



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-مهارية) 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

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

الملخص

تكمّن أهمية البحث في إعداد تدريبات بأسلوب التمرينات المركبة(بدنية - مهارية) باستخدام أدوات تدريبية متنوعة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والأداء الفني لبعض مسكات الرمي في المصارعة الرومانية، بهدف تحسين وتطوير مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً ووظيفياً 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) 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). ويهدف البحث إلى إعداد التمرينات المركبة (بدنية-مهارية) لعينة البحث التجريبية. والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض متغيرات الفاصلات البيوحركية لدى عينة البحث التجريبية. التعرف 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

١-المقدمة:

لا يمكن لفرد 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 الطرق والاساليب التدريبية المختلفة ومن هذه الاساليب التمرينات المركبة(بدنية-حركية)، لذا كان المدربون يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالاخص 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، وتبثيت 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 والمتحيرة باستمرار أثناء الأداء، 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 الإيجابية. وبنظرة 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 وتنقسم 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 بنوعيها الفردية والمركبة وبشكل مطابق لما يحدث في

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

ومن خلال متابعة الباحثان لواقع لعب المصارعة لفئات العمرية في محافظة السليمانية كونه لاعباً ومدرباً ومعتمداً لدى الاتحاد الياباني (ممثلاً 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 الأداء المهاري في مواقف مختلفة، وأيضاً 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 بدنياً ومهارياً ووظيفياً، وتعزيز أهمية اسلوب(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 تمارينات المركبة (البدنية - مهارية) 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- اجراءات البحث:

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

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، والكتلة، والطول، وال عمر 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)

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

يبين من الجدول (1) أن معامل الاتواء 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 الاتواء على التوالي (-0.896, 0.000, 1.335, 1.936)، إذا كانت قيمة معامل الاختلاف على التوالي (13.550, 3.315, 4.985, 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".

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

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.

- آراء الخبراء والمتخصصين.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

(تركي، 2011، الصفحات 408-409)

4-1 اختبارات القوة القصوى :

اختبار القوة القصوى: سكوات الدبى

غرض الاختبار: اختبار ثني ومد الركبتين كاملاً (دبى) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة

الأدوات المستخدمة (بار حديد، الاوزان)

تعليمات الأداء: يقف المختبر برجليه مفتوحة بعرض الاكتاف تقريباً تحت عمود الثقل (البار) محمول على الحمالات، يرفع المختبر العمود مع الاوزان ليثبته على الاكتاف مع التأكيد على شد الظهر ورفع الاكتاف الى الاعلى ليركز الحديد على عضلات الاكتاف بعد ذلك يثني الركبتين كاملاً ومن ثم يمدها، ويمكن استعمال لوح من الخشب بسمك (3-2) سم ويوضع تحت الكعبين (للمساعدة) بالجلوس وتعطى محاولات عده لكل مختبر وتكون فترة راحة من (3-2) د بین تكرار واخر.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل اعلى وزن يستطيع المختبر معه ان يثني ويمد الركبتين كاملاً. مع ملاحظة ان تكون الزيادة بالوزن من (1-2.5) كغم لكل محاولة.

(فرحات، 2003، صفحة 233)

2-4-2 اختبار القوة الانفجارية:

اختبار: الوثب العريض من الثبات

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

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

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

(عبدالجبار وسطويسي، 1987، صفحة 347)

2-4-3 اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

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 ثلاثة الرؤوس (الترايسبيس). يُعد هذا المؤشر مهماً لتقدير 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 أداؤها بشكل صحيح

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

(علاوي ورضوان، 2001، صفحة 122)

2-4-4 اختبارات تحمل القوة:

اختبار: الشد للأعلى على العقلة (حتى استفاد 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.

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، استماراة تسجيل، بساط مصارعة، صافرة.

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

- طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان مسک 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 استماراة التقييم، حيث كان التقييم الأقسام المسكة الثلاثة، التحضيري (4 درجة)، الرئيسي (3 درجة)، الخاتمي (3 درجة) المجموع (10 درجات).

6- التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والثانية على التوالي في يومي السبت والحادي المصادف (22-1-2025) 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 فيتسنى للباحث تنظيم زمن الوحدات التدريبية.

- التأكد من زمن فترات الراحة بين التكرارات وبين المجموعات (بين تمرين واخر) والتي تم تحديدها على اساس النبض.

7- الاختبارات القبلية لعينة البحث:

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

اليوم الأول: تم اجراء الاختبار مهارة الخطاف (الرمي الميزان).

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

2-8 المنهج التربوي:

أعد المنهج التربوي وما يتواافق مع الاسس العلمية مراعياً كافة المتطلبات والشروط الازمة لإعداد المنهج التربوي. وتم تطبيقه على أفراد عينة البحث للفترة من (2025/2/8) ولغاية (2025/4/9) وراعى الباحثان مستوى وصفات افراد عينة البحث والمرحلة التربوية ومراعاة الفروق الفردية.

وعند تنفيذ البرنامج التربوي راعى الباحثان النقاط الآتية:

تم تطبيق المنهج في فترة الإعداد الخاص.

1- تم تطبيق تمارينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التربوية.

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

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

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

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

6- تكون المنهج التربوي (8) أسابيع، بمعدل (3) وحدات تربوية أسبوعياً، وبذلك بلغت عدد الوحدات التربوية للمجموعة (24) وحدة تربوية.

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

8- تم استخدام طريقة التدريب التكراري والفترى مرتفع الشدة خلال تطبيق المنهج التربوي.

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

9-2 الاختبارات البعدية:

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

10-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيقة الإحصائية spss ومن خلالها استخرج الوسائل الاحصائية 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 والبعديّة

للمجموعة التجريبية:

الجدول (2) يبيّن المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى

المجموعة التجريبية

الدالة	الدلالات الإحصائية			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبار
	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	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 بين الاختبارين.

2-3 مناقشة نتائج:

2-3-1 مناقشة النتائج الاختبارات البدنية:

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (2) نفسه لمتغير (القوة القصوى)، أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التربىي، معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديه للمجموعة التجربية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت ، يعزو الباحثان ان سبب هذا الفرق المعنوي لمتغير قوة القصوى يعود إلى طبيعة التمرينات يومية ضمن المنهج التربىي للوحدات التي طبقة عينة البحث التجربية المتمثلة بلاعى المصارعة لنادى الثورة الكركوكى، و على مدار فترة زمنية طويلة جعلت هذه القابلية في مستوى احسن بالنسبة الى القابليات البدنية الأخرى، اذ ان التمرينات التي استخدماها الباحثان ووظفها ضمن مفردات المنهج التربىي والمدمجة بالأداء المهارى المتميز بالطابع القوة والسرعة والأداء الحركي العالى، حيث ان القوة القصوى ترتبط بدرجة الأداء المهارى فكلما ارتفعت درجة الأداء المهارى 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 المتassية مع شروط ومتطلبات المهارة وبتكرارات معينة، كما ان التمرينات التي استخدماها الباحثان كانت وفق الأداء وهذا ما عزز تطور قابلية القوة القصوى ذات الصفة المشابهة للحركات الرئيسة.

(نصيف و حسين، 1978، صفحة 160) وقد دلت التجارب أن القوة تزداد من خلال تطبيق المبادئ الرئيسة للزيادة التربىية في المقاومة، ومبأً الزيادة التربىية 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 برق، 1995، صفحة 55)

وكذلك يعزو الباحثان إلى أن التدريب لتنمية القوة القصوى لدى أفراد العينة يرجع إلى التمرينات المستخدمة بالمنهج التربىي التي كان أقرب ما يشبه حركات اللعبة إذ أن التأثير المكتسب من تمرينات القوة العضلية ارتبطت بنوعية الانقباض العضلي، وسرعة الانقباض وزوايا العمل العضلي للإشارة 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 جذافاً، بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة".

(حسين، 1987، صفحة 11) وان الأحمال التربىية القصوية التي تدربت عليها العينة خلال فترة المنهج، مما أدى إلى زيادة الشد العضلي، مما جعل عمل العضلات المشاركة بأقصى طاقة ممكنة من خلال استثارة أكبر.

"فهناك قاعدة أساسية يمكن من خلالها تمية القوة القصوى التي تتطلب استخدام شدة حمل 80% - 100% من الحد الأقصى بتكرارات (1 - 5)" (عبدالغنى، 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 والبعدية للمجموعة، ويعزو الباحثان التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية الى تدريبات المختلفة التي اصبحت وسيلة لتنمية عمل الجهاز العصبي - العضلي لكي تستجيب بقوه وسرعة أكبر اثناء اداء حركات تتطلب جهداً عضلياً يتبعها مباشرة قصر في العضلة نفسها" (حسين و البسطويسي، 1978) (CF, 1985, p. 29)

ويرى الباحثان ايضاً ان التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والناتج 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 تتمثل 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، وينتفق هذا مع ما أشار إليه (أبو العلا احمد عبد الفتاح و محمد حسن علاوي) من انه "تناسب فترة الانقباض العضلي تناصباً طردياً مع القوة، فكلما زادت قوة الانقباض العضلي زادت القوة". (عبدالفتاح و علاوي، 1984، صفحة 124)

وأكذ ذلك أيضاً (مفتى 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 والبعدية للمجموعة التجريبية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت، ويعزو الباحثان هذا التطور الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج التي تهدف الى زيادة مقدار القوة السريعة سواء اكانت بأسلوب التدريب بالأنقلال او بأسلوب التدريب إدائي المهاري وتطبيق المسكات، التي ترتكز على اداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية بغية زيادة مطاطية العضلات والحصول على اكبر طاقة

حركية ممكنة عن طريق الدفع القوي وال سريع 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 الطرق الاساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تربية القوة". (حسين، 1998، الصفحات 84-87).

من خلال تمارينات الانتقال المتنوعة فضلا عما احدثته تمارينات صراع ارضي والأداءات المهارية ضمن الوحدات التدريبية اليومية، ادى الى تطوير القوة في المجاميع العضلية المشاركة في العمل على وفق شدة اكبر من التي تعودت عليها العينة مما كان لها الاثر في تحفيز المجاميع العضلية العاملة ومن ثم تحسين مستوى نتائج البعثة، يتفق هذا الرأي مع من أشار إليه كل من (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) من ان "تنمية القوة المميزة بالسرعة تتم بطريقتين الاولى تربية 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 اكبر"

(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 لأن "تطور القوة العضلية يعمل على تطور السرعة نسبيا" (علوي و رضوان، 1982، صفحة 231)

كذلك فان تطوير القوة المميزة بالسرعة يعود أيضا إلى التمرينات الخاصة المتاسبة مع شروط ومتطلبات المهارة ومتكرارات 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 العسكري، 1996) (التربوي)

من الجدول (2) يتبع معنوية الاختبار ولصالح الاختبار البعدى لمتغير تحمل القوة، تعزو الباحثان الفرق المعنوى 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 تم حلها 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".

(البدري، 2013، صفحة 210)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) "بالتركيز 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.

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

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

وتعرف ايضاً 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 دوماً مع قدرة الانجاز الفردية للاعب، وهذا ما أشار اليه (البشتاوي والخواجة، 2005) "عند تتميم 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".

كما ويضيف (طلحة حسام الدين ،1997) "ان تدريب تحمل القوة بأسلوب تدريسي 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 اخرون، 1997، صفحة 98)

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

ويعزز الباحثان أسباب التطور الحاصل لدى عينة البحث التجريبية إلى المنهج التدريبي المقترن والتمارين المستخدمة فيه كما ونوعا ، إذ أن هذه التمارين اعتمدت على التغيير والتلويع ، كذلك إلى تطوير القابليات البيophysiological والمتصمنة (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 وتتفيدتها 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 تمارينات متعددة تلائم كل صفة من صفات القوة وبحمل تدريبي مقنن، أعطي لتمارين 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 تمنع اللاعبين بأوقات راحة كافية ما بين التكرارات وبين التمارين المستخدمة مما كان له الأثر الفاعل في تطورهم وهو الأمر الذي يحسب لصالح المنهج التدريبي المقترن والتمارينات التي وضعها الباحثان والتي ساعدت في تطوير مستويات المصارعين، حيث وضعت التمارين بأسلوب علمي صحيح مراعياً موقع هذه القدرات في المنهج مع وجود فترات الراحة الбинية 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 (التأثيرات العضلية للتمارين تعتمد على نوع التدريب المستعمل مما يكسبها قوة وتنعكس على تطورها).
(باقر، 1995، صفحة 19).

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

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية تطولاً وفروقاً في مستوى القدرات البدنية والأداء الفني لمسكة الخطف (رمي الميزان) قيد الدراسة من جراء تنفيذ الأسلوب التمرينات المركبة التي طبقتها المجموعة التجريبية.
- 2- أظهرت النتائج أن التمرينات التخصصية المشابهة للأداء الفني يؤدي إلى 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 (بني-مهاري) تأثير إيجابي في تطوير المسكات الفنية (قيد الدراسة) للمصارعين الناشئين بأعمار (16-17) سنة.

2-4 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 متعددة تحاكي مواقف اللعب الحقيقي، وتخدم مهارات مسكات الخطف المختلفة.
- 3- ضرورة إدخال برامج تربوية تعتمد على مبادئ علم التدريب الحديث، خصوصاً تلك التي تدماج 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- إجراء 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.
 - البشتواني. (2005). التدريب الرياضي. & الخواجة، ا. ا. عمان: دار الوائل للنشر
 - المندلاوي. (1987). ق. ح. & الشاطئ، م. ع. التدريب الرياضي والارقام القياسية. مطبعة جامعة بغداد. بغداد
 - المندلاوي، ق. & الشاطئ، م. ع. (1987). التدريب الرياضي والارقام القياسية. الموصى: دار الكتب للطباعة والنشر
 - باقر، ر. ج. (1995). تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية. بكرة السلة. 19. p.
 - 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 الاعمار المختلفة. عمان: دار الفكر العربي.
 - حسين، ق. ح. & نصيف، ع. ع. (1987). التدريب الرياضي. الموصى: 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 وموروفولوجيا 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.
 - فرحت، ل. ا. (2003). القياسات ولاختبارات التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 - مجید، ر. خ. (1997). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
 - محمد حسن علاوي، ومحمد نصر رضوان. (1982). اختبارات الاداء الحركي. قاهرة: دار الفكر العربي.
- CF. J. C. (1985). Op.cit

ملحق (1) نموذج للوحدة التدريبية الثاني من المنهج التدريبي

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