

تأثير تدريبات هرمية في القوة القصوى للجزع والرجلين ومهارة رفع الساق المزدوجة لمصارعى الحرة الشباب

م.م حسين رزاق حسين

الملخص

هدف البحث: هدف البحث إلى إعداد تدريبات هرمية قائمة على الأسلوب الهرمي التنازلي في الشدة والتعرف على مدى تأثيرها في القوة القصوى لمنطقتي الجزع والرجلين بالإضافة إلى تقييم أثرها في تحسين الأداء الفني لمهارة رفع الساق المزدوجة لدى مصارعى الحرة فئة الشباب.

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة (قياس قبلي وبعدي). اشتملت عينة البحث على (7) مصارعين من منتخب كربلاء المقدسة للشباب لعام (2025-2026)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الإجراءات الميدانية:

الاختبارات: تم استخدام اختبار (Deadlift) لقياس قوة الجزع، واختبار (Leg press) لقياس قوة الرجلين، واختبار مهاري مصور لتقييم مهارة رفع الساق المزدوجة.

الاستنتاجات:

خلص البحث إلى أن التدريبات الهرمية المقترحة أثبتت فاعلية كبيرة في تطوير القوة القصوى للجزع والرجلين، مما انعكس إيجابياً وبشكل مباشر على دقة وإتقان الأداء الفني لمهارة رفع الساق المزدوجة لدى العينة.

The Effect of Pyramid Training on Maximum Trunk and Leg Strength and the Double-Leg Takedown Skill in Young Freestyle Wrestlers

By

Asst. Lect. Hussein Razzaq Hussein

Abstract

The study aimed to design pyramid training based on the descending-intensity pyramid method and to investigate its effect on the maximum strength of the trunk and leg muscles, as well as its effectiveness in improving the technical performance of the double-leg takedown skill in young freestyle wrestlers.

Methodology:

The researcher employed the experimental method using a one-group pre-test-post-test design. The research sample consisted of seven (7) freestyle wrestlers from the Holy Karbala Youth Wrestling Team for the 2025–2026 season. The participants were selected purposively.

Field Procedures:

The assessment included the **Deadlift** test to measure trunk strength, the **Leg Press** test to measure leg strength, and a video-based skill performance test to evaluate the execution of the double-leg takedown technique.

Conclusions:

The findings demonstrated that the proposed pyramid training program was highly effective in developing maximum trunk and leg strength. This improvement was positively and directly reflected in the accuracy and technical proficiency of the double-leg takedown skill among the participants.

1- التعريف بالبحث**1-1. مقدمة البحث وأهميته :**

إن هذا العالم في تطور مستمر في جميع المجالات، سواء في المجال العلمي أو العملي. ففي المجال العلمي، نجد العلوم المختلفة، وفي مجال العمل نجد الصناعة وغيرها من الأمور حيث بدأت كل محاور الحياة تحدث تطوراً في المعلومات بما يخدم المجتمع ويحقق الأهداف المنشودة، ومن ضمن هذه المجالات نجد المجال الرياضي حيث بدأت تستحدث القوانين الخاصة بالألعاب الرياضية وتعديل المهارات واستخدام أساليب تدريبية حديثة تؤدي إلى التطور بأقل جهد وأسرع وقت وذلك من خلال الاعتماد على العلوم الأخرى بجانب علم التدريب الرياضي والاعتماد على لغة الأرقام والاحصائيات في معالجة المشاكل والظواهر الرياضية من خلال ادخال البحث العلمي كعامل اساسي في هذه العملية العلمية لتحقيق افضل النتائج. ومن ضمن هذه الألعاب الرياضية التي نالها هذا التطور هي لعبة المصارعة حيث جرى تعديل واضح في قانونها الدولي مما أثر على استحداث أساليب تدريبية حديثة ومن ضمن هذه الأساليب التدريبية نجد أسلوب التدريب الهرمي الذي يلائم متطلبات المصارعة البدنية خاصة القوة القصوى للذراع والرجلين. حيث إن لهذه الصفة البدنية أهمية بالغة لنجاح مهارات المصارعة وتحقيق النقاط، خاصة مهارة رفع الساق المزدوجة التي تحتاج قوة قصوى بالذراع والرجلين لرفع المنافس ومن ثم إسقاطه. ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تدريبات هرمية تستند على مبادئ أسلوب التدريب الهرمي محاولة لتحسين وزيادة القوة القصوى للذراع والرجلين مما يؤثر إيجاباً على تحسين الأداء الفني لمهارة رفع الساق المزدوجة لمصارعين الحرة الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

كون الباحث احد لاعبي المصارعة السابقين والان مدرب في لعبة المصارعة ، لاحظ انه هناك مشكلة فعلية الا وهي ضعف و ابتعاد المصارعين الشباب من تطبيق مهارة رفع الساق المزدوجة رغم اهميتها حيث اذا طبقها المصارع بصورة صحيحة ومن الوضع العالي فانه سوف يكسب 4 نقاط واذا تمكن من تثبيت المنافس فسيفوز بالنزال مباشرة، وان هذا الضعف قد يكون بسبب صعوبة هذه المهارة وما تحتاجه من متطلبات بدنية وخاصة القوة القصوى للرجلين والجذع. لذا عمد الباحث الى اعداد تدريبات هرمية اي تعتمد على الاسلوب الهرمي التنازلي في الشدة التدريبية والسؤال هل سيؤثر ذلك ايجابا في القوة القصوى للجذع والرجلين ومهارة رفع الساق المزدوجة لمصارعي الحرة الشباب؟.

1-3 اهداف البحث:

1. اعداد تدريبات هرمية للتأثير في القوة القصوى للجذع والرجلين ومهارة رفع الساق المزدوجة لمصارعي الحرة الشباب .
2. التعرف على تاثير تدريبات هرمية في القوة القصوى للجذع والرجلين ومهارة رفع الساق المزدوجة لمصارعي الحرة الشباب.

1-4 فرض البحث:

- هناك تاثير للتدريبات الهرمية في القوة القصوى للجذع والرجلين ومهارة رفع الساق المزدوجة لمصارعي الحرة الشباب.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب كربلاء المقدسة في المصارعة الحرة بالشباب لعام (2025 - 2026) .
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من (1/12/2025) ولغاية (1 / 3 / 2026).
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة الاثقال والمصارعة في نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.
2. منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هو مصارعو منتخب كربلاء الشباب بالمصارعة الحرة لعام (2025_2026) والبالغ عددهم (10) مصارعين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تم استبعاد الاوزان الثقيلة وبلغ عدد افراد العينة (7) مصارعين وينسبة 70%.

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس باستخدام قانون معامل الاختلاف وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الاحصائيات		
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الكتلة	كغم	64.428	2.452	3.805
الطول	سم	161.247	4.251	2.636
العمر التدريبي	سنة	5.345	0.762	14.256

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث

1. الملاحظة والتجريب.

2. استمارة تقييم الأداء المهاري^(*).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث : استخدم الباحث

1. شفتات وزن 20 كغم عدد 7.

2. اقراص اوزان من 2.5 كغم الى 25 كغم.

3. ماكينة دفع ليك بريس.

4. حامل للموبايل من اجل التصوير.

5. موبايل (ايفون 16 برو ماكس) للتصوير.

6. شريط قياس بطول (3 متر).

7. ساعة توقيت.

8. ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

9. جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد(1).

10. بساط مصارعة.

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

* ملحق (1)

بعد مراجعة المصادر والبحث وباعتماد مشكلة البحث وماتتطلبه مهارة رفع الساق المزدوجة ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرب واستاذ مادة المصارعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تحديد المتغيرات البدنية وهي:

1. القوة القصوى للجزع.

2. القوة القصوى للرجلين.

2-4-2 تحديد القياسات والاختبار المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبار والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحث باختيار الاختبار والقياسات المناسبة وهي (اختبار Deadlift) لقياس القوة القصوى لعضلات الجزع، واختبار (Leg press)، والاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة .

2-4-2-1 توصيف اختبار القوة القصوى للجزع (2):

❖ اسم الاختبار: Deadlift 1RM.

❖ هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للجزع.

❖ الادوات المستخدمة:

شفتحديد بوزن (20 كغم)، بودة كربونات المغنيسيوم ، حكم، مسجل، صافرة ، منطقة .

❖ طريقة الاداء:

يقف المختبر امام الوزن المخصص للرفع بطريقة صحيحة بعد عرضها وشرحها من قبل الباحث ثم يقوم بمسك الشفت (البار الحديد) من خلال حني الجزع وثني الركبتين ثم بعد ذلك يحاول رفع الوزن الى وضع الامتداد الكامل.

❖ طريقة التسجيل: يمنح كل مختبر محاولتان وتحسب أفضل محاولة.

2-4-2-2 توصيف اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين(3):

❖ اسم الاختبار: اختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

❖ هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

❖ الادوات المستخدمة: جهاز (Leg press) ، احذية خاصة بلعبة المصارعة، سجل ليتم تسجيل الوزن الذي يقوم اللاعب بدفعه والذي يمثل القوة القصوى للرجلين.

❖ طريقة الاداء: يستلقي اللاعب على جهاز ال (Leg press) بوضع مائل بحيث يستند بظهره على كرسي الجهاز ثم يضع القدمين بالموضع الصحيح على الجهاز ويفتحه بعرض الصدر تقريبا ويقوم بمسك القبضتين على جانبي كرسي الجهاز ثم يقوم بدفع اقصى وزن يستطيع ان يقوم بدفعه.

طريقة التسجيل: تعطى اكثر من محاولة للاعب الى ان يتم دفع اقصى وزن ممكن ان يدفعه ويتم تسجيل اعلى وزن يدفعه وذلك الوزن يمثل القوة القصوى لعضلات الرجلين الخاصة به.

1 - احمد نصر الدين سيد. : التدريب الرياضي الحديث، (ط. 1)، مصر، دار الفكر العربي، 2015، ص 120.

3- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 26، عدد 4، 2014، ص 144.

2-4-3 توصيف الاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة(4)

- ❖ اسم الاختبار: الاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة.
- ❖ هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمهارة رفع الساق المزدوجة.
- ❖ الادوات المستخدمة: موبایل نوع (ايفون 16 بروماكس) لتصوير الاداء الفني للمهارة، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.
- ❖ طريقة الاداء: يقوم المصارع باداء المهارة من وضع الوقوف والتماسك الامامي ويتم تصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح.
- ❖ طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء، ويتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين(*) من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، ويتم تسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع لكل مهارة على استمارة التقييم ويكون التقييم التي تكون مقسمة الى (2 درجات للجزء التحضيري من المسكة و5 درات للجزء الرئيسي و3 درجة للجزء الختامي) ويكون المجموع 10 درجات .

2-4-3 اعداد التدريبات الهرمية:

قام الباحث باعداد التدريبات الهرمية بالسلوب الهرمي التنازلي اي تبدأ بالشدة العالية وتندرج للاق (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث وبضمن تحقيق الفرض واستمر لمدة (8 اسابيع) من (14/ 12/ 2025 الى 5/ 2/ 2026 حيث اخر وحدة تدريبية)، وتم اعداد (32) تمرين تطبق هذه التمرينات اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات في كل وحدة تدريبية .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاربعاء) الموافق (2025/12/3)

وذلك للتأكد مما يأتي:

1. التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء سير التجربة الرئيسية.
2. التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة وكذلك وقت الوحدة التدريبية كاملة التأكد من امكانية افراد العينة في اداء الاختبار والقياسات بالشكل الصحيح.
3. التأكد من اختيار المكان المناسب لاجراء الاختبارات.
4. التعرف على اهم الصعوبات والمعوقات التي قد تعيق سير اجراء الاختبار على اتم وجه.
5. التعرف على الادوات والوسائل التي تحتاجها الاختبار والقياسات التي تم تحديدها.

2-4-4 الاختبار القبلي :

3- امير رعد سعدون: تأثير منهج تدريبي بالاسلوب المعقد في بعض اشكال القوة ومسكات الرمي لمصارعي الرومانية الاشبال، اطروحة دكتوراه جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، 2025، ص65.

* السادة المقيمين:

1. رعد سعدون حمزة - لاعب ومدرب دولي سابق في المصارعة حكم درجة اولى مرشح للدولية في المصارعة.
2. عباس مكرس _ لاعب سابق في مصارعة - مدرب دولي في المصارعة- مدرب سابق للمنتخب الوطني في المصارعة- مدرب حالي لمنتخب كربلاء في المصارعة.
3. احمد هاشم طابور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القوة القصوى للجذع والرجلين في يوم (الجمعة) الموافق (12 / 12 / 2025) في نادي الجماهير الرياضي، وتم اجراء الاختبار المهاري في يوم (السبت) الموافق (13 / 12 / 2025) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي.

2-4-5 تنفيذ التدريبات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التدريبات الهرمية لافراد العينة وحسب مايلي:

1. تم البدء بتنفيذ التدريبات الهرمية في يوم (الاحد) الموافق (14 / 12 / 2025).
2. استمر تطبيق التدريبات لمدة (8) اسابيع من (14 / 12 / 2025) ولغاية (5 / 2 / 2026) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي ان عدد الوحدات التدريبية سيكون (24) وحدة ، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل وحدة ويتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات ويكون عدد التمرينات التي تم تنفيذها خلال التدريبات الهرمية (32) تمرين.
3. كانت شدة التدريبات المستخدمة من 80% الى 100% وبطريقة التدريب التكراري وبالاسلوب الهرمي التنازلي اي ان التمرين يتم بشدد حسب الاتي: التكرار الاول بشدة 100% ثم التكرار الثاني بشدة 90% والثالث بشدة 80%.

4. تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين من ال32 تمرين في اخر اسبوع في يوم (الخميس) الموافق (5 / 2 / 2026).

3-4-6 الاختبار البعدي: تم اجراء الاختبار البدني لقياس القوة القصوى للجذع والرجلين في يوم (الجمعة) الموافق (6 / 12 / 2026) في نادي الجماهير الرياضي، وتم اجراء الاختبار المهاري في يوم (السبت) الموافق (7 / 2 / 2026) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي.

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الاختلاف.
4. اختبار (T) للعينات المترابطة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

- 3-1. عرض نتائج اختبار القوة القصوى للجذع والرجلين وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة القصوى للجذع والرجلين:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار القوة القصوى للجذع والرجلين

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
قوة قصوى للجذع	كغم	129.571	2.159	141.857	1.214
قوة قصوى للرجلين	كغم	169.285	3.865	211.142	2.298

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار القوة القصوى:

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في القوة القصوى للجذع والرجلين وانحرافه المعياري

وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
قوة قصوى للجذع	كغم	12.290-	1.254	25.873-	2.447	معنوي
قوة قصوى للرجلين	كغم	41.859-	2.369	46.647-	2.447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

• مناقشة النتائج:

- في اختباري (الديد ليفت وليك بريس) لقياس القوة القصوى للجذع والرجلين يبين الجدول (3) بان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، ويعزو الباحث الفرق الى الية اسلوب التدريب الهرمي الذي يشمل تدريبات بشدد عاليه ثم تتدرج الى الاقل وهكذا والتي لها تاثير كبير لتنمية القوة القصوى وخصوصا اذا كانت الانتقال المستخدمة عالية وضمن الشدة القصوى حيث "أن تدريبات القوة ورفع أحمال عالية يؤثر في مقدار الشد العضلي الناتج وذلك بمشاركة أكبر عدد من الألياف العضلية أي أن مقدار التجنيد للوحدات الحركية المسؤولة عن هذه الألياف أصبح أكثر وهذا

بدوره يؤدي الى زيادة القوة العضلية⁽⁵⁾، اضافة الى ذلك الجهد المسلط على الجهاز العصبي نتيجة اداء تدريبات مرتفعة الشدة مع ميزة التلاعب بالشد حيث ان ذلك من شأنه ايضا ان يزيد من تحقيق نتائج ممتازة في القوة القصوى سواء للذراع او الرجلين "فإن القوة القصوى ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء التقلص العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف و "أن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية في الانقباض العضلي"⁽⁶⁾ والتوافق فيما بينها داخل العضلة او المجاميع العضلية المشاركة في الانقباض وان "الجهاز العصبي هو الذي ينظم التوافق الداخلي في العضلة نفسها، وكذلك التوافق بين العضلات المشاركة في الانقباض، إذ يشمل التوافق داخل العضلة لعدد الوحدات العاملة ومعدل تردد الإشارات العصبية وسرعتها والعلاقات الزمنية التبادلية بين عمل الوحدات الحركية"⁽⁷⁾.

وكذلك من الاسباب التي حققت هذا النجاح في تحسين القوة القصوى هو طبيعة التدريبات من حيث طبيعة الانقباض والتكرارات والتي كانت مستندة الى الاسس العلمية للتدريب الرياضي وبما يخدم هذه الصفة البدنية حيث "ان أفضل تأثير لتدريبات القوة هو التدريب باستخدام الانقباض العضلي الأقصى وهذا لا يعني ان يقوم الفرد بأداء أقصى انقباض لمرة واحدة ولكن يتم اعطاء تكرارات تصل الى (6) تكرار لتنمية القوة القصوى"⁽⁸⁾ ، وكذلك فان الشدة المستخدمة في التمرينات كانت تمتاز بالتباين في نسبتها (وان تباين الشد وفق الاسس العلمية في شدة التدريب لها تأثيرات ايجابية وتؤدي الى حدوث التكيف مع الجهد المبذول مما يزيد من قدرة العضلة على مواجهة المقاومات المسلطة عليها وبالتالي زيادة القوة القصوى للعضلة المستهدفة)⁽⁹⁾، هذا وان زمن اداء التكرار الواحد في بالبطء الشديد أي بمعنى انه كان مطابق تماما لميزة من مميزات القوة القصوى وهو ان "سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد او الثبات وان زمن الانقباض العضلي يتراوح ما بين (1-15 ثا)"⁽¹⁰⁾.

3-2 عرض نتائج الاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة:

5- مؤيد جاسم عباس :بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية ، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005 ، ص87.

6- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، ص374.

7- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي القاهرة ، دار الفكر العربية، 2000، ص127.

8- فالح هاشم، مروان مهدي: تأثير تمرينات بجهاز القوة اللامتزنة في تنمية القوة القصوى وأجاز رفعة النتر للرباعيين الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 31، العدد3 ، 2019، ص 43.

9- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبي المبارزة المتقدمين بسلح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016، ص117.

10- عيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الأساسية، مجلد8، عدد1، 2008، ص266.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لمهارة رفع الساق المزدوجة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة	درجة	5.458	0.786	8.923	0.345

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة:

جدول (5) يبين الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لمهارة رفع الساق المزدوجة وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة	درجة	3.254 -	1.342	6.401 -	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7-1=6)

- مناقشة النتائج: في الاختبار المهاري لمهارة رفع الساق المزدوجة يتبين من الجدول (5) بان هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث ذلك نتيجة فاعلية التدريب بالاسلوب الهرمي والذي يعمل على الشدة التنازلية مما يتيح للعضلة على العمل بجهدين وطريقتين الاولى شدة قصوى واداء صعب والثانية شدة اقل من القصوى واداء اسهل وحرية اكثر وهكذا وهذا له فائدة كبيرة لتطوير المهارات الخاصة بلعبة المصارعة حيث ان هذه التدريبات لها تاثير ايجابي بدنيا لكل ما يحتاجه المصارع لتطبيق مهارة رفع الساق المزدوجة فان (استخدام شدد مختلفة في التدريبات يؤدي ذلك الى التنوع ويساهم إلى حد كبير في تطوير العناصر والقدرات البدنية المهمة في اداء المهارات الحركية بافضل صورة، وخاصة إذا ما ارتبطت بحركات وفعاليات تشبه ما يؤدي اللاعب أثناء المنافسة)⁽¹¹⁾،

11- عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 2005،

والتأثير الإيجابي كان أكبر حيث تم اعداد التمرينات المستخدمة في الدراسة الحالية وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي وهذا ما تأكده اغلب المصادر والدراسات العلمية ومنها "إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب إنشاء التدريب"⁽¹²⁾، ومن الاسس العلمية التي استندت عليها الدراسة الحالية هو اتباع تدريبات تعمل على المجاميع العضلية المسؤولة عن الاداء المهاري فان (التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة)⁽¹³⁾، (فائدة التدريب بالاسلوب الهرمي والذي يحتوي تدريبات تحاكي الشد المختلفة لاداء مهارة رفع الساق المزدوجة حيث تعمل في المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء المهارات الحركية للمصارعة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها)⁽¹⁴⁾، والتدريب بالاسلوب الهرمي اتجه الى هذا الاتجاه اقتصادا بالوقت والجهد لتحقيق النتائج المطلوبة (ان استعمال التدريبات المشابهة للاداء من حيث الشدد التدريبية القصوى والاقل من القصوى والعالية في عملية التدريب يعد من الأساليب المهمة التي تهدف إلى تحقيق نتائج جيدة للقوة القصوى وبأقل جهد ووقت وتؤدي الى تطوير واضح في المستوى الفني و المهاري وبالتالي تحقيق الانجاز الجيد)⁽¹⁵⁾، وايضا التطور الواضح في مهارة رفع الساق المزدوجة هو نتيجة حتمية للتأثير الإيجابي للتدريب بالاسلوب الهرمي في القوة القصوى للجذع والرجلين حيث ان (التدريبات المستخدمة بهدف اكتساب وتطوير الصفات البدنية الخاصة سوف تتضمن نفس مسار الحركات التي يتسم بها أداء الواجبات البدنية الحركية في الرياضة التخصصية وبالتالي تطوير المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس)⁽¹⁶⁾ "فالتدريب الهرمي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب"⁽¹⁷⁾ ونتيجة لتطور تلك الخصائص والعناصر والقدرات التي تتطلبها لعبة المصارعة ادى ذلك الى تطوير المهارة المختارة "إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسة العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية"⁽¹⁸⁾ " كما ان عملية الأداء المتكرر لمختلف المهارات بدرجة عالية من الدقة والإتقان يتم من خلال الاعتماد

12- محمد عبد الله: تعلم وتدريب الملاكمة، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1997، ص42.

13- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1986، ص44.

14- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى: أسس التدريب في المصارعة، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، 2009، ص22.

15- ندى ابراهيم: الاوزان المضافة في بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية واداء مهارة الشتالدر مع نصف لفة على جهاز العقلة للناشئين، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2016، ص32.

16- إبراهيم مفتي : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2004، ص30.

17- أبو العلا أحمد ونصر الدين أحمد : مصدر سيق ذكره، ص31.

18- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص115.

على القابلية البدنية التي وصلها اللاعب ومن ثم تحقيق الأداء الحركي الأفضل مع بذل أقل جهد من العمل العضلي في أسرع زمن ، وهو ما يؤدي إلى الاقتصاد بالطاقة اللازمة من قبل لاعبي الفريق⁽¹⁹⁾، وهناك العديد من المصادر والدراسات التي تؤكد على أهمية تطوير الجانب البدني الخاص بالرياضة الممارسة ومنها "الأداء الجيد لا يتوقف عند حد أداء المهارات الأساسية فقط ، بل أن هناك متطلبات خاصة تؤثر في الأداء الفني، وبالتالي فإن لها مكونات من عناصر اللياقة البدنية التي تسهم في إخراج هذا الأداء في أفضل صورة ممكنة"⁽²⁰⁾، وكذلك "تطور الجانب البدني بشكل علمي ومدرّس صاحبه تطور المهارات بشكل جيد وبصورة سريعة من خلال النتائج الدالة على تقدم جميع اللاعبين في رفع مستوياتهم وقابليتهم وقدراتهم البدنية والمهارية فضلا عن اكتسابهم القدرة العالية على الأداء النشط والعالي الشدة أثناء الوحدات التدريبية"⁽²¹⁾ وهناك من قال "بأن مستوى أداء المهارة يتوقف على التدريب على هذه المهارات فضلا عن الاستعداد البدني للمهارة المراد اكتسابها"⁽²²⁾ ، فالمهارات وفي رياضة لا يمكن ان تخرج بصورة جيدة اذا لم تستند الى الجانب البدني الجيد حيث ان "مستوى الحالة المهارية يرتبط في أي نشاط رياضي بمستوى تطور المتطلبات البدنية الخاصة لهذا النشاط اي ان هناك ارتباطا وثيقا بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط"⁽²³⁾ وان "التمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب على الاداء المهاري المتقن"⁽²⁴⁾ ، وعلى هذا النحو تم اعداد التدريب بالاسلوب الهرمي والذي يحقق كل مذكر من خلال التلاعب بالشدد التدريبية ابتداء من القصى ونزولا الى الشدة العالية اي من (100 الى 80%) مما يحقق نتائج جيدة وباقصر زمن ممكن.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. ان التدريبات الهرمية لها تأثير ايجابي في القوة القصوى للجذع والرجلين و ومهارة رفع الساق المزدوجة.
2. ان التدريب الهرمي كان مناسباً جداً لتطوير وتحسين القوة القصوى بجانب القدرات الاخرى.

4-2 التوصيات: في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بالاتي:

- 19- معن عبد الكريم جاسم: اثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل العراق، 2007، ص151.
- 20- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط مزيذة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص29.
- 21- أدهام صالح محمود البيجواني: اثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2008، ص91.
- 22- قاسم لزام صبر (واخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 2005، ص75.
- 23- أمر الله البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ط1، 1998، ص19.
- 24- محمد كشك و أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2000، ص166.

1. اوصى الباحث باستخدام التدريبات الهرمية لتنمية وتحسين القوة القصوى للذراع والرجلين و ومهارة رفع الساق المزدوجة لفئة الشباب وكذلك ممكن استخدامها والتجريب مع فئات العمرية الاخرى بالمصارعة.
2. يوصي باستخدام التدريبات الهرمية وتجريبها لتطوير مهارات اخرى بلعبة المصارعة سواء مهارات الصراع الارضي كمهارة الرول والشواية والرول الامامي وغيرها من مهارات الصراع الارضي وكذلك مهارات الرمي كمهارة الخطف وغيرها.
3. عند اعداد تدريبات تدريبي خاص بالمصارعين يجب الانتباه الى المهارات المراد تطويرها والى مواقف النزال والظروف التي تواجه المصارع حيث يجب ان يكون هناك مراعاة لخصوصية مهارات اللعبة في التدريبات المستخدمة.

المصادر

- إبراهيم مفتي : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2004، ص30.
- أبو العلا أحمد ونصر الدين أحمد : مصدر سبق ذكره .
- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى: أسس التدريب في المصارعة ، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، 2009.
- احمد نصر الدين سيد. : التدريب الرياضي الحديث، (ط. 1)، مصر، دار الفكر العربي، 2015.
- أدهام صالح محمود البيجواني: اثر التحكم بزمان دوام الحمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2008.
- أمر الله البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ط1، 1998.
- امير رعد سعدون: تأثير منهج تدريبي بالاسلوب المعقد في بعض اشكال القوة ومسكات الرمي لمصارعي الرومانية الاشبال، اطروحة دكتوراه جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، 2025.
- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، 2013.
- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1986.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبائي في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.

- عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 2005.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليو مترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.
- فالح هاشم، مروان مهدي: تأثير تمرينات بجهاز القوة اللامتزنة في تنمية القوة القصوى وأجاز رفعة النتر للرباعيين الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 31، العدد3 ، 2019.
- قاسم لزوم صبر (واخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 2005.
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربية، 2000.
- محمد عبد الله: تعلم وتدريب الملاكمة، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
- محمد كشك و أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2000.
- معن عبد الكريم جاسم: اثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل العراق، 2007.
- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- مؤيد جاسم عباس :بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية ، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- ندى ابراهيم: الاوزان المضافة في بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية واداء مهارة الشتالدر مع نصف لفة على جهاز العقلة للناشئين، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2016.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء الفني لمهارة رفع الساق المزدوجة

ت	اسم المصارع	القسم التحضيري (2 درجة)	القسم الرئيسي (5 درجة)	القسم الختامي (3 درجة)	المجموع
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي او التخصص	مكان العمل
1	كرار عباس مكسر	لاعب مصارعة دولي - بكلوريوس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	نادي الجماهير و نادي الحدود الرياضي
2	حيدر صباح	لاعب مصارعة - بكلوريوس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	نادي الجماهير الرياضي
3	علي عباس مكسر	لاعب مصارعة دولي - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	نادي الجماهير و نادي الحدود الرياضي
4	سجاد علي مكسر	لاعب مصارعة دولي	نادي الجماهير و نادي الحدود الرياضي

ملحق (3)

نموذج من التدريبات

التاريخ: (12/14 الى 12/18) 2025

الزمن الكلي (التقريبي) للتدريبات: (30 د)

الهدف: القوة القصوى للجذع والرجلين

فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص ، المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير

القسم الرئيسي حسب الجدول ادناه:

الزمن الكلي للتمرين مع الراحة بين التمريبات	الراحة بين التمريبات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي					التمريبات	ت
				زمن الاداء	الحجم			الشدة		
					ع	ك	مج			
7:30 د	3 د	0 د	2 د	30 ثا	1	3	4	%100	سحب الوزن من الارض والى الامتداد الكامل	1
							5	%90		
							6	%80		
7:30 د	3 د	0 د	2 د	30 ثا	1	3	4	%100	نصف دبني بالوزن	2
							5	%90		
							6	%80		
7:30 د	3 د	0 د	2 د	30 ثا	1	3	4	%100	قتل الجذع بوزن عالي	3
							5	%90		
							6	%80		
7:30 د	3 د	0 د	2 د	30 ثا	1	3	4	%100	حمل وزن والنزول باخذ خطوة لل امام (يمين يسار)	4
							5	%90		
							6	%80		

ملاحظة/الشد يتم التلاعب بها حسب الاسلوب الهرمي التنازلي في التكرارات حيث ان التكرار الاول يكون 100% والثاني

يكون 90% والثالث يكون 80%، وطبعا هذا يؤثر على العادات وكما موضح في الجدول كل شدة امامها عدات معينة

ولنفس التمرين