

عنوان البحث:

منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا
والسفلى وأثره في أداء بعض المهارات للمصارعين الأثبالي بعمر

(١٢ - ١٥) سنة

بحث تجريبي

أ.م.د. علي سلمان عبد الطرقي

كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

٢٠٠٦

مستخلص البحث

أهداف البحث :

✓ إعداد منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الإطراف العليا والسفلى
للمصارعين الأثبالي بعمر (١٢-١٥) سنة.

✓ معرفة تأثير المنهج المقترح في تطوير الأداء الفني لمهارات الرمي (الخطف).

مجالات البحث:

✓ المجال البشري: (١٦) مصارعا من مصارعين المركز التدريبي في الشعلة.

✓ المجال الزمني: الفترة من ٢٠٠٦/٦/٣ - ٢٠٠٦/٩/٣.

✓ المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي في الشعلة.

Abstract

**Proposed Curriculum For Improving The Speed Power OF Arm,
and Legs Muscles and Fencing P performance Skill For Juniors
Wrestling at Age (12-15) years.**

By Dr - ALI SALMAN APD AL TRFI □

The Study aimed To:

✓ Preparing proposed Curriculum To improve The Speed Power OF
arms and Legs Muscles OF Juniors Wrestling at age (12-15)

✓ Knowing THE effect proposed Curriculum To improve
Performance Throwing Holds (Snatch).

Field of Study :

✓ Human :- (16) Wrestling Who Predicate in AL-SHulla Culp .

✓ Date :_ 3/6/2006 - To- 3/9/2006 .

✓ Spatial :_ Play Ground Of AL-SHulla Culp.

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الكبير الذي شمل علم التدريب الرياضي كباقي العلوم انبعثت ثماره من خلال الانجازات الرياضية التي نلمسها ونشاهدها في عالمنا اليوم وهي بالتأكيد متأنية من جهود كبيرة يبذلها الباحثون والمختصون في هذا المجال .
ان العملية التدريبية يمكنها ان تحقق اهدافها من خلال التخطيط السليم بوضع المناهج التدريبية التي ترفع مستوى الرياضي وبالتالي مستوى اللعبة .
ويعد الاهتمام بتطوير الصفات البدنية من المهام الاساسية للتدريب كونها توفر للرياضي القاعدة الاساسية من التكامل والاعداد لباقي الصفات ومنها المهارية والنفسية والحركية حيث ان (المهارات الفنية تتغير وتتطور تحت تأثير وتقدم الصفات البدنية والخصائص والميزات الفردية عند المصارع)^(١) وفي لعبة مثل لعبة المصارعة حيث المهارات المتعددة والواجبات الحركية والواسعة يتطلب بناءً بدنياً خاصاً يمكن المصارع من اداء واجباته الحركية وفق مستوى مهاري جيد .
ان ابرز ما تحتاج المصارعة هي صفة القوة المميزة بالسرعة هذه الصفة التي تعد القاسم المشترك في اداء جميع المهارات الفنية لذا فان وضع منهج تدريبي يطور هذه الصفة بشكل جيد يوفر عنصراً مهماً في البناء التكاملي للمصارع و من هذا الجانب تبرز أهمية البحث والحاجة له للمساهمة في رفع مستوى العملية التدريبية من خلال المنهج الذي يقترحه البحث .

١-٢ - مشكلة البحث :

ان بناء المصارع بدنياً يعد العامل الحاسم في قدرته على اداء المهارات الفنية التي يمتلكها وينفذها خلال المنافسة ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال اللعبة ومتابعته الميدانية للبطولات المحلية لاحظ عن طريق المشاهدة ان اغلب المهارات قيد البحث يفشل المصارعون الاشبال باداءها وقد عزي الباحث هذا الفشل الى العديد من الاسباب في مقدمتها ضعف مستوى القوة المميزة بالسرعة للاطراف العليا (اليدين) والسفلى الرجلين وتوافقت رؤى الباحث مع آراء بعض المختصين^(*) في مجال اللعبة من هنا جاءت دراسة لهذه المشكلة واعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

(١) حدان رحيم رجا الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي للمصارعين أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد / كلية التربية ١ ١٩٩٤ ص٣.
(*) المختصون هم:

أ.د. حمدان رحيم رضا الكبيسي / استاذ علم التدريب / مصارعة / كلية التربية الرياضية / بغداد.
م.د. لؤي ساطع / مدرس علم التدريب / مصارعة / قسم التربية الرياضية / المستنصرية
أ.م. معد سلمان / مدرس فسلجة التدريب / مصارعة / قسم التربية الرياضية / المستنصرية

٣-١ أهداف البحث:

١. إعداد منهج مقترح لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للمصارعين الاشبال بعمر (١٢-١٥) بالمصارعة الرومانية .
٢. معرفة تأثير المنهج المقترح في تطوير الاداء الفني للمهارات قيد البحث .

٤-١ فروض البحث:

١. المنهج المقترح يطور صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للمصارعين الاشبال بعمر (١٢-١٥) سنة بالمصارعة الرومانية
٢. للمنهج المقترح تأثير ايجابي في تطور مستوى الاداء الفني للمهارات قيد البحث

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: (١٦) مصارعاً من مصارعين المركز التدريبي في الشعلة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٠٦/٦/٣ ولغاية ٢٠٠٦/٩/٣ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي في الشعلة.

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ - مفهوم القوة المميزة بالسرعة :

يعتبر اغلب الباحثين في مجال علم التدريب الرياضي ان صفة القوة المميزة بالسرعة من اهم المكونات البدنية في عملية اعداد الرياضيين ، فهي مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وان عملية الدمج بين هاتين الصفتين يمنع يمنح الرياضي اداءً عالياً لأنها ((تكسب الجسم صفة مميزة وخاصة جديدة في الأداء^(١) وقد عرفها المختصين على انها ((قابلية الرياضي في اخراج اقصى قوة في اسرع وقت ممكن))^(٢) فيما صنفها آخرون على انها (مقدرة الجهازين العضلي والعصبي للتغلب على مقاومة او مقاومات خارجية باعلى سرعة انقباض عضلي ممكن)^(٣) ويعتقد الباحث بأنها

(١)محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١ ١٩٨٢ ص ٧٨

(2)parry john so, jack nelson : practical Easement ferevlualion in physical Education.

(٣)بسطويس احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ص ١١٥

امكانية الرياضي على اخراج اقصى قوة ممكنة في اقصر زمن ممكن للتغلب على مقاومة ما(*)

٢-١-٢ - تدريب القوة المميزة بالسرعة :

ان العملية الاعداد البدني بشكل عام يتطلب من المدرب إماما بحوثات علم التدريب فهي تحتوي على عناصر متعددة تحتاج الى تطوير كل على حدة ثم ربط هذه المكونات فيما بينها للوصول الى عملية التكامل البدني المطلوبة الا ان اغلب المختصين في مجال التدريب الرياضي اكدوا على ان تدريب القوة المميزة بالسرعة يتم عبر طريقتين هما^(١).

✓ تنمية القوى القصوى (العظمى) والتي هي اكبر قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية استخدامها ضد مقاومة جهد قصوي واحد.

✓ زيادة سرعة الانقباض العضلي .

ويرى بعض المختصين ان التدريب على هاتين الصفتين يتطلب فهم ان (ظهور القوة القصوى عند عمل العضلات في التسلط على المقاومة ، ام ظهور صفة القوة المميزة بالسرعة فيكون في حالتي التسلط والمقاومة والربط بينهما)^(٢) وعند تدريب هذه الصفة يجب مراعاة مايلي:

✓ التوزيع الجيد للعمل الخارجي ، مع التهيئة الجسمية والنفسية لأستقبال هذا العمل .

✓ يمكن اعطاء الشدة بحدود (٧٠ - ٧٥) وبتكرار من (٦ - ١٠) مرات للمجموعة الواحدة وحسب فترات الاعداد وقدرة الرياضي وقابليته^(٣).

✓ يمكن استخدام اقصى سرعة في الاداء مراعين حالة التعب التي يمكن ان تحصل لأنها ستؤدي الى هبوط في سرعة وجودة الأداء^(٤).

✓ يجب ان تكون فترات الراحة بين التمارين طويلة نسبياً حيث تتراوح بين (٢ - ٣) دقيقة لإعادة قابلية المستوى

(*) تعريف إجرائي للباحث.

(١) هارة : أصول التدريب (ت) عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥ ، ص ١٦٣

(٢) عبد علي نصيف ، قاسم حسن : تدريب القوة ترجمة ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ١٩٨٠ ، ص ١١١ .

(٣) قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزوتوني ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ط ١ ، ١٩٧٩ ، ص ٣٣

(٤) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٦ ، ص ١٢٣ .

٢-١-٣ - المهارات الفنية في المصارع :

تعد المهارات الفنية (المسكات) في لعبة المصارعة الهدف المنشود لعملية التدريب معتمدة على الجوانب الاخرى مثل العناصر البدنية والخطية والنفسية ولذلك نجد من الضروري ان يكون لعملية التعليم اساساً متيناً تبنى عليه اعملية التدريبية ، (وان لاتصاحب العملية اية اخطاء فنية او نفسية موروثه كالخوف مثلاً لأن ذلك سوف يؤثر على المراحل التدريب التالية في المستويات العليا))^(١)

ان المقصود بالمهارة (المسكة) هي (عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات او قسم منها بآت واحد او بالتدرج بحيث يكون تأثيرها موجهاً على الخصم ومتبادلاً بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من اجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة)^(٢).

وتعتقد ان المسكة في المصارعة هي حرك او مجموعة حركات لها مسار حركي معين يتطابق مع قانون اللعبة ، ويمكن ان تسبق هذه المسكات عدة حركات ثانوية تهدف الى الوصول الحركة الرئيسية (المسكة) يمكننا ان نطلق عليها حركات تمويهية ، ان التدريب الجيد هو الذي يمنح المهارة شكل الاوتوماتيكية في الاداء وان تمكن المصارع من ادائها تحت مختلف الظروف والاحوال ان المصارع الجيد هو الذي يمتلك خزين كبير من المهارات كي تكون تحت تصرفه في كل لحظة ناهيك ان يكون قادر على تنفيذها والحصول على نقاطها القانونية ، ان التطور الكبير الذي حدث لعلم التدريب الرياضي فتح الباب اما اكتشاف عشرات المسكات ونشرها بين المصارعين . ويمكن ان نصنف المسكات في المصارعة الى :^(٣)

✓ مسكات تؤدي من وضع الوقوف وقدر عددها بـ ٧٦ مسكة فنية .

✓ مسكات تؤدي من وضع الصداع الارضي وقدر عددها بـ ٦٤ مسكة فنية .

(١) عبد علي نصيف : مصدر سبق ذكرة ، ص٧٣

(٢) حمدان رحيم رجا الكبيسي : اثر الطريق الجزئية والكلية ، والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ ، ص٥٤

(٣) عبد علي نصيف وآخرون : المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : الموصل مطبعة التعليم

٣- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي كونه يتلائم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول الى معرفة يوثق بها (١).

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعون المركز التدريبي للمصارعة في مدينة الشعلة ببغداد باعمار (١٣ - ١٥) سنة والبالغ عددهم (٢٢) مصارعاً يمثلون المجتمع الكلي لعينة البحث وقد تم استبعاد (٦) مصارعين لعدم التزامهم وتكرار غياباتهم عن التمرين ، وبذلك اصبح عدد افراد العينة (١٦) مصارع قسموا الى مجموعتين متكافئتين من حيث الوزن وبطريقة القرعة تم تحديد مجموعة ضابطه واخرى تجريبية وبواقع (٨) مصارعين لكل مجموعة والجدول رقم (١) يوضح مدى تجانس العينة في بعض الاختبارات حيث جاءت كلها عشوائية الدلالة.

الاختبارات	القياس	الظابطة		التجريبية		قيمة T		دلالة الفروق
		س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية	
حمل الثقل ثني ومد الركبتين	تكرار	٤٦٣	١٦٠	٤٨٨	٠٩٥	٠٥٢١	٢١٤٥	عشوائية
سحب الثقل الى الصدر	كغم	٤٠١٢	٧٢٢	٤٢١٥	٦٣٣	٠٢٤٣	٢١٤٥	عشوائية
عمل القوس	تكرار	١٨٥	٢٢٧	١٩١٧	٣٦٠	٠١٧٣	٢١٤٥	عشوائية
القلب بالتدوير (رول)	درجة	٥٥	١٠٢	٥٨	١٨	٠٢١١	٢١٤٥	عشوائية

حيث ان قيمة T الجدولية هب عند مستوى دلالة ٠.٠٥ و امام درجة حرية (١٤)

٣-٣ - أدوات وأجهزة البحث :

استعمل الباحث الاجهزة والوسائل الآتية :

(١)فاندا لين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ت) : محمد نبيل وآخرون ، دار القاهرة كوبرنت

- ✓ المصادر العربية والأجنبية
- ✓ استمارة تسجيل الاختبارات
- ✓ فريق العمل المساعد^(*)
- ✓ دمی مصارعة تمثل ٣/١ من زن المصارع
- ✓ الاختبارات والقياسات
- ✓ التجربة الاستطلاعية
- ✓ ساعة توقيت - كرات طبية - شواخص
- ✓ (٨) ائقال مختلفة الاوزان.

٣-٤ - التجربة الاستطلاعية :

من اجل التعريف على الجوانب التطبيقية للبحث تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٦/٦/١٥ على (٦) مصارعين من ضمن مجمع الاصل يتم استبعادهم من المنهج التدريبي. وكان هدف التجربة :

- ✓ التأكد من قدرة المصارعين على اداء الاختبارات بشكل سليم .
- ✓ التعرف على معوقات العمل وظروفة
- ✓ تحقيق الشروط للاختبارات .

٣-٥ - الاسس العملية للاختبارات :

بعد تحديد الاهداف الرئيسية للاختبارات ومضمون المحتوى ونوعية الفقرات واعداد التعليمات الخاصة لتنفيذها لابد من تقنين الاختبار لأنه يسهم في حسن تغيير الدرجة التي يحصل عليها المختبر^(١) ولم يكتف الباحث بموضوعه الاختبارات كونها مقننة عالمياً ومستعملة من اكثر من باحث بل اوجد لها رقم الصدقة والثبات عبر اجراء التجربة الاستطلاعية وبواسطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكما مبين في الجدول رقم (٢)

^(*)فريق العمل:

- ✓ م.م. حيدر مجيد
 - ✓ السيد محمد عبد الله
 - ✓ المدرب صادق جعفر
- (١) مروان عبد المجد ابراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٩٩ ص ٦٧

الجدول (٢)

يوضح معامل الثبات والصدقة للاختبارات المستخدمة في البحث

الصدق	الثبات	الاختبارات
٠.٩٦	٠.٩٣	دفع اكثر الطيبة (٣) كغم
٠.٩٤	٠.٨٨	الوثوب الطويل من الثبات بدون استخدام اليدين
٠.٩٠	٠.٨١	الرمي من فوق الورك بمسك الرأس واليدين
٠.٩٥	٠.٩٠	الرمية الخلفية بمسك الذراعين والرقبة العكسية

٣-٦- اختبارات البحث :

بعد مراجعة لبعض المصادر العلمية في مجال الاختبارات والقياس استخدام الباحث الاختبارية المقننه التالية وهي اختبارات بدنية واختبارات مهارية .

٣-٦-١ - اختبارات القوة المميزة بالركة لعضلات الاطراف العليا والسفلى:

٧ اختبار الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام اليدين: (١)

ويهدف الى قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . ويتم من خلال قيام المختبر بالوقوف خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلاً ومتوازيتان واليدين متشابكاتان خلف الرقبة ويبدأ المختبر بدفع الارض بالقدمين من وضع ثني الركبتين لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين وبدون استخدام الذراعين ثم يقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر اثر تركة المختبر وتكون وحدة القياس بالسنتيمتر . وتحسب احسن محاولة من (٣) محاولات .

٧ اختبار دفع الكرة الطيبة زنة (٣) كغم باليدين: (٢)

ويهدف الاختبار الى قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين ويتم من خلال جلوس المختبر على كرسي ممسكاً بالكرة الطيبة باليدين بحث تكون امام الصدر وتحت مستوى الذقن ، مع مراعاة ان يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي لمنعه

(١)قيس ناجي ، بسطويسي احمد الاختبارات ومبادئ الاحصاء في مجال الرياضي بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ص ٣٤٥

(٢)محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١ ١٩٨٢ ص ١١١

من الحركة اثناء دفع الكرة التي يجب ان يتم باليدين فقط ، وتقاس المسافة من حافة المقعد الامامية الى اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض وتكون ودة القياس بالسنتيمتر وتحسب احسن محاولة من (٣) محاولات .

٣-٦-٢ - الاختبارات المهارية: (١)

٧ مهارة رمية الورك بتطويق الذراع والرقبة :

وهي من المهارات المهمة في لعبة المصارعة وتحتاج الى توافق عضلي - عصبي جيد ويمكن اذا اديت بنجاح انهاء النزال بسرعة الكتف ويصنفها القانون الدولي من ضمن المهارات ذات النقاط العالية (٣ - ٥) نقطة . في حالة ابتعاد المصارع عن سرعة الكتف.

٧ مهارة الرمية الخلفية بمسكة الذراعين والرمية العكسية :

وهي من اصعب واعقد المهارات في المصارعة الرومانية حيث يصنفها القانون ضمن المهارات العالية والتي تقيم بـ (٥) نقاط ويمكنها ان تنتهي النزال بالاطباق على الخصم وتمنح تفوقاً واضحاً للمصارع المنفذ .

٣-٧-٧ - المنهج التدريبي :

٧ اعد الباحث منهجاً تدريبياً معتمداً على المصادر العلمية التي بحثت في علم التدريب الرياضي ، اضافة الى عرضه على عدد من المختصين في مجال لعبة المصارعة(*)

٧ استغرق المنهج التدريبي مدة (٨) ثمانية اسابيع بدأ يوم ٢٠٠٦/٦/١٨ وانتهى في - ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٦ وبواقع (٢) ومدة تدريبية في الاسبوع وبزمن قدرة (٢٥) دقيقة من زمن القسم الرئيسي ، تاركاً الزمن المتبقي لمنهاج المدربين مستثنياً ايام الجمع والعطل الرسمية من ايام التدريب .

٧ تم حساب الراحة على اساس النبض اذ يبدأ المصارع باعادة التكرار حتى وصول النبض الى (١٠٠ / ن / د) (١) (١) وفيما يخص الراحة فقد اتبع نظام ٣×١ اي

(١) القانون الدولي لمصارعة الهواة منشورات الاتحاد الدولي للمصارعة ، الاوزان ، ٢٠٠١ ، المادة ٤٤ (*) فريق العمل:

٧ أ.د. حمدان رحيم رجاء الكبيسي ، استاذ / علم التدريب - مصارعة

٧ م.د. لؤي ساطع ، مدرس / علم التدريب - مصارعة .

- الراحة (٣) اصناف العمل ، وتم حساب النبض لمدة (٦ ثانية) ويضرب الناتج $10 \times$ وهي احسن طريقة^(٢) في القياس .
- ✓ استخدم الباحث أسلوب التحكم في درجات الحمل من حيث الشدة والحجم كذلك في فترات الراحة معتمداً على مبدأ التدرج في الصعود ثم الهبوط لتجنب الحمل الزائد .
- ✓ اشرف الباحث على تنفيذ المنهج التدريبي من خلال المجموعة التجريبية تاركاً المجموعة الضابطة تعمل تحت اشراف مدربها الاساسي .

٣-٩ - الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث القوانين الآتية في المعالجة الإحصائية:

- ✓ الوسط الحسابي .
- ✓ الانحراف المعياري .
- ✓ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- ✓ مقدار التطور

٣-١٠ مفردات المنهج التدريبي:

تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي وهي عبارة عن تمارين بدنية ومهارية

التمارين

- ✓ من وضع الوقوف سحب الثقل إلى مستوى الكتفين لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ من وضع الانبطاح على المسطبة سحب الثقل الى الصدر لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ من وضع القوس الدوران يميناً وشمالاً بمسك الكرة الطبية لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ من وضع الوقوف ثني الركبتين والوثب اقصى مسافة لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين بحمل الثقل لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ من وضع الوقوف القفز اماماً نحو العلامات المؤشرة على الارض لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ مناولة الكرة الطبية من فوق الرأس والذراعين ممدودة اماماً وخلفاً لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ الاستناد الامامي ، ثني ومد الذراعين لمدة (١٠ ثانية)

(١) بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ص ١٢٨

(٢) محمد علي احمد القط : وائف اعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيق ، ط١ القاهرة دار الفكر

- ✓ من وضع القرفصاء ، القفز عالياً بمسك الكرة الطبية
- ✓ من الوقوف ، القفز عالياً لمس الصدر بالركبتين ، الانطلاق بسرعة لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ من وضع الوقوف وضع احدى الرجلين على المسطبة اماماً ، القفز بالتبادل .
- ✓ اداء مهارة الرمي من فوق الورك بمسك لرأس والذراع مع الرمية لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ اداء مهارة الرمي الخلفية بمسك الذراعين والرمية العكسية مع الرمية لمدة (١٠ ثانية)
- ✓ اداء مهارة القوس بمسك الرمية لمدة (١٠ ثانية) .
- ✓ كما مبين في جدول الوحدات التدريبية في ملحق رقم (١)

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض ومناقشة النتائج للمجموعة الضابطة:

بعد الانتهاء من اجراءات تطبيق المنهج التدريبي واجراء الاختبارات البعيدة ظهرت النتائج الاتية .

الجدول (٣)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القليلة والبعيدة في الاختبارات المهارية والبدنية .

دلالة الفروق	T	T الجدولة	نسبة التطور %	الاختبار البعدي		الاختبار القليلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
				ع	س	ع+	س		
معنوي	Z.١٤٥	٢٢٠	%٥٢٣	١٣٥	١٥٢	٦٢٢	١٤٤	سم	الوثب الطويل من الثبات
معنوي		٣١٣	%٨٦٧	٣٨	٢٦٥	٤١٣	٢٣٦	سم	رمي الكرة الطبية زنة (٣)كغم
عشوائي		٢٥	%٤٦٢	١٩	٤٤	٣١٢	٤٢	درجة	الرمي من فوق الورك بمسك الرقية والذراعين
عشوائي		١٩٥٤	% ٢٩٤	٢٨٢	٣٥	٢١٠	٣٤	درجة	الرمي الخلفية بمسك الذراعين وارقية العكسي

يتضح لنا من الجدول (٣) عدم وجود تطور واضح ومهم في مستوى القوة المميزة للأطراف العليا والسفلى لدى عينة البحث الضابطة على الرغم من ظهور فروق ذات دلالة معنوية يعزيبها الباحث إلى حالة التنافس التي حدثت بين المجموعتين خاصة في الاختبارات البدنية على الرغم من عدم ظهورها في الاختبارات المهارية ، ناهيك على إن مستوى التطور لم يكن جيدا بشكل عام بحيث لم يحصل أي اختبار على نسبة تفوق نسبة (١٠ %) وهي نسبة تشير إلى أي تطور حقيقي في المستوى المطلوب

٤-٢- عرض ومناقشة النتائج للمجموعة التجريبية:

الجدول (٤)

يوضح لنا دلالات الفروق ونسبة التطور لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبارات البدنية والمهارية

نسبة التطور %	الدلالة الفروق	T		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		الجدولة	المتحسبة	ع+	س	ع+	س		
١٤٣٧%١	معنوي	١٤٥ ٢	٩٢١ ٤	٣١٦	١٦٥٥	٤٢٣	١٤٤٧	سم	الوثب الطويل من الثبات
٣٣٥٠%٣	معنوي		٤١٢ ٤	٤١٢	٣١٥٦	٣٩٥	٢٣٧٢	سم	رمي الكرة الطبية زنة (٣)كغم
٤٢٥٥%٤	معنوي		٢٠٩ ٣	٥١٩	٦١٣	٢١٧	٤٣	درجة	الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين
٢١١٤%٢	معنوي		١٦٥ ٣	٤١٦	٥٩٠	٤٢٩	٤٨٧	درجة	الرمي الخلفية بمسك الذراعين وارقبية العكسي

يتضح لنا من خلال تحليل الدول رقم (٤) بأن المجموعة التجريبية من عينة البحث قد استجابت لمفردات المنهج التدريبي لأن ((المناهج التدريبية تقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحقق الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع

المنهج التدريبي الذي يطبقه^(١) ويوضح الجدول اعلاه بأن المنهج التدريبي قد حقق نسب تطور ملموس سواء في الجانب البدني او لمهاري فعلى المستوى البدني حققت هذه المجموعة نسبة جيدة تؤثر فاعلية المنهج التدريبي نفس اختار الوثب الطويل جاءت نسبة التطور بمقدار (٣٧ر٤١ %) وهي تعادل ثلاثة اضعاف النسبة التي حققتها المجموعة الضابطة.

ويعزى هذا إلى إسهام المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لأنها (تعتمد على قوة العضلات وقدرتها على الاستجابة بكفاية وسرعة)^(٢) كذلك نلمس هذا التطور من خلال التمارين التي اعطيت لهذه المجموعة ضمن المنهج حيث اكدت على تنمية القوة وتنمية السرعة ومحاولة دمجها لان (القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق القوة او السرعة او كليهما)^(٣).

اما في اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم فقد حدث تطور كبير اشترته نسبة التطور وبمقدار (٣٣ر٥) وهو يزد على اربعة اضعاف النسبة لدى المجموعة الضابطة ، اذا ان تركيز التمارين على تنمية القوة على الاطراف العليا والسفلى ادى ثماره حيث ان لتنمية القوة المميزة بالسرعة اثر بالغ في تنمية باقي انواع القوة (اذ ان التكرارات الأخيرة التي تؤدي إلى التعب في الجهاز العصبي العضلي ستصبح مثيراً فسلجياً يؤدي الى تطور القوى القسوى)^(٤) كذلك ان تدريب القوة القسوى هي ضمان النقل المثالي للقوة القسوى الى القوى الميزة بالسرعة) وهذا ما حقق الغرض الاول من فروض البحث .

اما في الجانب المهاري فق احدث المنهج مستوى تطور جيد وواضح حيث انعكست تطور مستوى القوى المميزة بالسرعة على اداء المهارات قيد البحث اذ بلغت النسبة لمهارة (الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراع) بمقدار (٤٢ر٥٥ %) ولمهارة الرمية الخلفية بمسك الذراعين والربة بمقدار (٢١ر١٤) وهي نسب عالية تؤثر استفادة المجموعة من التمارين المعطاة في المنهج التدريبي حيث تظهر العلاقة

(١) محمد علي احمد القط : مصدر سبق ذكره ، ص١٢ .

(٢) نبيل احمد عبد الرحمن وآخرون : العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار ، القاهرة ، دار المعارف ١٩٨٦ ، ص٢٥ .

(٣) حاجم شاني عودة : مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها . (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧ ، ص٩٥ .

(4) Grooser. N. staricn:ka.s.zimmerman : kandition training (Bivsport wissen muncher 1982 – p57

بين (قابلية القوة المميزة بالسرعة الى التكنيك الرياضي)^(١) كذلك فان (تقوية عضلات الاطراف عند اللاعبين تؤدي الى تطور قوتها وتعطي بالتالي قوة ورشاقة واداء فني لدى اللاعبين)^(٢).

كذلك فان (تنمية الصفات البدنية والحركية ومنها القوة المميزة بالسرعة يطور لأداء الفني للمسكات فضلاً انه يناسب طبيعة العمل التنافسي في لعبة المصارعة بنوعيهما)^(٣) ان تطور المستوى في القوة المميزة بالسرعة ارتبط بتطور مستوى الاداء الفني للمهارات وهذا ما حقق الفرضية الثانية من فرضيات البحث .

٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

٥-١ الاستنتاجات:

١. ظهور تطور ذو دلالة احصائية على مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية)
٢. ظهور تطور ذو دلالة احصائية على مستوى الاداء الفني للمهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالقبليّة .
٣. ظهور علاقة احصائية دالة على مدى ترابط اداء صفة القوة المميزة بالسرعة واداء المهارات قيد البحث .

٥-٢ التوصيات :

١. تطبيق المنهج المقترح فيما يخص الجانب البدني (صفة القوة المميزة بالسرعة خاصة لدى المصارعين الذين يعانون نقص في هذا الجانب) .
٢. تطبيق المنهج المقترح للجانب المهاري متزامناً مع الجانب البدني
٣. ضرورة اعتماد المناهج ذات الوحدات المركزة التي تهتم بمعالجة نقص الجوانب المهارية والبدنية اضافةً للمناهج التدريبية الاعتيادية .
٤. ضرورة اعداد مناهج مشابهة لهذا المنهج تطور الصفاة البدنية الأخرى مقرونة بأداء مهارات فنية .

(١)قاسم حسن حسن، عبد علي نصيف : لم التريب الرياضي ، للمرحلة الرابعة ، الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧ ص٩٢

(2)Ernie Bullard, Lave . k. triplr jump Encyclopedia, the athetic press pasadend. California. 1977- p198 .

(3)Rico petrov, :free Style and Greco – Roman Wretling . (p ublished by fila yogsolvia, 1989. p. 39

المصادر

- ✓ احمد سلمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط٢ ، اريد ، دار الأمل ، ٢٠٠٠ .
- ✓ القانون الدولي لمصارعة الهواة ، منشورات الاتحاد الدولي للمصارعة لوزان
- ✓ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٩
- ✓ حمدان رحيم رجا الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين أطروحة دكتوراة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ١٩٩٤ .
- ✓ حمدان رحيم رجا الكبيسي : اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعلم فن المسكات للمصارعة الرومانية رسالة ماجستير جامعة بغداد كلية التربية ١٩٨٢
- ✓ حاجم شاني عودة : مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد وإطرافها رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ١٩٨٧ .
- ✓ محمد حسن علاوي : علم التدريب مصر دار المعارف ط٢ ١٩٨٦ .
- ✓ محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
- ✓ محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ط١ القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
- ✓ مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية بغداد مطبعة التعليم العالي ١٩٩٩ .
- ✓ قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني بغداد مطبعة الوطن العربي ط١ ١٩٧٩ .
- ✓ قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف تدريب القوة (ت) بغداد الدار العربية للطباعة ١٩٧٥ .
- ✓ قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة الموصل مديرية دار الكتب ١٩٨٧ .
- ✓ قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي بغداد مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ .

- ✓ عبد علي نصيف وآخرون : المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، الموصل
مطبعة التعليم العالي ١٩٩٠ .
- ✓ نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون : العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار
القاهرة دار المعارف ١٩٨٦ .
- ✓ هارة (ت) عبد علي نصيف : أصول التدريب بغداد مطبعة التحرير ١٩٧٥ .
- ✓ 18-Parryl Johnso, Jackk nelson : Practical Measurment
Forevaluaionin in Physical Education u.s.a . copy 1986
- ✓ 19-Ernie Bullard , Larrk . Triple Jump Encyclopedia the
Athletic press passed end , California. 1977 .
- ✓ Grooser .n. Starich : Kandition Training wissen Muncher ,
1982 . 20-
- ✓ 21-Rico Betrov : Free Style and Greco- Roman Wrestling , (
published by Fila Yugoslavia, 1989