

## وسيلة تدريبية لتطوير القوة الخاصة واثرها في أداء مسكة الرول للاعبى المصارعة الرومانية لمنتخب محافظة القادسية للشباب

A Training Aid for Developing Special Strength and Its Effect on the Performance of the Roll Hold in Greco-Roman Wrestling for Youth Players of Al-Qadisiyah Governorate Team.

م. د احمد شمس الدين مولود  
جامعة القادسية \ كلية التربية للبنات

**Dr. Ahmed Shams Al-Din Mawloud**

**Al-Qadisiyah University / College of Education for Girls**

[Ahmed.shams@qu.edu.iq](mailto:Ahmed.shams@qu.edu.iq)

## ملخص البحث

تكمن اهمية البحث بتصميم وسيلة تدريبية تساعد اللاعبين على تطوير القوة الخاصة لديهم وكذلك تصميم برامج تدريبي بوحدات تدريبية منتظمة واستخدم طريقتي التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري و بشدد تراوحت من (75 – 100 %) من اقصى ما يصل اليه اللاعب اشتمل مجتمع البحث مصارعو منتخب محافظة القادسية لفئة الشباب للموسم /2024 2025 في المصارعة الرومانية بأعمار (20-18) سنة لعام 2024م وللنات الوزنية ( 50كغم ، 55 كغم ، 60كغم) (والبالغ عدد هم 12) ( مصارع ، وتم اختيار العينة بأسلوب الحصر الشامل ، وزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة ، بحيث المجموعة الضابطة تبقى على منهاج المدرب اما المجموعة التجريبية تنفذ تمارين المعدة من قبل الباحثون بعد اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين

**الكلمات المفتاحية :** الوسيلة التدريبية - القوة الخاصة – مسكة الرول- المصارعة الرومانية

## Summary

Sports training alone is no longer sufficient to prepare athletes and develop their abilities, as evidenced by current achievements at both the global and local levels. Furthermore, mental health and anxiety now play a very significant role in achieving positive results. The research sample consisted of (16) weightlifters from the Al-Samawah Sports Club with disabilities, divided into (4) weightlifters for the pilot study and (12) weightlifters for the main study. The researcher used the descriptive method as it was suitable for the nature of the research. The aim of the research was to identify differences in anxiety levels (cognitive, physical, and self-confidence) among weightlifters with disabilities in weightlifting competitions. The research hypothesis was that there were differences in anxiety levels (cognitive, physical, and self-confidence) among athletes with disabilities competing in weightlifting. The most important conclusion was that levels of competition anxiety varied among athletes with disabilities depending on their training and training period. The most important recommendation was to focus on developing psychological programs .that enable athletes to cope with competitive situations with minimal anxiety

**Keywords:** Training Aid – Special Strength – Roll Hold – Greco-Roman Wrestling

**1- التعريف بالبحث :****1-1 المقدمة واهمية البحث :**

تعد القوة العضلية أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير فى الحياة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة ، فالأداء في كل الأنشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحريك الجسم ، فالعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالإنقباض والانبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت هذه الإنقباضات أكثر فاعلية كلما كانت الحركة أفضل ، كما أن الرياضي الأقوى والأكبر حجماً له اليد العليا في حالة تقارب المستوى الفنى الى جانب ،، أن القوة ترفع مستوى كل من السرعة، القدرة ، الرشاقة ، والمرونة بالإضافة الى أنها تلعب دوراً هاماً في التقدم بالكثير من المهارات حيث أن برامج القوة أكثر من أنها مجرد رفع ثقل أكبر بل أنها تؤدي الى أداء رياضى أسرع وأكثر مرونة وأكثر توافقاً وأقل تعرضاً لمخاطر الإصابة

وهناك العديد من الوسائل التدريبية التي يمكن عن طريقها تنمية القوة العضلية هذه الوسائل الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال وكذلك أجهزة المقاومات المختلفة والتدريب بالانقباض العضلي بالتطويل والتدريب العضلي الثابت والتدريب بالمقاومات اللينة ويذكر حمدان الكبيسي ومسعد على محمود ( ١٩٩٧ ) نقلاً عن موران وماجلين وموران ميغل ( ١٩٩٠ ) "أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة حيث تجنب الرياضيون هذا النوع من التدريب لاعتقادهم بأنه يؤدي الى تيبس العضلات أو تصلبها ونقص المرونة والسرعة والتوافق العضلي العصبي والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية ولكن كشفت الأبحاث العلمية التجريبية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية ومن أبرزها المصارعة

**1-2 مشكلة البحث:**

من خلال الخبرة الشخصية للباحث في مجال التدريب ولعبة المصارعة لاعبي المصارعة في محافظه الديوانية من خلال مشاهدتهم في اكثر من بطولة محلية لأندية ومنتخبات المصارعة للشباب بوزان (50-55-60) كغم ضعف تحميل المصارع من الارض ورميه علما ان هذه المسكة من اساسيات المصارعة وانها تحسم اكثر المباريات ي البطولات الداخلية او الخارجية وايضا تأخذ اكبر عدد من النقاط وهي(5) نقاط وبالإمكان ان تحسم النزال بالكامل كذلك فإن اللاعب المهاجم يسقط منافسة في الوضع الخطر مباشرة حيث يمكن تسجيل لمس الأكتاف ومن ثم يفوز بالمباراة فوراً دون النظر الى نتيجة الجولات السابقة أو إلى مجموع نقاط الجولة الحالية كذلك يصعب الدفاع ضد هذه المسكة خاصة إذا تم رفع المنافس عن البساط وفقده الاتصال بالأرض وبذلك يكون تحت السيطرة الكاملة للمهاجم وبالنظر إلى طبيعة هذه المسكة تجد أنها تعتمد في المق الأول على القوة العضلية

حيث يمكن للمصارع القيام برفع الزميل عن الأرض والتغلب على وزن جسمه من ناحية وعلى المقاومة التي يبذلها من ناحية أخرى، لذا يحاول الباحث تحديد أنسب الطرق لتنمية القوة العضلية والتي تؤثر فقط على فعالية الأداء المهارى لمسكة التحميل من الارض رفع الوسط (الرول)لما لها من أهمية كبيرة فى تحديد نتائج المباريات لذلك قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة العضلية الخاصة بالعضلات العاملة في هذا المسكة ، وذلك في محاولة التعرف على أنسب الطرق لتنمية القوة العضلية المؤثرة على فعالية الأداء المهارى المسكة رفع الرول من الارض.

### 3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تدريبات تخصصية بمصاحبة وسيلة تدريبية مقترحة في تطوير القوة الخاصة لمسكة التحميل من الارض بالمصارعة الرومانية على لاعبي منتخب محافظة القادسية للشباب .
- 2- التعرف على تأثير تدريبات تخصصية بمصاحبة الوسيلة التدريبية في تطوير القوة الخاصة لمسكة الرول بالتحميل من الارض بالمصارعة الرومانية على لاعبي منتخب محافظة القادسية للشباب .
- 2- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبار البعدي في تطوير القوة الخاصة لمسكة التحميل من الارض بالمصارعة الرومانية على لاعبي منتخب محافظة القادسية للشباب .

### 4-1 فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعه التجريبية للقوة الخاصة في مسكة الرول بالتحميل من الارض ( ولصالح القياس البعدي ) .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعه الضابطة ( ولصالح القياس البعدي ) في مسكة الرول بالتحميل من الارض .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعه التجريبية والقياس البعدي للمجموعه الضابطة ( ولصالح المجموعه التجريبية ) في مسكة الرول بالتحميل من الارض

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مصارعى المنتخب المحافظة للشباب (فئة 50- 55 -60) لسنة/2024- 2025

2-5-1 المجال الزماني : من 23 / 2 / 2025 ولغاية 3/ 5/2025

المجال المكاني : قاعة المصارعة في نادي الرافدين الرياضي.

### 3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

أشتمل مجتمع البحث مصارعو منتخب محافظة القادسية لفئة الشباب للموسم /2024 2025 في المصارعة الرومانية بأعمار (18-20) سنة لعام 2024م وللجنس الذكري (50 كغم ، 55 كغم ، 60 كغم) والبالغ عدد هم (12) (مصارع) و بأسلوب الحص الشامل للمجتمع ، وقد توزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة ، بحيث المجموعة الضابطة تبقى على منهاج المدرب اما المجموعة التجريبية تنفذ تمارين المعدة من قبل الباحثون بعد اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين كما في الجدول (1)

جدول رقم(1) تجانس العينة قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
العمر	سنة	18.83	0.83	19	0.35	0.04	متجانس
العمر التدريبي	سنة	3.17	1.19	3	0.78	0.38	متجانس
الوزن	كغم	54.25	3.89	54.50	0.25	0.07	متجانس
الطول	سم	168.50	4.66	170	0.03	0.03	متجانس

كذلك أجرى الباحث بعد التجانس لعينة البحث عملية التكافؤ بين المجموعتين ليكون خط شروع واحد للعينة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم حساب قيمة (ت) للعينات المستقلة ، فظهرت إن نسبة الدلالة (sig) اكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على إن الفرق غير معنوي بين المجموعتين. وكما مبين بالجدول (2)

جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		Sig.	الدلالة
		ع	س	ع	س		
القوة القصوى	كغم	34.17	5.54	35.83	3.44	0.20	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	عدد	6.00	0.82	5.67	0.44	0.44	غير معنوي
تحمل القوة	عدد	14.17	0.90	15.00	0.82	0.11	غير معنوي
الاداء الفني للمسكة	درجة	5.00	0.82	5.17	0.69	0.35	غير معنوي

### 3-4 الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة في البحث :

#### أولاً : ادوات جمع البيانات :

- المراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- المقابلات الشخصية.
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.
- الملاحظة.

#### ثانياً: الأجهزة والوسائل المستعملة :

- جهاز لقياس قوة القبضة
- اقراص مختلفة الاوزان
- شفت عدد (3)
- كرات طبية باوزان مختلفة (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) كغم.
- ميزان الإلكتروني لقياس الوزن عدد (1) .
- كاميرا فيديو نوع سوني مع حمالة ثلاثية (صناعة يابانية) ذات تردد 100 صورة/ثانية عدد(1).
- مصطبة ، حمالات
- اقراص CD عدد (6) .
- دمي مصارعة باوزان مختلفة (15 كم ، 20 كغم ، 25 كغم، 30 كغم) عدد4

- وسيلة تدريبية خاصة بمسكة الرول

### 5-3 اجراءات البحث الميدانية :

أتماماً لإجراء الدراسة ولتحقيق الاهداف الموضوعه لآبد من وجود اختبارات علمية مقننه لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها حيث قام الباحث بتحديد الاختبارات الذي نراها مناسبة بالاستشارة مع ذوي الخبرة وكذلك بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي ورياضة المصارعة.

### 1-5-3 اختبار الاداء الفني

#### 1-5-3-1 مسكة تحميل الرول من الجلوس

أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة تحميل الرول من الجلوس على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (10) درجات باستمرار تقويم خاصة(\*) لتقويمها من قبل محكمين.

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمسكة التحميل من الارض (رول عالي).

- أدوات الاختبار : بساط مصارعة ، صافرة .

- وصف الأداء : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة.

- التسجيل : يتم تقييم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة

### 2-5-3 اختبارات القوة

#### 2-5-3-1 قياس القوة القصوى

• اختبار ثني ومد الركبتين كاملا (دبني) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (عادل تركي، 2011، ص408-ص409)

• ينظر ملحق (3)

غرض الاختبار: قياس القوة القسوى لعضلات المادة للرجلين .

الأدوات المستخدمة (بار حديدي ، أثقال )

تعليمات الأداء : يقف المختبر و برجلين مفتوحة بعرض الاكتاف تقريبا تحت عمود الثقل (البار) المحمول على الحملات . 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 يمدها . 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

**3-2-5-2 قياس القوة المميزة بالسرعة :**

اختبار رفع الجذع من الانبطاح(10ثانية) ( محمد صبحي حسنين، 2001 ، ص 241)

**3-1-5-3 قياس تحمل القوة :**

اختبار الجلوس من الرقود(حتى استنفاد الجهد):- ( احمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى، 2009، ص 44-45)

**3-6 الوسيلة التدريبية**

بعد الاطلاع على مصادر لعبة المصارعة وسؤال اصحاب الخبرة والاختصاص في اهمية اتقان المسكات بشكل جيد وخصوصا المصارعة الرومانية كون ان العالم في تطور لذا لابد لنا من ايجاد جهاز يساعد اللاعبين في اتقان بعض المسكات ومنها مسكة التحميل من الارض للاعلى من وضع الجلوس ، الوسيلة التدريبية هو عبارة عن دمية مصنعة من الجلد المرن وداخلها قطن طبي ومربوطة بسلك حديد الى جهاز فيه حديد يمكن اللاعب استخدامه حسب شدة تدريبيه ومشابه للمسكه وكما مبين في الصور التالية :



### 7-3 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي قيام الباحث عمليا بالإشراف بنفسه على اجراء الاختبارات للوقوف على ما يصادفها اثناء الاختبارات من معوقات او سلبيات من اجل تفاديها وتوفير المستلزمات المطلوبة وكذلك بيان صلاحية المعدات الخاصة بالاختبارات، اذ قامت الباحثة باجراء تجربتها الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق 2024 / 12 / 2م في الساعة الثانية ظهرا على عينة مؤلفة من لاعبين من عينة البحث.

وكان الهدف من هذه التجربة الاتي:

- ◀ التأكد من المسافة المخصصة للكاميرا الفيديوية الخاصة بتصوير الاداء الفني للمسكة من حيث بعدها عن اللاعب و ارتفاعها عن سطح الارض.
- ◀ المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في الاختبارات الاخرى ، فضلاً عن الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.
- ◀ استخراج الشدد القصوية للتمارين المستعملة.
- ◀ قدرة وكفاءة فريق العمل المساعد ، على ادارة وتنظيم شؤون تطبيق الاختبارات ميدانياً.

### 8-3 الاختبار القبلي :

أجري الاختبار القبلي في يوم الجمعة الموافق 2024 / 12 / 9م في الساعة الثانية ظهرا لأفراد عينة البحث وعلى القاعة المغلقة الخاصة بفريق المصارعة في نادي الرافدين الرياضي وتم اجراء اختبارات القدرات البدنية والمسكة من خلال التصوير الفيديوي.

**9-3 مفردات المنهج التدريبي :**

تم إعداد البرنامج التدريبي لجميع التمارين معتمدة على الدراسات السابقة وكتب التدريب الرياضي والمصارعة وقد وضعت التدريبات بما يتلائم مع مجتمع البحث والمدة التي يمر بها التدريب والاختبارات بما لا يتعارض مع خطة المدرب ، وقد تنفيذ التدريبات في فترة الأعداد الخاص وقد طبقت لمدة ثلاث ايام في الأسبوع وهم كل من يوم الاثنين والأربعاء والجمعة خلال تجمع المعسكر التدريبي لمنتخب محافظة للشباب فئة (50-55-60) كغم في محافظة الديوانية ينادي الرافدين، واستمر تطبيق التدريبات مدة (8) أسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية ويواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً وبمعدل زمني للوحدة يتراوح من (60 - 90) دقيقة ، من الفترة من 12 / 12 / 2024م ولغاية 2 / 3 / 2025م واستخدم طريقتي التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري و بشدد تراوحت من (75 - 100 %) من اقصى مايصل اليه اللاعب وبتكرارات تراوحت من (1 - 12) تكرار وبمجموعات من (3 - 5) وبفترات راحة تراوحت من (1 - 2) دقيقة بين التكرارات ومن (3-4) دقيقة بين المجموعات كذلك وبنفس البرنامج والشدد يتمرن اللاعبين عل وسيلة مشابهة للمسكة

**10-3 الاختبار البعدي :**

أجري الاختبار البعدي في يوم الخميس الموافق 6 / 2 / 2025م في الساعة في الساعة الثانية ظهرا لأفراد عينة البحث وعلى القاعة المغلقة الخاصة بفريق المصارعة للشباب في نادي الرافدين الرياضي وتم اجراء اختبارات القدرات البدنية والمسكة من خلال التصوير الفيديو وبنفس الظروف التي اتبعتها الباحث في الاختبار القبلي قدر الامكان.

**11-3 الوسائل الاحصائية :**

تم استعمال الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

**4- 1: عرض النتائج وتحليلها.**

## 4-2: مُناقشة النتائج

## 1-4- عرض نتائج الخاصة بالقوة الخاصة والمسكة :

## 1-1-4- عرض النتائج في القوة الخاصة والمسكة وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:-

## الجدول (3)

يعرض الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة الخاصة والمسكة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		Sig	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة القصوى	كغم	34.17	5.34	40.00	4.08	0.081	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	6.00	0.82	9.00	1.00	0.000	معنوي
3	تحمل القوة	عدد	14.17	0.90	18.67	2.13	0.001	معنوي
4	المسكة	درجة	5.00	0.82	6.17	0.69	0.035	معنوي

بناءً على البيانات المستخلصة من أفراد عينة البحث، يوضّح الجدول (3) الفروقات في قيم القوة الخاصة والمسكة بين الاختبارين القبلي والبعدى. كما يظهر الجدول مستويات الدلالة الإحصائية المحددة عند (0.000)، (0.001)، (0.035) مع درجة حرية (5). (النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى ضمن المجموعة الضابطة. ومع ذلك، أظهرت طبيعة أفراد العينة في المجموعة الضابطة عدم وجود فروقات كبيرة في القوة القصوى، حيث بلغ مستوى الدلالة (0.081)

## 1-1-2- عرض نتائج القوة الخاصة والمسكة وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:-

## الجدول (4)

يعرض الفُروقِ بَيْنَ الإختبَارَاتِ الْقَبْلِيَّةِ وَالْبَعْدِيَّةِ فِي الْقُوَّةِ الْخَاصَّةِ وَالْمَسْكَةِ لِلْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ

ت	المتغيرات	القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		Sig	مستوى الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	القوة القصوى	كغم	3.44	44.17	4.79	35.83	معنوي	
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	0.44	13.17	1.07	5.67	معنوي	
3	تحمل القوة	عدد	0.82	24.83	2.54	15	معنوي	
4	المسكة	درجة	0.69	9	0.58	5.17	معنوي	

في ضوء البيانات المُستخرجة لأفراد عَيِّهِ البَحْثِ ، يُبَيِّنُ الْجَدُولُ ( 4 ) الفُروقِ فِي قِيَمِ الْقُوَّةِ الْخَاصَّةِ وَالْمَسْكَةِ فِي الإختبَارَيْنِ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ وَكَمَا مُبَيَّنُّ فِي الْجَدُولِ عِنْدَ مُسْتَوَى دَلَالَةٍ (0.000) وَدَرَجَةِ حُرِّيَّةٍ ( 5 ) ، بَيْنَ الإختبَارَيْنِ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ لِلْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ وَلِصَالِحِ الإختبَارِ الْبَعْدِيِّ أَعْلَاهُ فَإِنَّ طَبِيعَةَ أَفْرَادِ الْعِيْنَةِ لِلْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ أَظْهَرَتْ فُرُوقًا بَيْنَ الإختبَارَيْنِ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ.

3-1-4- عرض نتائج القوة الخاصة والمسكة وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (5)

يوضح الاختلافات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي من حيث القوة الخاصة وقوة القبضة.

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		Sig	م. الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	القوة القصوى	4.08	40.00	4.79	44.17	0.25	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	1.00	9.00	1.07	13.17	0.000	معنوي
3	تحمل القوة	2.13	18.67	2.54	24.83	0.000	معنوي
4	المسكة	0.69	6.17	0.58	9.00	0.000	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول ( 5 ) الفروق في قيم القوة الخاصة والمسكة في الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول عند مستوى دلالة (0.025 ، 0.000) ودرجة حرية ( 10 ) ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-4- مناقشة نتائج القوة الخاصة والمسكة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

بعد الاطلاع على ماتم عرضه وتحليله لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولكلا المجموعتين في الجداول (1-4) و(3-4) و(4-5) و(4-7) و(4-9) و(4-11) و(4-13) و(4-15) ظهرت الفروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات القوة الخاصة والمتمثلة ( القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ) والأداء المهاري ، ويعزى الباحث تلك الفروق الى حالة التطور في تلك المتغيرات ولكلا المجموعتين ، اذ ظهر تطور في نتائج المجموعة الضابطة بصورة واضحة نتيجة التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المتبع في مرحلة الاعداد الخاص من قبل الباحث والذي ادى الى حالة التكيف والتطبع الى استجابة جسم المصارع لتلك التمرينات المبينة وفق اسس علمية في تطوير القوة الخاصة اضافة الى الاداء المهاري لان تلك المرحلة يكون التأكيد فيها على الجانب المهاري والبدني الخاص في تلك الفعالية فضلا الى الجانب الخططي وهذا ما اشار اليه (لوي ساطع ، 2005، ص125) نقلا عن (محمد حسن علاوي ) " بان مرحلة الاعداد الخاص من المراحل المهمة للرياضي في الوصول الى افضل مستوى بدني ومهاري وخططي فضلا عن السمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية"

اما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد كانت النتائج معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة والمتمثلة ( القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ) والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي ، يعزى الباحث التطور الى التمرينات الخاصة في تطوير القوة العضلية وتطبيقها على الوسيلة التدريبية المقترحة والتي كانت مشابهة للاداء الفني مما اثرت تلك التمرينات في تطوير الاداء. ويمكن الاطلاع عليه بصورة واضحة وادق من خلال الفروق في نسبة التطور في كلا الاختبارات المبينة، اذ " ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام للأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل " (أبو العلا و احمد نصر ، 1993، ص298)

" وتتميز المصارعة بأن عددا كبيرا نسبيا من العضلات تشترك في تنفيذ الواجب الحركي في حالة الصراع بجهود عالية جدا وذلك نظرا لتنوع المهارات الحركية في المصارعة مما يستوجب تنمية القوة العظمى بشكل عام وبصفة خاصة في تلك العضلات التي تنفذ المهارات الحركية التخصصية ويتم ذلك من خلال التمرينات الخاصة ذات العلاقة بهذه المهارات الحركية التخصصية " (احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين، 2009، ص26)، اذ " ان المهارة هي عصب الأداء في كل رياضة وانجازها يعتمد على الأعداد البدني " (مفتي ابراهيم حماد، 1988، ص180) .

فضلا عن " ان الانتباه الى الأداء الفني الصحيح أثناء تنفيذ تمارين القوة واستخدام أوزان مناسبة وتكرارات وفق الأسس العلمية تعكس بشكل ايجابي في عملية تطوير القوة العضلية " (معتمد غوثوق، 1995، ص31)

وأن تحسن القوة المميزة بالسرعة تتطلب القوة والسرعة في آن واحد من اجل التغلب على المقاومات المطلوبة ويعزو الباحث ذلك إلى الأثر الذي أحدثته التمرينات المتنوعة في تدريبات تخصصية بمصاحبة جهاز مقترح الذي أدى إلى زيادة القوة والسرعة في المجاميع العضلية من جراء زيادة المقاومة المستمرة والزيادة في عدد التكرارات التي يؤديها المصارعون في الوسيلة التدريبية والتنوع فيها مما أدى إلى الزيادة في القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعين في الاختبارات البعيدة. " عندما تتدرب العضلة بأقصى قوتها للتغلب على أقصى مقاومة في زمن محدد حينئذ تدفع مقطوعها العرضي الى الزيادة ومن ثم تزداد قوتها القوة المميزة لها " (فريق فائق الدباغ ، 2003، ص121).

اما تطور تحمل القوة، وذلك كان نتيجة تدريبات التي يتم وضعها على وفق أنظمة الطاقة معتمدا على زمن مدة دوام النظام فضلا عن التركيز على المتغيرات (الشدة، الحجم، الراحة) في هذه التدريبات على تدريبات تخصصية بمصاحبة جهاز مقترح وطبيعة أداء تلك التمرينات الخاصة وفق هذه المتغيرات (الشدة، الحجم، الراحة)، اذ يقع تحت التحمل اللاهوائي لأنشطة التي تطلب تنميتها وتطويرها كل من تحمل السرعة وتحمل القوة، إذ يؤكد (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص63)

ويعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة سبب ذلك الى طبيعة التدريبات المصاحبة الوسيلة التدريبية المقترح والمبنية وفق اسس علمية والتي كان تطبيق ادائها مشابه الى طبيعة الاداء الفني، اذ ان التمرينات التي اعتدها الباحث للمصارعات في تطوير اشكال القوة الخاصة وتطبيقها على الوسيلة التدريبية المقترح كانت ذو تأثير كبير وواضح في متغيرات الدراسة مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي كانت مشابهة الى حد كبير الى اسلوب تدريب المحطات اي اشغال اكثر من مصارع في الاداء بنفس الوقت مما خلق روح التنافس والاثارة والمتعة في تطبيق تلك التمرينات، " الى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات واسلوب تطبيقها، اذ ان اكثر الاخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو اغفال عملية التغير في الاثارة التدريبية ومن تلك المتغيرات مثلا التغير في عدد التكرارات او عدد المجاميع او من خلال شدة الحمل المستخدم في سرعة اداء التمرين وفترات الراحة " وهذا ما يؤكد عليه ( طلحة حسام الدين واخرون، 2011، ص52 )، وعند اطلعنا على نتائج اختبارات القوة القصوى والتمثلة (بقوة القبضة يمين ويسار وقوة العضلات المادة والمثنية لمفصل المرفق واختبار البنج بريس واختبار عضلات الظهر والرجلين) كانت الفروق واضحة للمجموعة التجريبية المستخدمة على الوسيلة التدريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك الى سيطرة وتحكم جسم اللاعب في الوضع الصحيح على الوسيلة التدريبية في كل مسكة او مرحلة من مراحل الاداء عند التطبيق فضلا على ذلك التحكم بالوسيلة التدريبية بالنسبة لاطوال الاعبين، اذ تلك التمرينات قد ابعدت اللاعب عن التمارين والوسائل التقليدية على البساط والاوزان الاضافية الاخرى على جسم اللاعب مما ادى الى تحفيز المصارع واثارته على اداء متطلبات التدريب

والتحكم بالمقاومة ( الاوزان ) وخلق روح التنافس وابعاد المصارع عن الاصابة التي ربما تحدث عند سقوط الاوزان الحرة في التدريبات التقليدية مقارنة بالاوزان المثبة بامان على الجهاز، اذ اكد ( طلحة حسام الدين واخرون، 2011، ص67) " ان تدريب القوة باستخدام مقاومات متغيرة الاوزان على الاجهزة مهمة لتدريب الوسيلة التدريبية العصبية فضلا عن تحتاج العضلات الهيكلية إلى تقوية مستمرة وتنمية قدرتها بشكل منتظم، وهو ما يتطلب وجود حافز قوي يشجع على الاستمرارية في أداء التمارين. هذه الأنواع من التمارين

قد تؤدي الى الملل لذا فان المدرب مطالب بضرورة ايضاح اهمية كل تدريب سواء كانت اهمية دورها في تنمية العمل العضلي او منع الاصابات وما الى ذلك من العوامل التي تعين اللاعب على تحمل اعباء التدريب " كما اكد (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص27) " ان من تأثيرات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي هو العناية القصوى بتخطيط العلاقة بين التحميل والراحة في ضوء اقصى حد ممكن، والاستعانة بوسائل واجهزة حديثة تحقق اعلى معدلات استعادة الشفاء" ويرى الباحث ان تطور متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية المستخدمة للجهاز سواء في القوة الخاصة او الاداء الفني كان الاثر الكبير في ذلك.

## الفصل الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 5-1- الاستنتاجات :-

1. ان التدريبات المصاحبة باستخدام الوسيلة التدريبية كانت ذا تأثير كبير في تطوير القوة الخاصة (القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة – وتحمل القوة ) والاداء الفني للمسكة للمجموعة التجريبية
2. ادت التدريبات المصاحبة باستخدام الوسيلة التدريبية المقترحة الى تطوير القوة الخاصة بأشكالها بصورة افضل من التمرينات التقليدية المستخدمة حصرا على (البساط – الاوزان الحرة ) من قبل المجموعة الضابطة.
3. ادت التدريبات المصاحبة باستخدام الوسيلة التدريبية المقترحة الى تطوير الاداء الفني (المسكة ) مقارنة بالتمرينات التقليدية.

#### 5-2- التوصيات :-

- 1- تطبيق مفردات التدريبات المصاحبة باستخدام الوسيلة التدريبية المقترحة في المناهج التدريبية.
- 2- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية والمهارية الخاصة في المصارعة الرومانية والرومانية من خلال استخدام الاجهزة والوسائل المتطورة .
- 3- اجراء دراسة مشابهة للفئات وزنية مختلفة في المصارعة الرومانية .
- 3- اجراء دراسة مشابهة في المصارعة الرومانية .

#### المصادر

1. أبو العلا وأحمد نصر ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993
2. ايمان حسين علي : التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر ، العدد 3 ، الاكاديمية العراقية ، 2007
3. حمدان الكبيسي. التدريب في المصارعة بغداد دار الجامعة للطباعة والنشر. ط2، 1997 .
4. عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف، العراق، 2011،
5. "عصام عبد أخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط11، مطبعة المعارف ، الإسكندرية ، 2005
6. فريق فائق الدباغ ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد 2003، ص121
7. (لؤي ساطع ، 2005، ص125 اطروحة دكتوراه جامعة المستنصرية
8. ( طلحة حسام الدين واخرون ، التحليل الحركي في المجال الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي، ص2011، 67
9. . محمد صبحي حسنين واحمد كسرى ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1 ص241 الكويت دار القلم للنشر 1987
10. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط1، القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة ، 2001
11. (مفتي ابراهيم حماد، اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال 2000، ص27

12. نبيل حُسنَى : تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضليَّة على فعاليَّة أداء مهارة رَفَعَه الوَسَط العَكسيَّة للمصارعين ، جامِعَةُ طَنْطَه ، كُليَّةُ التَّربيَّة الرِّياضيَّة ، 2005 م.