





The effectiveness of combined (physical-skill) exercises in certain physical abilities to improve some throwing grips in Greco-Roman wrestling

Aras Musa Jihad^{*1} , Prof. Dr. Tariq Ahmed Mirza² 

^{1,2} University of Sulaimani. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: arasjka@gmail.com

Received: 08-08-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

The importance of the research lies in preparing training exercises using a combined (physical-skill) training method with various training tools and their effect on some physical abilities and technical performance of some throwing holds in Greco-Roman wrestling. With the aim of improving and developing the players' physical, technical and functional level in a correct scientific and academic manner, the research community was deliberately selected from wrestlers of the Thawra Club for Greco-Roman Wrestling in Kirkuk aged (16-17) for the year 2025, whose number is (12) wrestlers. The research sample was deliberately selected as a single experimental group, from the weight categories (48 kg, 60 kg, 65 kg) with (2) wrestlers for each category, who are the winners of the (first, second, third, and third repeated) ranks. This research aims to develop combined physical and skill-based exercises for the experimental group. It also aims to identify differences between pre- and post-tests in certain biomotor aptitude variables within the experimental group, and to identify differences between pre- and post-tests in the technical performance variables of certain throwing holds in Greco-Roman wrestling.

Keywords: Compound Exercises, Physical Abilities, Throwing Grips, Greco-Roman Wrestling.



فاعلية التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) في بعض القدرات البدنية لتحسين بعض مسكات الرمي في المصارعة الرومانية

اراس موسى جهاد ، أ.د. طارق احمد ميرزا

العراق. جامعة سليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

arasjka@gmail.com

Tariq.mirza@univsul.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/8/8 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

تكمن اهمية البحث في اعداد تدريبات بأسلوب التمرينات المركبة (بدنية - مهارة) باستخدام ادوات تدريبية متنوعة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والأداء الفني لبعض مسكات الرمي في المصارعة الرومانية، بهدف تحسين وتطوير مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا ووظيفيا بأسلوب علمي واكاديمي صحيح، وتم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من مصارعي نادي ثورة للمصارعة الرومانية في كركوك بأعمار (16-17) لعام 2025، البالغ عددهم (12) مصارعا، وتم اختيار عينة البحث بصورة العمدية كمجموعة تجريبية واحدة، من الفئات الوزنية (48كغم، 60 كغم، 65كغم) وبواقع (2) مصارعين لكل فئة وهم الحائزين على المراتب (الاول، والثاني، الثالث، والثالث مكرر). ويهدف البحث الى اعداد التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) لعينة البحث التجريبية. والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض متغيرات القابليات البيومترية لدى عينة البحث التجريبية. والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات الأداء الفني لبعض مسكات الرمي للمصارعة الرومانية.

الكلمات المفتاحية: التمرينات المركبة، القدرات البدنية، مسكات الرمي، المصارعة الرومانية

1-المقدمة:

لا يمكن للفرد الرياضي الوصول إلى مراكز ومستويات متقدمة وطموحة من الانجاز وتحطيم الارقام القياسية الا بالاعتماد على الاسس الاكاديمية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، وايضا يعتمد في تطوير مستوى الفرد الرياضي على الطرائق والاساليب التدريبية المختلفة ومن هذه الاساليب التمرينات المركبة (بدنية-حركية)، لذا كان المدربون يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص منها الجانب الحركي وقد وجدوا أن التمرينات المركبة البدنية - المهارية التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الأعداد المذكورة ومنها الجانب المهاري، إذ " أن سلسلة التمرينات المركبة يمكن من خلالها استخدام أكثر من مهارة فنية أساسية أو صفة بدنية في التمرين ، فضلاً عن أن هذه التمرينات تدخل ضمن سلسلة التمرينات التي تحكمها الكيفية في الأداء وبشكل دقيق، وتشيت حالات ومتطلبات تدريبية خاصة تخدم تنفيذ الأداء المطلوب في المباراة"

(كاجاني و كروسيكي، 1990، صفحة 72)

إن تنمية وتطوير القدرات المركبة (البدنية - المهارية) في المصارعة تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء الاداء، وإن أهمية البحث تكمن في أن التمرينات المركبة البدنية المهارية التي تعطى للاعبين أثناء الوحدات التدريبية وخاصةً اللاعبين الناشئين تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة لديهم الذي بدوره يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري المركب أثناء أداء المنافسة لأنها مشابهة لحالة اللعب والتي تكون عامل الحسم لحصول على نتائج الايجابية. وبمنظرة تحليلية للتدريب البدني حركي للعبة المصارعة، نجد أنها قد تأثرت بشكل كبير بهذا التطور من خلال ارتفاع مستويات اللاعبين في جميع الجوانب (البدنية - الحركية- الفنية)، داخل الدورة الواحدة بسرعات ومسافات مختلفة وبتغيير الشدة والمدة طبقاً لنظام تدريب المنافسات وفترة التدريب من الموسم اعتماداً على الهدف النهائي للتدريب المركب المعدل ليصبح أكثر خصوصية وارتباطاً بجزئيات اللعبة، لأن كما هو معلوم ان هدف التدريب المركبة هو تطوير الجانب البدني او المهاري و الحركي على حدة، اي ان تمرينات المركبة التدريبية الواحدة (المركبة) اما يكون بدني او مهاري وتتسم بالعمومية. وبهذا يمكن للرياضي الاستمرار بالجهد البدني بأعلى مستوى ممكن من الاداء ولفترات زمنية اطول، لذا تعد الاسلوب المركب المعدل من الاساليب التدريبية الفعالة جداً في تطوير الجانب البدني والمهاري وضروري جداً للاعب المصارعة، لهذا وجب على جميع المدربين ان يكونوا على دراية كاملة بكيفية وضع التدريبات الخاصة والتي تعمل تحقيق على الجوانب البدنية والمهارية بنوعيتها الفردية والمركبة وبشكل مطابق لما يحدث في

المنافسات. ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تدريبات بأسلوب التمرينات المركبة (بدنية-مهارة) باستخدام ادوات تدريبية متنوعة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والأداء الفني لبعض مسكات الرمي في المصارعة الرومانية، بهدف تحسين وتطوير مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا ووظيفيا بأسلوب علمي صحيح.

ومن خلال متابعة الباحثان لواقع للعبة المصارعة للفئات العمرية في محافظة السليمانية كونه لاعبا ومدربا ومعتمدا لدى الاتحاد الياباني (ممثلا عنهم في العراق) للفنون القتالية ولقربه من هذا الوسط ومن خلال الخبرة المتواضعة في مجال اللعبة المصارعة ومتابعته المستمرة لاحظ هنالك ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة التي يمتلكها اللاعبون والتي تؤثر في الاداء المهاري في موافق المختلفة، وايضا لاحظ التحرك البطيء اثناء تنفيذ المهارات المركبة وظهور علامات التعب بصورة سريعة خلال المنافسات، وبعد الاطلاع على بعض المناهج التدريبية وجد ان التمرينات المستخدمة غير هادفة لتطوير الناحية البدنية والمهارية و الحركية، مما دفع الباحثان الى دراسة هذه المشكلة وهي محاولة علمية لتطوير مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا ووظيفيا، وتعزيز أهمية أسلوب (التمرينات المركبة) في الجانب التطبيقي، لذا قرر الخوض في دراسة تلك المشكلة وذلك بتهيئة مجموعة من التمرينات المركبة البدنية - الحركية ومعرفة اثر هذا التمارين في بعض القدرات البدنية والأداء الفني لبعض مسكات الرمي للمصارعة الرومانية، وهي محاولة علمية لتطوير مستوى اللاعبين بأعمار (16-17) سنة.

ويهدف البحث الى:

- 1-إعداد تمرينات المركبة (البدنية - مهارة) لعينة البحث التجريبية.
- 2-التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض متغيرات القابليات البدنية والمهارية لدى عينة البحث التجريبية.
- 3-التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات الأداء الفني لبعض مسكات الرمي للمصارعة الرومانية.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من مصارعي نادي ثورة للمصارعة الرومانية في كركوك بأعمار (16-17) لعام 2025، البالغ عددهم (12) مصارعاً، وتم اختيار عينة البحث بصورة العمدية كمجموعة تجريبية واحدة، من الفئات الوزنية (48كغم، 60 كغم، 65كغم) وبواقع (2) مصارعين لكل فئة وهم الحائزين على المراتب (الاول، والثاني، الثالث، والثالث مكرر).

- تجانس وتكافؤ العينة:

قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث من خلال إجراء مجموعة من الاختبارات والقياسات المتمثلة بمتغيرات (الطول، والكتلة، والعمر، والعمر التدريبي) باستخدام الوسيلة الاحصائية المناسبة وهي معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة" كما مبين في جدول (1).

الجدول (1) يبين أن عينة البحث متجانسة في المتغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف	الدالة
1	الكتلة	كغم	57.666	7.814	60	-0.896	13.550	متجانس
2	الطول	متر	165.166	8.235	161.5	1.335	4.985	متجانس
3	العمر الزمني	سنة	16.5	0.547	16.5	0.000	3.315	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	4.333	0.516	4	1.936	11.908	متجانس

يتبين من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع القيم اقل من $(3 \pm)$ ، مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً، وهذا يعني أن جميع أفراد عينة البحث متجانسين بالقياسات والمتغيرات قيد الدراسة، إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي $(-0.896, 1.335, 0.000, 1.936)$ ، إذا كانت قيمة معامل الاختلاف على التوالي $(13.550, 4.985, 3.315, 11.908)$ وهي جميعها قيم محصورة أقل من 30% "فكلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن 30% يعني إن العينة غير متجانسة". (طه و عبد الدايم، 1999، صفحة 70)

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- آراء الخبراء والمختصين.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبارات القوة القصوى : (تركبي، 2011، الصفحات 408-409)

اختبار القوة القصوى: سكوات الدبني

غرض الاختبار: اختبار ثني ومد الركبتين كاملا (دبني) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة

الأدوات المستخدمة (بار حديد، الاوزان)

تعليمات الأداء: يقف المختبر برجلين مفتوحة بعرض الاكتاف تقريبا تحت عمود الثقل (البار) المحمول على الحمالات، يرفع المختبر العمود مع الاوزان ليثبتته على الاكتاف مع التأكيد على شد الظهر ورفع الاكتاف الى الاعلى 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 واخر.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل اعلى وزن يستطيع المختبر معه ان يثني ويمد الركبتين كاملا. مع

ملاحظة ان تكون الزيادة بالوزن من $(1-2.5)$ كغم لكل محاولة.

2-4-2 اختبار القوة الانفجارية: (فرحات، 2003، صفحة 233)

اختبار: الوثب العريض من الثبات

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

التعليمات: يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قليلاً، ثم يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفاً، والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة، وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين.

تسجيل الدرجة: يتم القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية، والقياس لأقرب 5 سم، للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة.

2-4-3 اختبارات القوة المميزة بالسرعة: (عبدالجبار و بسطويسي، 1987، صفحة 347)

اختبار: الضغط (شناو - خلال 10 ثوانٍ).

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجزء العلوي من الجسم، خاصة العضلات الصدرية والعضدية ثلاثية الرؤوس (الترايسبس). يُعد هذا المؤشر مهماً لتقييم القدرة على أداء حركات سريعة وقوية، مما يعكس مستوى اللياقة البدنية والجاهزية للأداء الرياضي. كما أن هذا الاختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين، من خلال تحديد عدد تكرارات تمرين الضغط التي يمكن أدائها بشكل صحيح

التسجيل: يتم عدّ التكرارات الكاملة والصحيحة التي تم تنفيذها خلال 10 ثوانٍ.

2-4-4 اختبارات تحمل القوة: (علاوي و رضوان، 2001، صفحة 122)

اختبار: الشد للأعلى على العقلة (حتى استنفاد الجهد)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: جهاز عقلة.

تعليمات الأداء: يؤدي هذا الاختبار من وضع الوقوف على العقلة - ثني ومد الذراعين بصورة كاملة حتى يصل المصارع أثناء الشد للأعلى ليصل فوق العارضة. طريقة التسجيل: أكبر عدد للمرات بدون توقف لحين التعب.

2-5 الاختبارات المهارية:

اسم الاختبار: مسكة الرمي الميزان (الخطف):

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمهارة الخطف.

الادوات المستخدمة: موبايل نوع (iPhone 15 pro max) لتصوير الاداء الفني للمسكات، استمارة تسجيل، بساط مصارعة، صافرة.

- طريقة الاداء: قام المصارع بأداء مسكة الخطف من الوضع الوقوف والتماسك الالامي، وتم التصوير الاداء المسكة من زاوية المناسبة لتظهر بشكل واضح لعرضها على المحكمين.

- طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان مسك الرمي (الخطف) ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المقيمين الثلاثة، وتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف التسجيل او ابطاء الحركة، وتم تسجيل الدرجة المصارع لمهارة الخطف على استمارة التقييم، حيث كان التقييم الأقسام المسكة الثلاثة، التحضيري (4 درجة)، الرئيسي (3 درجة)، الختامي (3 درجة) المجموع (10 درجات).

2-6 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والثانية على التوالي في يومي السبت والاحد المصادف (2025/1/23-22) في الساعة (2:30) في القاعة الداخلية لنادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك وكان الهدف من هذه التجربة:

- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.
- التأكد من ملائمة التمارين الموضوعة لأفراد العينة ومستوى قدراتهم البدنية والمهارية.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.
- التعرف على الزمن الذي يستغرقه أداء كل تمرين فيتمكن الباحث تنظيم زمن الوحدات التدريبية.
- التأكد من زمن فترات الراحة بين التكرارات وبين المجموعات (بين تمرين وآخر) والتي تم تحديدها على اساس النبض.

2-7 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات البدنية والمهارية يومي الاثنين والثلاثاء الموافق (3-2025/2/4) في القاعة الداخلية لنادي الثورة محافظة كركوك في الساعة (2:30م) بشكل الآتي:

اليوم الأول: تم إجراء الاختبار مهارة الخطف (الرمي الميزان).

اليوم الثاني: تضمن الاختبارات البدنية الآتية (تحمل القوة - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - المرونة)

2-8 المنهج التدريبي:

أعد المنهج التدريبي وما يتوافق مع الاسس العلمية مراعيًا كافة المتطلبات والشروط اللازمة لإعداد المنهج التدريبي. وتم تطبيقه على أفراد عينة البحث للفترة من (8/2025/2) ولغاية (9/2025/4) وراعى الباحثان مستوى وصفات افراد عينة البحث والمرحلة التدريبية ومراعاة الفروق الفردية.

وعند تنفيذ البرنامج التدريبي راعى الباحثان النقاط الاتية:

تم تطبيق المنهج في فترة الإعداد الخاص.

1- تم تطبيق تمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

2- تراوح زمن اداء التمارين بقسم الرئيسي ما بين (25-35 دقيقة).

3- تكونت المنهاج التدريبي من (8) دورات صغرى مقسمة على (دورتين) (متوسطتين)، واحتوت كل دورة متوسطة على (4) دورات صغرى وبتشكيل تموج الحمل (3-1) في كل دورة متوسطة.

4- تم تصعيد التحميل للأسابيع (1،2،3) ثم خفضها في الأسبوع الرابع استعدادا لتدريبات الأسبوع الخامس.

5- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة ومن ثم التدرج والتموج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية.

6- تكون المنهج التدريبي (8) أسابيع، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك بلغت عد الوحدات التدريبية للمجموعة (24) وحدة تدريبية.

7- تكون ايام التدريب للمجموعة التجريبية ايام (السبت والاثنين والاربعاء).

8- تم استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة خلال تطبيق المنهج التدريبي.

9- الراحة بين التكرارات والمجاميع تم تحديدها عن طريق التجربة الاستطلاعية بوساطة قياس النبض.

2-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي بعد مرور ثلاثة أيام، يومي السبت والاحد المصادفين (12-13/4/2025) وقد راعى الباحثان توافر نفس الظروف والإمكانات المستخدمة في الاختبارات القبلية من حيث تسلسل وسياقات للغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss ومن خلالها استخرج الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- معامل الاختلاف.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

للمجموعة التجريبية:

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى المجموعة التجريبية

الدلالات الإحصائية			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبار
الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	0.004	5.000	17.819	112	17.151	100.83	كغم	قوة القصوى
معنوي	0.003	3.095	0.164	2.226	0.180	1.995	سم	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	11.474	0.816	15.33	1.048	11.500	عدد	قوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.001	6.635	9.374	21.33	8.612	18.166	عدد	تحمل القوة
معنوي	0.001	7.889	0.516	9.670	0.547	6.500	درجة	مسكة الحمل الميزان

يبين الجدول (2)، بأن المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد عينة البحث، اذ ظهرت النتائج القيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات البدنية والمهارية، كانت أكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما اشارت اليه قيم (ت) المحسوبة اذ كانت اعلى من الجدولية ولجميع المتغيرات البدنية والمهارية، مما يدل على وجود فروق معنوية بي الاختبارين.

3-2 مناقشة نتائج:

3-2-1 مناقشة النتائج الاختبارات البدنية:

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (2) نفسه لمتغير (القوة القصوى)، أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي، معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت ، يعزو الباحثان ان سبب هذا الفرق المعنوي لمتغير قوة القصوى يعود إلى طبيعة التمرينات يومية ضمن المنهاج التدريبي للوحدات التي طبقه عينة البحث التجريبية المتمثلة بلاعي المصارعة لنادي الثورة الكركوكي، و على مدار فترة زمنية طويلة جعلت هذه القابلية في مستوى احسن بالنسبة الى القابليات البدنية الأخرى، اذ ان التمرينات التي استخدمها الباحثان ووظفها ضمن مفردات المنهج التدريبي والمدمجة بالأداء المهاري المتميز بالطابع القوة والسرعة والأداء الحركي العالي، حيث ان القوة القصوى ترتبط بدرجة الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات، وتحسن الأداء الحركي .

(عبدالفتاح و حسانين، 1997، صفحة 113)

كذلك فان تطوير القوة القصوى يعود أيضا إلى تطوير قابليات البوحركية (صفات بدنية وحركية) عن طريق التمرينات الخاصة المتناسبة مع شروط ومتطلبات المهارة وبتكرارات معينة، كما ان التمرينات التي استخدمها الباحثان كانت وفق الأداء وهذا ما عزز تطور قابلية القوة القصوى ذات الصلة المشابهة للحركات الرئيسة.

وقد دلت التجارب أن القوة تزداد من خلال تطبيق المبادئ الرئيسة للزيادة التدريبية في المقاومة، ومبدأ الزيادة التدريجية يعني أنه في حالة انقباض العضلة أو مجموعة العضلات انقباضاً منتظماً ضد مقاومة أو أكثر مما هي معتادة عليه يحدث الزيادة في القوة العضلية.

(شحاته و برقع، 1995، صفحة 55)

وكذلك يعزو الباحثان إلى أن التدريب لتنمية القوة القصوى لدى أفراد العينة يرجع الى التمرينات المستخدمة بالمنهاج التدريبي التي كان أقرب ما يشبه حركات اللعبة إذ أن التأثير المكتسب من تمرينات القوة العضلية ارتبطت بنوعية الانقباض العضلي، وسرعة الانقباض وزوايا العمل العضلي للإثارة عدد من الألياف العضلية العصبية المتولدة، وان الاستمرار بالتدريب على الأحمال العليا لفترة ما يجعل العضلة تزداد قوة، كما أن "الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جذاً، بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة".

وان الأحمال التدريبية القصوى التي تدرّبت عليها العينة خلال فترة المنهاج، مما أدى إلى زيادة الشد العضلي، مما جعل عمل العضلات المشاركة بأقصى طاقة ممكنة من خلال استثارة أكبر.

"فهناك قاعدة أساسية يمكن من خلالها تنمية القوة القصوى التي تتطلب استخدام شدة حمل (80%-100%) من الحد الأقصى بتكرارات (1-5)" (عبدالغني، 1990، صفحة 105) من خلال استعراض النتائج المبينة في نفس الجدول (2) اعلاه لمتغير (القوة الانفجارية)، أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي، من خلال النتائج المبينة أظهرت معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة، ويعزو الباحثان التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية الى تدريبات المختلفة التي اصبحت وسيلة لتنمية عمل الجهاز العصبي - العضلي لكي تستجيب بقوة وسرعة أكبر اثناء اداء حركات تتطلب جهداً عضلياً يتبعها مباشرة قصر في العضلة نفسها" (حسين و البسطويسى، 1978) (CF, 1985, p. 29)

ويرى الباحثان ايضاً ان التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والناجم عن استخدام تمرينات التي طبقت على افراد العينة بأسلوب علمي مدروس على وفق متطلبات توزيع الحمل التدريبي الصحيح خلال المدة الزمنية المحددة ومراعاة قابلية العينة في تطبيق التمرينات اسهم في تقليل مدة الانقباض العضلي وزيادة سرعة الاداء ومن ثم الحصول على اقصى انقباض واعلى قوة تمثلت في جعلت هذه القابلية في مستوى احسن اذ ان التمرينات التي استخدمها الباحثان ووظفها ضمن مفردات المنهج التدريبي والمدمجة بالأداء المهاري المتميز بالطابع السريع والأداء الحركي العالي، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي) من انه "تناسب فترة الانقباض العضلي تناسباً طردياً مع القوة، فكلما زادت قوة الانقباض العضلي زادت القوة". (عبدالفتاح و علاوي، 1984، صفحة 124)

وأكد ذلك أيضاً (مفتي إبراهيم) بقوله "انه كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية وكان معدل الانقباض أعلى" (حمادة، 1998، صفحة 138)

وعليه يرى الباحثان أن هذه الأمور مجتمعة قد أثرت في تطور لدى عينة البحث، كذلك يعود هذا التطور إلى أقبال اللاعبين على الاداء للوحدات التدريبية.

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (2) نفسه لمتغير (القوة المميزة بالسرعة)، أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي، معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت، ويعزو الباحثان هذا التطور الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهاج التي تهدف الى زيادة مقدار القوة السريعة سواء اكانت بأسلوب التدريب بالانتقال او بأسلوب التدريب إداي المهاري وتطبيق المسكات، التي تركز على اداء تكرارات تنصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية بغية زيادة مطاطية العضلات والحصول على اكبر طاقة

حركية ممكنة عن طريق الدفع القوي والسريع ضد قوة الجاذبية الارضية، إذ ان اكتساب القوة لا يتأثر فقط بعدد الانقباضات العضلية المؤدات ولكن يتأثر ايضا بدرجة الشدة والحمل المستخدم في التدريب، ويرى الباحثان ايضا، ان التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة ناتج عن حصول تطور في صفة القوة والسرعة، وقد أكد ذلك (قاسم حسن حسين) فذكر "ان احدى الطرائق الاساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة". (حسين، 1998، الصفحات 84-87)

من خلال تمرينات الاثقال المتنوعة فضلا عما احدثته تمرينات صراع ارضي والأداءات المهارية ضمن الوحدات التدريبية اليومية، ادى الى تطوير القوة في المجاميع العضلية المشاركة في العمل على وفق شدة أكبر من التي تعودت عليها العينة مما كان لها الأثر في تحفيز المجاميع العضلية العاملة ومن ثم تحسين مستوى نتائج البعدية، يتفق هذا الرأي مع من أشار إليه كل من (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) من ان "تنمية القوة المميزة بالسرعة تتم بطريقتين الاولى تنمية القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة الانقباضات العضلية".

(حسين و نصيف، 1987، الصفحات 95-96)

لذلك "فالتناسق داخل العضلات وبينها يساعد على زيادة سرعة الحركة، إذ انه عند عمل العضلات المتناسقة تتحد جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر"

(مجيد، 1997، صفحة 526)

مما يدل على ان المنهاج الذي وضعه الباحثان قد طور المجاميع العضلية العاملة اثناء الاداء الحركي، أي زيادة في معدل سرعتها وذلك لان "تطور القوة العضلية يعمل على تطور السرعة نسبيا"

(علاوي و رضوان، 1982، صفحة 231)

كذلك فان تطوير القوة المميزة بالسرعة يعود أيضا إلى التمرينات الخاصة المتناسبة مع شروط ومتطلبات المهارة وب تكرارات معينة، كما ان التمرينات التي استخدمها الباحثان كانت وفق الأداء وهذا ما عزز تطور قابلية القوة المميزة بالسرعة ذات الصفة المشابهة للحركات الرئيسية.

(نصيف و حسين، 1978)

اذ يذكر خيرة ابراهيم (ان استخدام اسلوب التدريب المناسب يكون ذو فاعلية أكثر في تحقيق الهدف التدريبي) (العسكري، 1996)

من الجدول (2) يتبين معنوية الاختبار ولصالح الاختبار البعدي لمتغير تحمل القوة، تعزو الباحثان الفرق المعنوي في متغير تحمل القوة الى نوع التدريب المستخدم الذي هدف الى التكيف في اداء الواجبات الحركية بدرجة معينة من القوة لمدة اطول في مواجهة التعب.

ويؤكد (عبدالفتاح و سيد، 2003) "ان مواجهة التعب ترتبط بحدوث بعض التأثيرات التي تكون باتجاهين أحدهما يعمل على تنظيم الوحدات الحركية حيث تقوم هذه الوحدات بالتناوب في العمل بينهما فتعمل بعضها حتى التعب ثم تحل محلها بالعمل مجموعة اخرى وبالتالي فان العمل العضلي يستمر لا طول مدة ممكنة ثم تواجه العضلة مشكلة نقص الاوكسجين وعدم كفايته لإنتاج الطاقة بسرعة". فعندما يراد تطوير تحمل القوة فأن التمرينات المستخدمة لذلك يجب ان تكون مشابهة لنوعية الاداء المطلوب التدريب عليه على شكل اداء حركي، ومن ناحية اخرى ان التدريب تحمل القوة لا يختلف عن القوة العضلية من حيث طرائق او مبادئ ونظم التدريب الاساسية ونوع الانقباض العضلي. وهذا ما اكده (جميل قاسم، 2013) "يتم تنفيذ التدريب الخاص لتحمل القوة من خلال الحركات المستخدمة في المسابقة او من خلال الحركات الجزيئية المماثلة لها".

(البدي، 2013، صفحة 210)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) "وبالتركيز على أن التدريب الحديث يتميز بزيادة الاتجاه الى متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء على ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاصة لكل خطط التدريب، ويضيف أيضا أنه بازدياد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية تزداد فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة.

(عبدالفتاح ،، 1997، صفحة 24)

وهذا ما يؤكد (المندلوي الشاطي) بالقول إن مطالوله القوة "هي عبارة عن القدرة على العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل. (المندلوي و الشاطي، 1987، صفحة 86)

ويعرفها هاره "بأنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة لفترة طويلة" (هاره و عبد علي، 1975، صفحة 143)

وتعرف ايضا وإنها قدرة الأجهزة الجسمية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وبمستويات من القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية والتحمل. (حسين و نصيف، التدريب الرياضي، 1987، صفحة 109)

وان لعبة المصارعة هي لعبة فردية لذا يجب ان تتطابق متطلبات بذل الجهد دوما مع قدرة الانجاز الفردية للاعب، وهذا ما أشار اليه (البشتاوي والخواجة، 2005) "عند تنمية تحمل القوة يجب مراعاة ان تكون التمرينات تشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية وخاصة في مراحل التنمية الاخيرة مع استخدام مقاومات، وايضاً يجب ان يكون زمن الاداء يعادل او ما يزيد قليلاً عن زمن الاداء الفعلي خلال المنافسة". (البشتاوي و الخواجة، 2005، صفحة 369)

كما ويضيف (طلحة حسام الدين، 1997) "ان تدريب تحمل القوة بأسلوب تدريبي خاص يعتمد على رفع قابلية الجسم والتخلص من نواتج الاحتراق ومنها حامض اللاكتيك خلال التكرار في العمل مما يؤدي الى عدم انخفاض في المستوى. (حسام الدين و واخرون، 1997، صفحة 98)

3-2-2 مناقشة النتائج الاختبار مهاري للأداء الفني لمسكة الخطف (مسكة الحمل الميزان):

ويعزو الباحثان أسباب التطور الحاصل لدى عينة البحث التجريبية إلى المنهج التدريبي المقترح والتمارين المستخدمة فيه كما ونوعاً ، إذ أن هذه التمارين اعتمدت على التغيير والتنويع ، كذلك إلى تطوير القابليات البيومترية والمتضمنة (القوة الانفجارية، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، المرونة، الرشاقة، التوازن) إذ ساعد كثيراً على تطوير المستويات الفنية للمصارعين، لما لهذه القابليات مساهمة فعالة في إتقان المسكات الفنية وتنفيذها في حالات مختلفة تحكمها المواقف أثناء الصراع، إذ إن "الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الإعداد البدني وخاصة في صفة القوة العضلية". (حمادة، 1998، صفحة 32)

وهذا ما قام به الباحثان في تطوير المسكات من خلال استخدام تمارين متنوعة تلائم كل صفة من صفات القوة وبحمل تدريبي مقنن، أعطي لتمرين الذراعين والجذع والرجلين وقتاً كافياً خلال تدريبات لمصارعي الرومانية أعمار (16-17) سنة الناشئين، كذلك كان التغيير المستمر في نوعية تمارين الذراعين والجذع والرجلين باستخدام أوضاع مختلفة فضلاً على تمتع اللاعبين بأوقات راحة كافية ما بين التكرارات وبين التمارين المستخدمة مما كان له الأثر الفاعل في تطورهم وهو الأمر الذي يحسب لصالح المنهج التدريبي المقترح والتمارين التي وضعها الباحثان والتي ساعدت في تطوير مستويات المصارعين، حيث وضعت التمارين بأسلوب علمي صحيح مراعي موقع هذه القدرات في المنهج مع وجود فترات الراحة البينية ما بين التكرارات والتمارين والتي ساعدت اللاعبين في استعادة شفاءهم وعدم الشعور بالتعب نتيجة التطبع العضلي المكتسب من خلال أداءهم للتمارين التي وضعها الباحثان إذ أن (التعبات العضلية للتمارين تعتمد على نوع التدريب المستعمل مما يكسبها قوة وتتعاكس على تطورها).

يعزو الباحثان هذا التحسن في مستوى القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري إلى فاعلية تأثير التدريب المركب بما يشمل من تدريبات البدنية - الحركية التي كان له دوراً هاماً في تحسين القدرة العضلية مما يؤكد أن برنامج التدريب المركب من الأساليب المختارة التي لها أثر كبير في تطوير القدرة العضلية وباقي القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - التحمل)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية تطوراً وفروقا في مستوى القدرات البدنية والاداء الفني لمسكة الخطف (رمية الميزان) قيد الدراسة من جراء تنفيذ الأسلوب التمرينات المركبة التي طبقتها المجموعة التجريبية.
- 2- أظهرت النتائج ان التمرينات التخصصية المشاية للاداء الفني يؤدي الى التخلص الملل الذي قد يصاحب الرتابة والروتين في التدريب.
- 3- أظهرت النتائج أن تحسين القدرات البدنية الأساسية ينعكس مباشرة على جودة تنفيذ المسكات الفنية في المصارعة الرومانية.
- 4- للتدريب بأسلوب المركب (بدني-مهاري) تأثير ايجابي في تطوير المسكات الفنية (قيد الدراسة) للمصارعين الناشئين بأعمار (16-17) سنة.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمارين المركبة ضمن الوحدات التدريبية المنتظمة لمصارعي الرومانية، لما لها من تأثير مباشر على تحسين القدرات البدنية والمهارية.
- 2- ضرورة التنوع في تصميم التمارين المركبة لتشمل أنشطة متنوعة تحاكي مواقف اللعب الحقيقي، وتخدم مهارات مسكات الخطف المختلفة.
- 3- ضرورة إدخال برامج تدريبية تعتمد على مبادئ علم التدريب الحديث، خصوصاً تلك التي تدمج بين الجانب البدني والمهاري.
- 4- التدريب بأسلوب المركب في تشكيل الوحدات التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمسكات الفنية ولاسيما في فترة الإعداد الخاص لملائمتها هذه الفترة.
- 5- التركيز على الأسلوب التدريب المركب في تشكيل الوحدات التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمسكات الفنية ولاسيما في فترة الإعداد الخاص لملائمتها هذه الفترة.
- 6- أجراء دراسات وبحوث متشابهة ولفئات عمرية مختلفة من أجل تطوير القدرات البدنية والمهارية لمصارعي الرومانية ولمختلف الأوزان.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية (المجلد 1). النصر: دار الفكر العربي.
 - البشتاوي. (2005). التدريب الرياضي. & الخواجة، ا. ا. عمان: دار الواصل للنشر
 - المندلأوي. (1987). ق. ح. & الشاطي، م. ع. التدريب الرياضي والارقام القياسية. مطبعة جامعة بغداد. بغداد
 - المندلأوي، ق. ح. & الشاطي، م. ع. (1987). التدريب الرياضي والارقام القياسية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر
 - باقر، ر. ج. (1995). تأثير تدريب القوة المميز بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة. p. 19.
 - حسانين، م. ص، & عبد المنعم، ح. (1997). الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 - حسين، ق. ح. (1998). علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة. عمان: دار الفكر العربي.
 - حسين، ق. ح. & نصيف، ع. ع. (1987). التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
 - حمادة، م. ا. (1998). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - خيرت ابراهيم السكري. (1996). استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي. القاهرة: مركز التنمية الاقليمي.
 - طه، & عبد الدايم، و. (1999). دليل المدرب في كرة الطائرة تخطيط واختبار. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - عبد الغني، م. ع. (1990). موسوعة العاب القوى. الكويت: دار القلم.
 - عبد الفتاح، ا. ا. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - عبد الفتاح، ا. ا. & حسانين، م. ص. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - عبد الفتاح، ا. ا. & علاوي، م. ح. (1984). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - علاوي، م. ح. & رضوان، م. ن. (2001). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - فرحات، ل. ا. (2003). القياسات واختبارات التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 - مجيد، ر. خ. (1997). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
 - محمد حسن علاوي، ومحمد نصر رضوان. (1982). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- CF. J. C. (1985). Op.cit

ملحق (1) نموذج للوحدة التدريبية الثاني من المنهج التدريبي

الاسبوع	الوحدة التدريبية	المفردات	الشدة	نسبة العمل	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الصيغة المراد تطويرها
الثاني	الاحد	1-دبني خلفي نصف 2-كيل سيفان امامي 3-ليك بريس (دبني جهاز نائم) 4-هاك باك زوج دمبلص 5-كيل سيفان خلفي	95	1:2	3*3	20 ثانية	رجوع النبض الى 110ن/د	1	رجوع النبض الى 90ن/د	قوة القصوى الدبني (سكوات)
	الثلاثاء	1-تمارين القوس المتنوعة 2-اداء المسكة مع الخصم وقفل الجذع الخصم من الامام دون رميه 3-تطبيقه المسكة و (الرمي الى الخلف) مع الدمية 4-اداء المسكة مع الخصم وقفل الجذعة من الخلف دون رمي 5-تطبيق المسكة مع الدمية ورميه الى الخلف 6-تطبيق المسكتين مع الزميل (الخصم) ورميه	95		3*10	20 ثانية	رجوع النبض الى 110ن/د	1	رجوع النبض الى 90ن/د	قوة المميزة بالسرعة المهاري
	الخميس	1-عقلة امامي وسط 2-سحب منحني وسط 3-عقلة امامي مثلث مترادف 4-بول افر وسط مقلوب 5-سحب سلك مثلث جالس	95		2*12	20 ثانية	رجوع النبض الى 110ن/د	1	رجوع النبض الى 90ن/د	تحمل القوة البدني العقلة