كافٍ بين الاختبارات لضمان المشاركة جيدة من قبل المصارعون ومن ثم تطبيق التمرينات التدريبية من 2024 /8/21 ولغاية 2024/10/26، (5) وحدات تدريبية في الأسبوع، (5) أيام خلال الأسبوع الواحد، لمدة ثمانية أسابيع تحت توجه مدرب النادي وذلك خلال فترة اعداد خاص .

إعداد التمرينات الخاصة: ملحق (2)

قام الباحث بأعداد التمرينات، وبعد ذلك طبقت الوحدات القوه السريعه لمدة (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية. مدة الوحدات التدريبية في (60) دقيقة. تم وضع التمرينات تدريبية الذي يتلاءم وقدرات عينة البحث. اذ تم مراعاة التمرينات لطبيعة أداء المسكة قيد الدراسة.

- ✓ مراعاة التمرينات لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- ✓ مراعاة التكيف المصارعون والمرونة التنفيذ مع الظروف المحيطة للوحدات التدريبية..
- ✓ التنوع باستخدام التمرينات في تنفيذ وحدات المنهج التدريبية.

الاختبارات البعيدة :-

2024 /10/27 تم اختبار عينة البحث البعيدة .

الوسائل الاحصائية:-

وتم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية لاستخراج (الوسيط - الانحراف الربيعي - ولكوكسن - النسبة المئوية).

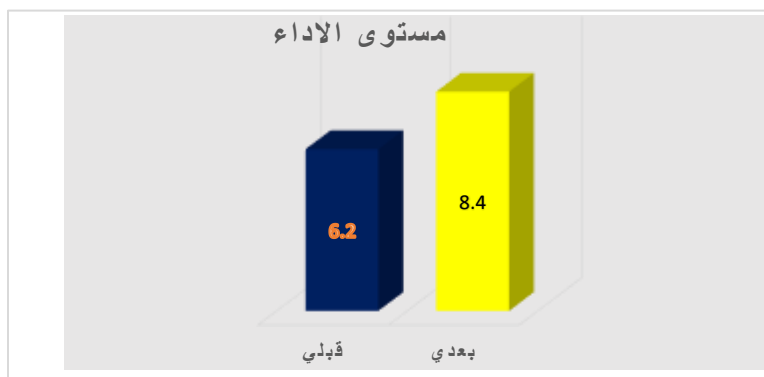
عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات الأداء الفني

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولكوكسن المحسوبة	(Z قيمة)	احتمالية الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مستوى الاداء	درجة	5.10	-2.53	0.011	معنوي

مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05)



الشكل رقم 1 : يوضح مستوى الأداء الفني لمسكة الميزان

مناقشة النتائج: -

من خلال الجدول (1) والشكل (1) وهذا يشير إلى تحسن في مستوى أداء عينة البحث، إذ أصبح من الممكن أداء جميع أنواع عمليات ميزان بمهارة أكبر إذا كان لدى الرياضي القدرة في دمج بين القوة والسرعة. وهذا بالضبط ما تحققه تمارين القوة السريعة، والتي تعد من أفضل الطرق والأدوات لتحسين القوة الانفجارية. حيث أن تمارين القوة السريعة تنطوي على دورة من تمديد وانقباض العضلة، مما يسبب المرونة ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة الناتجة عن تأثير التمدد، مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء.. وهذا ما أكده لؤي ساطع "إن عامل القدرة الانفجارية للرجلين يمثل الأهمية الأولى للعناصر البدنية التي تتطلبها فعاليات الرياضية بصفة عامة"، وبما أن تمارين قوة السرعة المستخدمة في البحث قد حققت نتائج إيجابية من حيث تحسين القدرات البدنية المرتبطة بقبضة الميزان، بالنظر إلى ما تشير إليه النتائج، فإن سبب هذا التطور يكمن في التمارين المستخدمة كجزء من برنامج تدريبي منظم، والذي أدى إلى تطوير سريع لقوة عضلات الذراع والساق والعضلات الأساسية، وهو ما كان فعالاً للغاية، أي مع الأوزان الخارجية إذ إن "استخدام تدريبات الانتقال وتقنين مكونات حمل التدريب بشكل علمي صحيح ومنتظم أسهم بشكل فعال في تطوير مستوى القوة السريعة والتي تعمل على تنمية المهارات الحركية السريعة ضد المقاومة من خلال تحسين عمل الأعصاب والعضلات، فالقوة السريعة هي نتيجة القوة. السرعة لذلك يجب الاهتمام بتطويرها للوصول بالحركة إلى أقصى تردد في أقل زمن ممكن". يتم ذلك عن طريق تقليل زمن العضلة انقباضها، مما تعمل على زيادة قوتها المستخرجة، مما يؤدي إلى سرعة انقباض عالية. "عند زيادة التنسيق بين العضلات المجتمعة في الأداء الحركي من جهة والعضلات المقابلة لها من جهة أخرى، زادت قوة العضلات وحفزت أليافها على الانقباض السريع بشكل أسرع"، كما أشار (هارة) بأن "هناك طريقتان رئيسيتان لتنمية القوة السريعة، الأولى عن طريق تطوير القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة معدل انقباض العضلات".

استنتاجات:

➤ حدوث تحين في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المتغير مستوى الأداء الفني لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

➤ اسهمت تمرينات القوة السريعة التي تضمنها المنهج التدريبية في تطوير مستوى الأداء لدى المصارعين لعينة البحث.

التوصيات:

➤ اعتماد تمرينات التدريبية القوة السريعة في تنمية مسكات اخرى لمصارعي الحرة.

المصادر :

- ❖ لؤي ساطع محمد جواد ، تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تحسين اداء مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع وتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة ، مجلة البحث وعلم النفس،كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، المجلد 12 ، 2010.
- ❖ محمد حسن العسافي ومحمد قاسم لؤي؛ البحث التربوي-والاجتماعي _أصوله-مناهجه ، (مصر، عالم الكتب، 2011).
- ❖ هارة ؛ أصول التدريب(ترجمة) عبد علي نصيف : (ط 1 ، بغداد ، مطبعة التحرير، 1975).
- ❖ ماهر أحمد العيساوي، تأثير تمرينات القدرة السريعة في قوة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالتايكواندو. (2021). مجلة علوم الرياضة الدولية، 3(12).

- ❖ Louay Sateh Muhammad Jawad, The effect of using plyometric physical abilities associated with it. Journal of Research and
- ❖ Muhammad Hassan Al-Assafy and Muhammad Qasim Luay; Educational and Social Research - Its Origins and Methods, (Egypt, Alam Al-Kutub, 2011).
- ❖ Muhammad Kazim Khalaf Al-Rubaie; A traiuing method baswd an
- ❖ Hara; Principles of Training (translation) Abdul Ali Naseef: (1st ed., Baghdad, Al-Tahrir Press, 1975).
- ❖ Maher Ahmed Al-Assai, the effect of rapid power exercises on the strength and speed of performing some skills for young Taekwondo players. (2021). International Journal of Sports Sciences, 3(12).

- ❖ David Epsentine: The Sports Gene: Insure the Scieance of Extraordinary Athletics Performances Paperback – Aprfil 23, 2014.

الملحق (1)

الاستمارة المعدة لتقويم المسكة الفنية المستخدمة قيد البحث

العمر:

اسم المصارع:

المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	اقسام المسكة
		الوضع الابتدائي (3)
		القسم الرئيسي (4)
		الوضع النهائي (3)
		مجموع

ملحق (2)

نموذج من الوحدة التدريبية القوة السريعة لمصارع الحرة

ت	التمرين	اداء	زمن التمرين	تكرار	المجموعات	الزمن بين التمارين
1	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم عضد خصمه ليستدير الى جهة اليمين. القسم الرئيسي: يستمر المهاجم بالدوران ليجلس على ركبتيه ماسكا ذراع خصمه بكلتا اليدين.	15 مرة	20 ثا	3-2	2-1	1.5 د
2	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم معصم منافسه الايمن باليد اليسرى ثم يرفعها ليمرر راسه تحتها مع ثني الركبتين مطوقا راس منافسه باليد الاخري من الاعلى.	15 مرة	20 ثا	3-2	3-2	2 د
3	مد الجسم بشكل مستقيم بوضع الطوافة أسفل المصارع رمي الكرة الطبية من فوق الراس	20- 25 مرة	30 ثا	4	1-2	2-3 د
4	التركيز على سحب رجل المنافس إلى الأعلى لفقدان اتزان المنافس.	25 مرة	50 ثا	5	3-2	2-3 د



2-3	1-2	2	40 ثا	5 مرات	من وضع التماسك وجها لوجه، يخطو المهاجم الى الامام ليصبح تحت خط سقوط مركز ثقل خصمه ثم يقوس في ظهره الى الخلف استعدادا لرفعه.	5
-----	-----	---	-------	-----------	---	---