

تمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكات الخطف لمصارعي الرومانية للمتقدمين

أ.م.د. علي فؤاد فائق¹

جامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

(¹ aligoaad085@gmail.com)

المستخلص:

اهداف البحث:

1- إعداد تمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة تهدف إلى أداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تتلائم وعينة البحث.

2- التعرف على تأثير تمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية.

فرضيات البحث:

1- للتمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة تأثير ايجابي في أداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية.

مجالات البحث:

المجال البشري: مصارعي فئة المتقدمين من نادي الحدود .

المجال الزمني: المدة من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3.

المجال المكاني: قاعة نادي الحدود الرياضي.

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من مصارعين نادي الحدود الرياضي. وأسفرت النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التدريبية المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في مسكات قيد الدراسة، وقد تم التوصية اعتماد تمريبات القوة السريعة المعدة من قبل الباحث في تطوير المتغيرات المهارية لمصارعي الرومانية.

الكلمات المفتاحية: القوة السريعة - مسكات الخطف - لمصارعي الرومانية - للمتقدمين.

1-المقدمة:

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع . إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة أحر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي. إن التنوع بطرق والوسائل التدريبية ولخدمة الأهداف التدريبية قد يساعد المدرب إلى بلوغ الأهداف التدريبية بأقل وقت والتكاليف وقد يطور من المهارات المصارعين ويحسن أدائهم ناهيك إلى تطوير الأداء الفني. فالمصارعون الذين يتمتعون بمهارات عالية المستوى يكونون أكثر قدرة على تنفيذ ما هو مطلوب منهم أثناء النزال.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في حقيقة اعتمد الباحث على استخدام تمرينات القوة السريعة في تدريبات المصارعة الرومانية مما يؤدي إلى تأثيرات كثيرة في نتائج النزالات وباختلاف تلك الطرائق والأساليب التدريبية وتنوعها الأمر الذي سينعكس بالتالي على زيادة القدرة على التكيف مع متطلبات اللعب المختلفة وما لذلك من علاقة في تحسين المستوى الفني لمصارع الرومانية.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث بوصفه من مدربين وأعضاء اللجنة الفنية للاتحاد المصارعة العراقي المركزي إن بعض المصارعين يعانون من الانخفاض واضح في مستوى الأداء ولاسيما في الثلث الأخير من النزال، بسبب ضعف مستوى القدرات البدنية لمصارعين والذي يؤدي إلى التعب المبكر وإلى قلة التركيز، وعدم القدرة في تنفيذ المسكات الخاصة والتي تتطلب إلى مجهود بدني معين. ويتضح مما تقدم انه لا يمكن الارتقاء بمستوى المصارعة للوصول إلى المستويات العليا من دون رفع الكفاءة البدنية والفنية. ولإيجاد أفضل الطرق والأساليب التدريبية التي يمكن اعتمادها في رفع مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة المهمة لا بد وان نستخدم التقنيات والطرق والوسائل التدريبية الحديثة وتجريبها على عينات تدريبية للوصول إلى الأهداف المرسومة.

اهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة السريعة تهدف إلى أداء مسكة الخطف لمصارع الرومانية تتلائم وعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكة الخطف لمصارع الرومانية.

فرضيات البحث:

- 1- للتمرينات خاصة لتطوير القوة السريعة تأثير ايجابي في أداء مسكة الخطف لمصارع الرومانية.

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: مصارع فئة المتقدمين من نادي الحدود .
- المجال الزماني: المدة من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3.
- المجال المكاني: قاعة نادي الحدود الرياضي.
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

2-2 مجتمع وعينة البحث: يتكون مجتمع البحث من مصارع نادي الحدود لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) مصارعين والمسجلين ضمن الاتحاد العراقي لمصارعة 2020/2019، وقد تم استبعاد (7) مصارعين منهم (2) لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم (3) بسبب إصابات (2) اوزان مختلفة ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (5) مصارعين ووزن (74) وكانت نسبته (41.6%) من المجتمع الأصلي.

واعتمد الباحث الاختبارات الآتية:

1- اختبار مستوى الاداء ملحق (1): الاختبار الفني فقد عمد الباحث بإجراء الاختبار الفني على عينة البحث وهي تطبيق مسكة مختارة وهي: (الخطف)، وقد أعطى الباحث درجات لأقسام المسكة باستمارة تقويم خاصة عرضت على الخبراء والحكام الدوليين للعبة وهم (د. معد سلمان ابراهيم، لييب جمال داود، ابراهيم خليل جمعة) وكما يأتي: الوضع الابتدائي (3 درجة)، القسم الرئيس (4 درجة)، الوضع النهائي (3 درجة)، وعلى وفق ما هو مبين في الملحق (1). ويعمد المصارع الى أداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها. تسجل أحسن محاولة.

الراحة: يكون النبض من (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وقل من 110 ضربة/دقيقة بين المجاميع، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات، ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع.

تدريب القوة السريعة عن طريق الوثب أو استخدام أجهزة متنوعة: إذ يستخدم في هذه التدريبات تمارين مختلفة من تمارين الوثب برجل واحدة أو برجلين سواء باستخدام أجهزة متنوعة أو بدونها بحيث تؤدي التمارين وفقاً لما يلي:

الشدة: تكون سرعة الأداء من 90-100% من أفضل انجاز. **التكرار:** من (6-10) تكرارات لكل تمرين.

الراحة: رجوع النبض إلى من (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وقل من 110 ضربة/دقيقة بين المجاميع. أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات. ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

2-5 الاختبارات البعيدة: أجريت الاختبارات البعيدة لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات البعيدة أجريت الاختبارات البعيدة 2019/10/3.

2-6 الوسائل الاحصائية: وتم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية لاستخراج الوسائل الاحصائية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات الأداء الفني

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولعومسن المحسوبة	قيمة (Z)	احتمالية الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مستوى الاداء	درجة	5.10	-2.53	0.011	معنوي

مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05)

يبين من الجدول (1) معنوي الفروق بين نتائج اختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعيدة قيد الدراسة إذ بلغت قيمة احتمالية الخطأ وهي أصغر من مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05) في جميع متغيرات البحث، وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة يدل ذلك على حدوث تطور في المستوى

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في 2019/8/9-2019/8/14 على العينة الاستطلاعية وعددهم (5) وذلك للتأكد من:

- 1- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث.
- 2- التعرف على مدى قابلية العينة واستطاعتها في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- 3- تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبار.

2-3 التجربة الرئيسية: تحددت إجراءات البحث بأجراء الباحث الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/8/19 وانتهت في نفس اليوم وعلى القاعة لنادي الحدود، إذ باختبار مستوى الاداء وكانت هناك فترات راحة مناسبة بين اختبار واخر، فضلا عن ضمان المشاركة الفاعلة للمختبرين ومن ثم تطبيق التمارين التدريبية من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3، إذ تضمن على خمس وحدات تدريبية في الاسبوع وبواقع خمسة ايام وفي كل اسبوع ولمدة (6) اسابيع وبإشراف السيد مدرب الفريق، وفي مرحلة الاعداد الخاص.

إعداد التمارين الخاصة ملحق (2): قام الباحث بأعداد التمارين، ثم تطبيق التمارين على عينة البحث لمدة (6) أسابيع وبواقع خمسة وحدات تدريبية، مدة الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي (45) دقيقة.

- تم وضع التمارين تدريبية الذي يتلاءم وقدرات عينة البحث.
- مراعاة التمارين لطبيعة أداء المسكة قيد الدراسة.
- مراعاة التمارين لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- التنوع باستخدام التمارين في تنفيذ وحدات المنهج التدريبية.

تدريب القوة السريعة عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من (50-75%) من أقصى وزن يستطيع أن يؤديه المصارع للتمرين المحدد. سرعة الأداء من 90-100% من أسرع أداء لمصارع **الحجم:** التكرار من (6-10) تكرارات في كل تمرين. **المجاميع** من (3-5) مجاميع لكل تمرين.

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغير مستوى الأداء الفني لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.

2-اسهمت تمارينات القوة السريعة التي تضمنها المنهج التدريبيّة في تطوير مستوى الأداء لدى المصارعين لعينة البحث.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحث التالي:

1-اعتماد تمارينات التدريبيّة المعد من قبل الباحث في تطوير المتغيرات المهارية لمصارعي الرومانية.

2-إجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة.

3-ضرورة التركيز على تحسين مستوى الأداء لمسكات الخطف وفي المتغيرات المختلفة المرتبطة بها لدى المصارعين العراقيين.

المصادر:

[1] لؤي ساطع محمد جواد؛ تأثير استخدام تمارينات البلايومترك في تحسين اداء مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع وتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة: (مجلة البحث وعلم النفس، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، المجلد 12، 2010).

[2] محمد كاظم خلف الربيعي؛ منهج تدريبي على وفق انظمة الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).

[3] هارة؛ أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، ط1: (بغداد، مطبعة التحرير، 1975).

[4] Michael h, stone, Stevens ,plisk , Margaret E. stone, Braink schilling , Harolds ,o,brgant, and kyle c.pierce : Athletic performance development ,strength and conditioning, Volume 20 namber,December1998.

الاداء للعينة البحث وذلك لان أداء مسكات الخطف بأنواعه يمكن ممارستها بمهارة اكبر عندما يمتلك الرياضي عنصر القدرة الذي يربط القوة بالسرعة وهذا ما يحققه التمارينات القوة السريعة الذي يعد من أفضل الطرق لتطوير القوة الانفجارية . إذ إن التمارينات القوة السريعة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة اكبر في الأداء . وهذا ما أكده لؤي ساطع " إن عامل القدرة الانفجارية للرجلين يمثل الأهمية الأولى للعناصر البدنية التي تتطلبها فعاليات الرياضية بصفة عامة " (1: 2010، 152)، ولما كان لتمرارين القوة السريعة المستخدمة في البحث من نتائج ايجابية على ضوء ما تشير إليه النتائج في تحسن القدرات البدنية المرتبطة بمسكة الخطف ويرجع سبب ذلك التطور الى التمارينات المستخدمة ضمن منهج تدريبي منظم مما أدى الى تطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين والجذع فكانت مؤثرة جدا، وذلك لاستخدام أنقال خارجية إذ إن استخدام تدريبات الانتقال وتقنين مكونات حمل التدريب بشكل علمي صحيح ومنتظم اسهم بشكل فعال في تطوير مستوى القوة السريعة وبالتالي تطوير المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات من خلال تحسين عمل الاعصاب والعضلات، فالقوة السريعة هي نتاج القوة، السرعة لذلك يجب الاهتمام بتطويرها للوصول بالحركة الى أقصى تردد في أقل زمن ممكن " (2: 2005، 188)، وذلك من خلال تقصير فترة الانقباض العضلي وبالتالي زيادة القوة العضلية الناتجة مما يؤدي الى ان معدل سرعة الانقباض تكون عالية، " وكلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الاداء الحركي من جهة وبين العضلات المقابلة لها من جهة اخرى زاد من انتاج القوة العضلية وزادت سرعة تحفيز الالياف العضلية لأداء انقباض عضلي سريع " (4: 1998)، كما أشار (هارة) بأن " هناك طريقتين رئيسيتين في تطوير القوة السريعة الاولى عن طريق تنمية القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة سرعة النقل العضلي " (3: 1975، 163).

					اتزان المنافس.	
2-3 دقيقة	1-2	2	40 ثانية	5 مرات	من وضع التماسك وجها لوجه، يخطو المهاجم الى الامام ليصبح تحت خط سقوط مركز ثقل خصمه ثم يقوس في ظهره الى الخلف استعدادا لرفعه.	5

الملاحق:

الملحق (1) يوضح الاستمارة المعدة لتقويم المسكة الفنية المستخدمة قيد البحث

العمر:

اسم المصارع:

المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	اقسام المسكة
		الوضع الابتدائي (3)
		القسم الرئيسي (4)
		الوضع النهائي (3)
		مجموع

ملحق (2) يوضح نموذج من الوحدة التدريبية القوة السريعة لمصارعي الرومانية

ت	التمرين	اداء	زمن التمرين	تكرار	المجموعات	الزمن بين التمارين
1	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم عضد خصمه ليستدير الى جهة اليمنى. القسم الرئيسي: يستمر المهاجم بالدوران ليجلس على ركبتيه ماسكا نزارع خصمه بكلتا اليدين.	15 مرة	20 ثانية	3-2	2-1	1.5 دقيقة
2	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم معصم منافسه الايمن باليد اليسرى ثم يرفعه ليمرر راسه تحتها مع ثني الركبتين مطوقا راس منافسه باليد الاخرى من الاعلى.	15 مرة	20 ثانية	3-2	3-2	2 دقيقة
3	مد الجسم بشكل مستقيم بوضع الطوافة أسفل المصارع رمي الكرة الطبية من فوق الراس	20-25 مرة	30 ثانية	4	1-2	2-3 دقيقة
4	التركيز على سحب رجل المنافس الى الاعلى لفقدان	25 مرة	50 ثانية	5	3-2	2-3 دقيقة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452

