

تأثير استخدام الأسلوب الهرمي باستخدام أدوات وأجهزة مصنعة في تطوير التحمل
الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (١٨-٢٠) سنة ووزن (٦٠) كغم

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم
م.م معن مصعب احمد
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

وهداف البحث الى:

- ١- وضع تمارين بدنية لتطوير التحمل الخاص ضمن الأسلوب المستخدم في البحث (الأسلوب الهرمي) وباستخدام الأدوات والأجهزة التدريبية المصنعة .
- ٢- التعرف على تأثير الأسلوب التدريبي (الهرمي) على التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .
- ٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمكونات التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

وكانت اهم الاستنتاجات

- ١- الأسلوب التدريبي الهرمي من الأساليب الناجحة في رفع المستوى البدني وخصوصا أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة.
- ٢- تطور المستوى المهاري (المسكات) جاء مواكب لتطور المستوى البدني في الأسلوب المهاري للاعبين المصارعة الحرة.

وقد اوصى الباحثان

اعتماد البرنامج المستخدمة في القسم الرئيسي والمطبق بالأسلوب الهرمي في وحدات المدربين لما لهو من دور في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين المصارعة الحرة.

The impact of the use of hierarchical method using tools and equipment made in the development of the private endurance Players Wrestling youth category (18–20 years) and weighing 60 kg

Prof. Dr. Haidar Abd AL–Razzaq Kadhim

MM Maan Musab al–Ahmed

The scorer search:

1–Develop physical exercises to develop your endurance within the method used in the search (hierarchical method) and using the tools and training devices manufacturer.

2–to identify the impact of the training method (hierarchical) on the endurance of the Gladiators young people age 18–20, age and weight of 60 kg.

3–Identify the differences between the results of the tests and tribal posteriori the components of your endurance Gladiators young age of 18–20 years and the weight of 60 kg.

The most important conclusions

1–The training method hierarchy of successful methods in raising the level of physical and especially your endurance types of players freestyle wrestling.

2– The development of the skill level (grabs) came processions of the evolution of physical skill level in the style of players freestyle wrestling.

The researchers recommended

Adoption of the program used in the main section and applied in a hierarchical manner and units trained for the fun of role in the development of physical and skill level of the players freestyle wrestling.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ويعتبر علم التدريب الرياضي هو احد هذه المجالات البارزة في المجال العلمي الرياضي التطبيقي وهو يعتبر الحجر الأساس الذي تبنى عليه عملية التطوير الرياضي والتي تستهدف تحقيق ورقي المستويات والانجازات الرياضية سواء على الجانب الفردي والجماعي ولذلك فان الاتجاه المتزايد لتحقيق الانجاز الرياضي دفع العلماء والباحثين إلى دراسة العديد من طرق التدريب وتجريب مناهج وأساليب تدريبيه مختلفة من اجل أعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا وكذلك وضع هذه المناهج والأساليب التدريبية في خدمة المدربين والاستفادة منها لتحقيق الانجازات في مختلف الألعاب .

وتعتبر وسيلة التدريب بالأوزان من الوسائل المنتشرة في رياضات القوة والسرعة وبناء الأجسام وغيرها من الألعاب الرياضية و في مجال التدريب الرياضي ، وقد قام الباحثان بدراسة الكثير من الطرق والأساليب التدريبية باستخدام الأوزان وتأثيراتها في تطوير الصفات البدنية والمهارية للألعاب المتنوعة ، ويعتقد الباحثان أن أسلوب (الهرمي) من الأساليب التدريبية المهمة التي تهدف لتطوير ألعاب القوة وبناء الأجسام.

وتتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانه متميزة نظرا لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين وهناك الكثير من الشواهد التاريخية والأثرية المكتشفة التي تؤكد اهتمام العراقيين القدماء بهذه اللعبة وارتباطها بالملاحم البطولية وتعتبر ملحمة المصارع الأسطوري (كلكامش) من أقدم الملاحم البطولية في التاريخ القديم والتي تؤكد هذا الموضوع ، وقد امتد هذا المخزون التاريخي إلى العصر الحديث في اهتمام العراقيين بلعبة المصارعة في مختلف أنحاء العراق حيث تعتبر من الألعاب التي شهدت تطورا ملحوظا خلال العقود الماضية ، وحقت نتائج متميزة على الصعيد العربي والآسيوي .

ويعتبر تطوير الأداء الفني للمسكات والقدرة على أداءها وتنفيذها في ظروف وأوقات الصراع المختلفة سواء كانت هجومية أو دفاعية الهدف الأساس في عملية التدريب وأثناء المنافسات ، أما الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية أو نفسية أو فكرية فأنها تعتبر خادمه لهذا الهدف ، حيث أن تحقيق الفوز في المصارعة يستوجب إحرار النقاط من خلال أداء الحركات والمسكات المنتجة ولهذا ينصب اهتمام المدربين دائما وخاصة في فترات الأعداد الخاص والتي تسبق المنافسات على تطوير واستكمال تثبيت الأداء الفني للمسكات المتنوعة لمصارعيهم ، ويعتبر (حمدان رحيم)^١ انه في لعبة المصارعة يعتبر استكمال وتثبيت الأداء الفني (المسكات) المحتوى الرئيس لعملية التدريب إذ انه يأخذ مكانه مهمة ضمن بناء المستوى لان تأثير تنفيذه في المنافسات مبني على مجمل التدريب .

ومن هنا تجلت أهمية البحث ،في إخضاع الأسلوب التدريبي إلى التجريب من اجل التحقق في جدوى هذا الأسلوب في تطوير التحمل الخاص ومستوى الأداء الفني (المسكات) للاعبين المصارعة الحرة فئة الشباب ،

وبالتالي وضعهما في متناول أيدي مديرينا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذا الأسلوب التدريبي واكتساب المعرفة النظرية والعلمية حوله من حيث مكونات الحمل البدني (الشدة والحجم والراحة) ومدى تأثيرهما في اللاعبين ، والاستفادة منها كوسيلة للارتقاء بمستوى لاعبينا الشباب والتي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخباتنا الوطنية للمتقدمين.

٢-١ مشكلة البحث :

الانجازات في لعبة المصارعة تتطلب توفر المستلزمات البدنية والمهارية (المسكات) الضرورية للعبة والتي لا تأتي إلى عن طريق التدريب باستخدام طرائقه وأساليبه المختلفة ، إذ افتقار اللعبة لأحد مكوناتها البدنية والمهارية يعد جانب مؤثر على تحقيق الانجاز في اللعبة.

من خلال متابعة الباحثان لبعض البطولات الداخلية والقارية التي يشترك فيها مصارعينا وأيضا من خلال الخبرات المتوفرة لدى المدربين الدوليين لاحظ عدم قدرة الكثير من مصارعينا على الاحتفاظ بقدراتهم البدنية في الأوقات المتأخرة من الصراع خاصة عند التنافس مع مصارعين أقوىاء وزيادة وحدثت الإصابات والكثير من الأخطاء المهارية في أداء المسكات عن ما هو حادث في بداية الصراع ، وهذا يؤشر في رأي الباحثان هبوط في مستوى المكونات المختلفة للتحمل الخاص حيث أن " التحمل هو قاسم مشترك في معظم الأنشطة البدنية التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة من الوقت وهي ميزه كبيره خاصة عندما تتساوى قدرات المتنافسين " ^١.

وإيماننا من الباحثان في اعتماد الأسلوب العلمي لحل هذه المشكله كونه الطريق الأمثل لها .

٣-١ أهداف البحث :

٤- وضع تمارينات بدنيه لتطوير التحمل الخاص ضمن الأسلوب المستخدم في البحث (الأسلوب الهرمي) وباستخدام الأدوات والأجهزة التدريبية المصنعه .

٥- التعرف على تأثير الأسلوب التدريبي (الهرمي) على التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٦- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لمكونات التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٤-١ فروض البحث :

١- للأسلوب التدريبي المستخدم (الأسلوب الهرمي) تأثير ايجابي على التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات ألبعديه في تطوير التحمل للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

^١ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ٢٧٣ .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي المصارعة الحرة فئة الشباب بعمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في نادي النفط الرياضي .

٣-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٢/٣/٤ ولغاية ٢٠١٢/٦/٩

٢- الدراسات النظرية .

١-٢ المصارعة الحرة للهواة (amature free style wrestling) :

تعد حضارة وادي الرافدين الأصيلة أولى الحضارات التي اهتمت برياضة المصارعة حيث تميز المجتمع السومري بحبه وتمسكه بالرياضة وخاصة لعبة المصارعة وقد اعتبرت أسطورة المصارع الأسطوري كلكامش أقدم ملحمة بطولية في تاريخ أدب الملاحم ، وفي عصرنا الحديث اكتشف الدكتور (سبيدوا) عام ١٩٣٦ احد أساتذة بنسلفانيا ما يمثل أقدم اثار للمصارعة وهو عبارة عن تمثال برونزي يعود إلى عصر السلالات الثاني ٢٦٠٠ ق.م ويمثل هذا التمثال ألان شعار الاتحاد العراقي للمصارع إذ يدل على فخر العراقيين واعتزازهم بأصالة هذه العبه ^١ .

وقد اهتم العراقيون بلعبة المصارعة في العصر الحديث كما كان واضحاً من خلال انتشار بيوت القوه (الزور خانه) ، وقد أسس المرحوم عباس الديك ورفاقه أول اتحاد عراقي للمصارعة في عام ١٩٥٠ وقد شارك الاتحاد العراقي في أول بطوله عربيه عام ١٩٥٣ والتي أقيمت في الاسكندريه ، كما شارك العراق في الدورة الاولمبية في روما عام ١٩٦٠ بعدة ألعاب ومنها لعبة المصارعة وبرياضي واحد هو (قاسم السيد) وكانت تعتبر هذه المشاركة نقطة تحول في مسيرة رياضة المصارعة في العراق ، وفي عام ١٩٧٣ نظم الاتحاد العراقي للمصارعة أول بطوله عربيه للمصارعة الحرة والرومانية وقد احتل العراق المركز الأول بالمصارعة الحرة ^٢ .

ويوجد نوعين من المصارعة المزاوله في العراق تحت إشراف الاتحاد العراقي للمصارعة وهما (الرومانية والحرة) ، وتتميز المصارعة الحرة بمجال حركي واسع يتصف بالعنف والقوه وتؤدي فيه اغلب الحركات والمسكات من خلال السقوط على الرجل أو الرجلين معا وأكثر أنواع الالتحام المفتوح مع وقفة الاستعداد المثالية في وضع كما يمكن تأدية جميع مهارات المصارعة الرومانية واستخدام ومسك الأرجل بجانب المهارات الأساسية بالمصارعة الحرة ^٣ .

ويعرف مسعد علي ^١ " المصارعة الحرة على أنها نمط من أنماط المصارعة تطبق فيها المسكات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين ، وغير مسموح فيها بالخشونة أو المسك عكس المفصل " .

^١ عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٠ ، " ١١-١٢

^٢ حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب في المصارعة ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٩-٣١

^٣ احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط ١ ، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ ، ٢٠٢

^١ مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ ، ٣

٢-٢ التدريب بالأسلوب الهرمي (pyramid training) :

وهو أكثر الأنظمة شيوعاً لتطوير القوة والقدرة ، واهم ما يميز هذا النظام هو التقدم التدريجي من الأثقال المنخفضة إلى الأثقال العالية مع التكرارات القليلة وبعد ذلك قد يعود اللاعب إلى أثقال أقل وتكرارات أعلى .^٢

ويتفق عبد الله حسين اللامي (٢٠٠٤) ^١ مع محمد جابر وإيهاب فوزي ^٢ أن هذه الطريقة شائعة في تدريب رياضي رفع الأثقال (الرباعيين) بعد تعيين الحد الأقصى الشخصي للاعب أو الوزن المستهدف للوصول إليه حيث يتم تكرار الحمل بعد اخذ راحة تامة ليصل وبصوره تصاعدياً إلى الحد الأقصى الشخصي أو للوزن المستهدف للوصول إليه ، ومثال ذلك أداء خمسة تكرارات بوزن ١٠٠ * وبعدها ٣ تكرارات بوزن ١٢٠ رطل وبعدها ١ تكرار بوزن ١٤٠) . :

ويذكر بسطويسي احمد ^٣ أن التدريب الهرمي والنصف هرمي يعتبر من انسب الأساليب لتطوير التحمل الخاص ، وهناك أنواع مختلفة من الأساليب الهرمية وكل نوع من هذه الأنواع يستخدم لتطوير قدرات بدنية مختلفة ونذكر بعض هذه الأنواع :

٢-٢-١ نظام المجموعات الخفيفة الثقيلة (نصف هرمي صاعد) "Truncated" Pyramid:

يطلق على هذا النظام نصف هرمي صاعد وهذه طريقة مناسبة جداً للمبتدئين يبدأ اللاعب بمجموعات ذات شدة منخفضة ثم يقوم بأداء باقي المجموعات بزيادة الشدة في كل مجموعة مع التناقص في التكرار تدريجياً حتى نصل إلى المقاومة السابق تحديدها طبقاً للخطة والجدولان (١) (٢) يوضحان بعض أنواع هذا الأسلوب وحسب الشدة وهدف التدريب وهذا النوع يفيد في تدريبات التحمل .

جدول (١)

يمثل نوع الهرمي لتطوير القوة القصوى والتحمل الخاص

Strength

Repetitions

جدول (٢)

يمثل نوع الهرمي لتطوير القوة

^٢ محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ (١١٠) .

^١ عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ (١٢٦) .

^٢ محمد جابر وإيهاب فوزي : الموسوعة العلمية للمصارعة - تدريبات الأثقال ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ (٢٧١) .

* الرطل الأمريكي يساوي ٤٥٠ غرام .

^٣ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ (١٣٠) .

Strength	Repetitions
60 %	12 Repetitions
70 %	10 Repetitions
80 %	8 Repetitions
85 %	6 Repetitions

70 %	10 Repetitions
85 %	6 Repetitions
95 %	2 Repetitions
100 %	1 Repetitions

٢-٢-٢ نظام المجموعات الثقيلة الخفيفة (نصف هرمي نازل) "Reversed Truncated" Pyramids

يعتبر هذا النظام نصف هرمي نازل من الثقيل إلى الخفيف ويتم التدريب بعد الإحماء الخاص بالمجموعة العضلية المستخدمة بأن يؤدي اللاعب أثقل المجموعات أولاً ثم يتدرج إلى المجموعات الأقل وزناً لقد استخدم زينوفيف ١٩٥٩ Zinovieff هذا النظام في محاولة لتقليل التعب المصاحب نظام (ديلورم) وهذا يؤدي إلى أن تستمر العضلة أو المجموعة العضلية في العمل في حدود معقولة ، والجدول (٣) يوضح نوع من أنواع التدريب بهذا الأسلوب .

جدول (٣)

يمثل نوع الهرمي لتطوير التحمل بأنواعه

Strength	Repetitions
85 %	6 Repetitions
80 %	8 Repetitions
70%	10 Repetitions
60 %	12 Repetitions

١-٣ منهج البحث: تم اختيار المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٣ مجتمع البحث: تم اختيار مجتمع بالطريقة العمدية وهم مصارعوا نادي (الميناء)كونهم أفضل الأندية في محافظة البصرة كما أن اغلب مصارعهم يشكلون منتخب البصرة للمصارعة ، وكان عدد المصارعين (٦ مصارعين وهم يمثلون المجتمع (١٠٠%). وقد تم جانس المجتمع كما في جدول (٤)

جدول (٤)

يوضح التجانس في متغيرات البحث لمجتمع البحث

ت	المتغيرات		س	ع	معامل الاختلاف	
١	القياسات الجسمية	الطول/ سم	١٦٥.٣٣	٠.٨٢	٠.٤٩	
٢		العمر التدريبي/سنة	٨.٨٣	٠.٤١	٤.٦٢	
٣		النبض ووقت الراحة/ عدد	٥٩.٥	١.٢٢	٢.٠٥	
٤	المتغيرات البدنية لأنواع التحمل الخاص	تحمل السرعة/ عدد	٢٠.١٦	٠.٤١	١.٩٨	
٥		تحمل القوة/ عدد	١٢.٦٦	٠.٨٢	٦.٤٤	
٦		تحمل الأداء/ عدد	٢٣.٣٣	٠.٨٢	٣.٤٩	
٧	مجموعة الحركات الأولى	الأداء المهاري (المسكات)	مسكة السكيف/ عدد	٦.٥	٠.٨٤	١٢.٩٢
٨			المسكة العباسية/ عدد	٦.٥	١.٢٢	١٨.٧٧
٩			مسكة الميزان/ عدد	٧.٣٣	٠.٨٢	١١.١٩
١٠			مسكة الكنده/ عدد	٦.٥	١.٢٢	١٨.٧٧
١١			مسكة تك رجل/ عدد	٦.٥	١.٢٢	١٨.٧٧
١٢			مسكة رول روسي/ عدد	٧	٠.٦٣	٩
١٣	مجموعة الحركات الثانية		مسكة رفع المصارع/ عدد	٧.٣٣	٠.٨٢	١١.٨٧
١٤			مسكة العقدة/ عدد	٦.٥	١.٢٢	١٨.٧٧

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٣

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- التجربة الاستطلاعية .

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات :

- مجموعه متنوعة من الدمى المصنعة بأوزان مختلفة (الشواخص) [دمى المصارعة الحرة ، الدمى العظم ، الدمى مع الحبل المطاطي - دمى من النوابض مثبتة]
- حقيبة المصارع بأوزان مختلفة وبعده (٥)
- جهاز دفع الأثقال مع مجموعه متنوعة من الأثقال خاص به .
- جهاز السحب للأثقال مع مجموعه من (البكرات) الحديدية بأوزان مختلفة.
- البار المحور المثبت .
- ساعات توقيت نوع (سوني) عدد ٦
- كاميرا فيديو نوع (سوني) عدد ٢
- بساط مصارعه .
- ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية .

٣-٤-١ تحديد أهم المسكات : بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث السابقة تم تحديد المسكات في لعبة المصارعة الحرة .

٣-٤-٢ تقويم أقسام مسكات البحث : بعد تحديد المسكات قاما الباحثان بأجراء الاختبارات المهارية لتقويم أقسام المسكات للأقسام (الابتدائي - الرئيسي - الختامي) على مجتمع البحث ، وهي تنفيذ المسكات الثمانية (قيد الدراسة) مع زميل مقارب لوزنه وبدون مقاومه بحيث يكون المجموع الكلي لدرجات التقويم للأقسام الثلاثة (١٠) درجه ، ومن خلال الإطلاع على البحوث السابقة لغرض تقويم أقسام المسكات قاما الباحثان بتوزيع استمارة مع قرص فيديو (CD) والإعادة لأكثر من مره للأداء المهاري على السادة الخبراء والمختصين والحكام الدوليين لتقييم كل جزء من أجزاء المسكات وكان تقييم الدرجات لأقسام المسكات كما مبين في الجدول (٥) :

جدول (٥)

يبين تقييم أقسام كل مسكه بناء على رأي الخبراء

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
١	مسكة الغطس بربط الرجل والالتفاف خلف الخصم	٤	٤	٢	١٠
٢	مسكة العباسية	٤	٢	٤	١٠
٣	مسكة الميزان	٤	٣	٣	١٠
٤	مسكة الكنده	٤	٤	٢	١٠
٥	الاختراق بمسك القدم المنفردة	٤	٤	٢	١٠
٦	مسكة نصف رول	٢	٤	٤	١٠
٧	مهارة رفع الخصم وإسقاطه أرضاً	٤	٤	٢	١٠
٨	مسكة العقدة	٤	٤	٢	١٠

يقوم المصارع بأداء محاولتين وتسجل أفضل مسكه .

٣-٤-٢ الأجهزة المصنعة :

قام الباحثان بتصنيع مجموعه من الأدوات والأجهزة التدريبية لغرض استخدامها في المنهج ، والغرض منها هو ليس فقط تطوير الصفات البدنية من خلال التدريب بالأوزان وإنما المطلوب بالدرجة الأساس في الأعداد الخاص هو تطوير القدرات البدنية وبالالاتجاه الحركي التخصصي للمصارعة وبالذات الأداء الفني للمسكات .

- - - حقيبة المصارع (الحقيبة البلغارية) :

قد قاما الباحثان بتصنيع الحقيبة البلغارية (حقيبة المصارع) محليا وبنوعين : (النوع الأول) ثابت الوزن من خلال استخدام مجموعه من (تيوب) لإطارات السيارات حيث يتم قص أو قطع (التيوب) قطريا فيصبح لدينا قطعتين من التيوب على شكل قوس ، ثم يتم ملئ كل نصف التيوب بمادة الرمل المخلوط مع مادة () التي تستخدم في زراعة الحدائق ليتم تماسك المادتين وبعد ذلك يتم غلق فتحتي التيوب بأحكام بماده الصمغ واستخدام أشربة لاصقه خاصة مع عمل قبضتين بالمسك للذراع اليمنى واليسرى ثم يتم تغليف التيوب بالجلد الطبيعي ويتم خياطته بأحكام ليأخذ شكل التيوب (الحقيبة) مع عمل قبضتين أو ثلاثة قبضات تكون مثبته أسفل الحقيبة ووجود حملات على طرفي الحقيبة لاستخدامها في التمارين .



صورة (:)

يوضح الحقيبة البلغارية

(النوع الثاني) تم تصنيع حقائب بإمكان التحكم بزيادة أوزانها بنسب معينه ،حيث يتم خياطة وتصنيع الغلاف الخارجي من الجلد الطبيعي ويكون مبطن من الداخل (الإسفنج المضغوط السميك) ويحتوي الجزء المقوس الأعلى من الحقيبة على فتحه تغلق بواسطة سحاب أو (قيطان) ويمكن وضع أكياس الرمل المخلوط مع مادة () وبالأوزان المطلوب من قبل المدرب مع وجود المقابض في أسفل الحقيبة ووجود حملات على طرفي الحقيبة.

- . - . - . الدمية العظم (Bone wrestling dummy) :

صممت هذه الدمية من قبل البطل الدولي المصارع (ايفان ايفانوف) وهي تستخدم لأداء الكثير من التمارين المختلفة في المصارع مثل عمل الخطافات المختلفة أو مسكات الرول والنصف رول او عمل تمرين (الدبني) او حمل الدمية في أوضاع مختلفة وهي موجودة بأحجام وأوزان مختلفة تبعا لفئة المصارع ووزنه وقد قام الباحث بتصنيع مجموعه من هذه الضميه محليا من الجلد الطبيعي والمبطن بالإسفنج المضغوط مع ملئ الدمية بمادة الرمل الممزوج () وبالأوزان المطلوبة مع عمل سحاب (قيطان) على جانبي الدمية لوضع

أكياس من الرمل والممزوج بالمادة () لزيادة وزن الدمية حسب شدة التمرين وتوضح الصورة () شكل الدمية ألمصنعه من قبل الباحثان .



صوره ()

توضح الدمية العظم

- - - (دمى المصارعة الحرة (Freestyle Wrestling Dummies) :

وهي دمىة كأمله تتميز بوجود الذراعين والرأس بالإضافة إلى الرجلين حيث يميزها ذلك عن دمىة المصارعة الرومانية التي تتميز بعدم وجود الرجلين حيث وكما هو معروف لأتدخل الرجلين ضمن نطاق الصراع فيها ، والتدريب باستخدام الدمية مألوف لدى المصارعين ، وقد قام الباحث بتصنيع مجموعه منها محليا من الجلد الطبيعي المبطن بالأسفنج المضغوط وأيضا ملئه بمادة الرمل الممزوج () مع عمل فتحات أو ما يشبه بالجيوب في رجلي الدمية ويغلق هذا الجيب بسحاب (قيطان) وذلك لوضع الوزن الإضافي عند الحاجة وهذا تم بناءا على استشارة مدرب الفريق ، ويمكن أداء مختلف المهارات الحركية باستخدام هذه الدمى والصورة () توضح شكل الدمية ألمصنعه .



الصورة ()

توضح شكل الدمية المصنعة

- - - (دمىة الاختناق (Choke Dummy)⁽¹⁾ :

دمىة الخنق أو الاختناق هي عبارة عن نصف دمىة (متكونة من الرأس والجذع والذراعين وبدون الرجلين) ومثبت في أسفل قاعدتها تحت (الخصر) من الداخل حلقه مثبتته بأحكام تدور بشكل دائري ، ويربط بهذه الحلقة (الشفت) حبل مطاطي مرن يتميز بقابليه مطاطية عاليه للسحب (المط) وكذلك الارتداد إلى طوله الطبيعي ، وهو من ابتكار المدرب الاولمبي الأمريكي للمصارعة الحرة والرومانية اي جي باين (A. J. Bayne) وهي حازت على براءة اختراع من منظمة الصحة العالمية، والفكرة الأساسية منها هي وضع

ديناميكية خنق وهميه والضغط الكامل على أجزاء الجسم المختلفة ولاسيما (الجزء العلوي الذراعيين والجذع) وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية للمصارعين من خلال تنفيذ العديد من الحركات والمسكات في المصارعة الحرة والرومانية والاستفادة من قوة السحب (المط) والارتداد للحبل بالإضافة إلى وزن الدمية كما توفر شريكا وزميلا دائما في التمرين للمصارعين ، والصورة (4) توضح شكل الدمية المصنعة والتدريب عليها



الصورة (4)

توضح شكل الدمية

--- (البار المحور) (Renegade) :

وتتكون هذه الأداة التدريبية من (بار) حديدي يحتوي احد أطرافه على حامل للأثقال أما الطرف الآخر فيحتوي على محور يثبت في فتحه موجودة في قاعدة اسطوانية (شفت) بوزن (كغم بحيث يتحرك هذا المحور حركه دائرية كأمله في الاتجاهات المختلفة وللأعلى والأسفل ، أما الطرف الآخر فيمكن وضع الأوزان المطلوبة فيه ، وقد قام الباحث بتصنيع الشفت مع المحور المثبت على البار محليا والصورة(5) أدناه توضح أجزاء الأداة التدريبية المصنعة .



الصورة (5)

توضح تدريب احد أفراد العينة على الأداة

--- (حبل التسلق الآلي Rope Climber Machine) :

يتكون الجهاز من الهيكل الحديدي الأساسي على شكل حرف () ، القسم الأطول من الهيكل الحديدي بطول ([: سم) ويحتوي على مقعد وهو متصل بزاوية () (: سم) مع الجزء الثاني من الهيكل الحديدي الأقل طولاً (: سم) ويحتوي أيضا على مسند أو مقعد وكل من الجزئيين يحتوي في نهايته البعيد على قاعدتين ، ويحتوي الجهاز في جزئه أو هيكله الأطول على بكره حديديه دائرة تدور بحركة دائرة على

محور وهذا المحور يحتوي على قفل لتثبيت البكرة ، وبإمكان تبديل البكرة الحديدية بأخرى أثقل منها أو اقل حسب الحاجة وهذه البكرة هي مقعرة من حافظها العليا ليستقر بها حبل مصنوع من الخيط المرنة والمثبت بواسطة قفل خاص يمنع انفلاته عند تدوير البكرة ، كما أن الجهاز يعطي أمكانية التدريب للمصارع بالوضع الأفقي أو العمودي (الراسي) بمجرد قلبه والصور (6- 7) توضح الجهاز المصنع والتدريبات عليه .



الصور (6) توضح الجهاز بالشكل الأفقي الصور (7) توضح الجهاز بالشكل العمودي

--- جهاز دفع الأثقال - البراولر⁽¹⁾ (The Prowler) :

يتكون الجهاز من هيكل حديدي (غير مجوف) يأخذ شكل (مثلث) يستند على ثلاثة ركائز أو قواعد صلبه حافة هذه القواعد مثنية من الجانب الأمامي ومطوية من الأسفل بماده (اسفنتيه) لتقليل الاحتكاك عند انزلاق وحركة الجهاز و يكون راس المثلث إلى الأمام وقاعدة المثلث إلى الخلف، ويستقر زوايا قاعدة المثلث (من خلال وجود ثقبين اسطوانيين) وتدين حديديين غير مجوفين لوضع الأثقال حولهما حيث يمسك بهما المصارع ويدفع إلى الأمام بالوضع المرتفع ، أما راس المثلث فمثبت عليه من خلال مفتاح وتد حديدي صغير على شكل قبضة يستخدمها المصارع للمسك والدفع بالاتجاه العكسي المنخفض كما يمكن فك هذا العمود ووضع وتد حديدي مكانه ليثبت عليه أثقال إضافية ، ويمكن تثبيت على العمودين الطويلين (مسند) من الأسفنج المضغوط ليستند عليه كتفي المصارع عند دفعه للجهاز وهو جهاز مهم لتقوية وتدريب عضلات الرجلين وحتى اليدين من خلال سحبه بربط الجهاز بحبل ، كما انه مهم لتقوية وتطوير قدرة المصارع على الصراع مع منافسه ودفعه إلى خارج ألقبه وتسجيل النقاط والصور(8) التالية توضح شكل الجهاز المصنع والتدريب عليه)



لصوره (8) توضح استخدام القبضة

دمية النوابض (Snap & Shoot) :

وتم تصنيع الدمية من مجموعه من النوابض بالقياسات التالية للذراعين (سم) وللرجلين (سم) للجذع (سم) للرأس والرقبة (سم) وقد أحيطت النوابض بالأسفنج المضغوط (والريل) وثبتت مفاصل الدمية مع بعضها (بمفاتيح خاصة) ، وتأخذ الدمية شكل مصارع في وقفة الاستعداد وهي مثبتة من منطقة الورك بمفاتيح خاصة (براغي وصامولات) ووتد حديدي ، ويتيح صنع الدمية من النوابض الاستفادة من (الفعل ورد الفعل) وتستخدم لتعليم الأوضاع الأساسية من الحركات والوقفات والاختراقات على جميع أنحاء الجسم المختلفة (على القدم المنفردة أو القدمين معا أو الجذع) وكذلك التعليم والتدريب على أنواع المسك من الذراعين والرأس والرقبة وتستخدم أيضا لتطوير السرعة بأنواعها وتحمل السرعة وغيرها والصور (توضح الدمية المصنعة والتدريب .



الصورة ()

تبيين التدريب بدمية النوابض المصنعة

- التجارب الاستطلاعية :

- - - : التجربة الاستطلاعية الأولى :

بعد أن تم تصنيع مجموعة الأدوات والأجهزة التدريبية المستخدمة في البحث ، قام بتطبيق بعض التمارين باستخدام تلك الأجهزة على عينة البحث الأصلية وذلك بتاريخ : / / وذلك لمعرفة مايلي :

- مدى ملائمتها لعينة البحث .

- الزمن المستغرق في استخدامها أثناء التمارين .

- مدى توفر عامل السلامة في المواد المصنعة منها .

- مدى مناسبة المواد المستخدمة في تصنيعها .

- - - التجربة الاستطلاعية الثانية :

قاما الباحثان بتاريخ : / : / بتطبيق مجموعة التمارين المستخدمة في البحث على عينة البحث الأصلية وباستخدام الأجهزة والأدوات المصنعة وذلك لغرض :

• لغرض تقنين التمارين المستخدمة في البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي من شدة - وحجم - وراحة وعرضها على المدرب .

٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاستعانة باختبارات تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث سابقة. ما عدا اختبار تحمل السرعة تم التعديل عليه وتم إيجاد الصدق الذاتي له ومعامل الثبات بطريقة الإعادة . وكانت نتائجها في معامل الثبات (٠.٩٨) والصدق الذاتي (٠.٩٨)

٣-٤-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٤-٥-١ : الاختبارات البدنية :

٣-٤-٥-١-١ اختبار تحمل السرعة الخاص للمصارعين (تصميم الباحثان):

• الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص للمصارعين.
• الأدوات المستخدمة: دموية تم تصنيعها لهذا الغرض على شكل مصارع بوقفة الاستعداد يتم تثبيتها على الحائط بالطريقة ، و صفارة مع ساعة توقيت لهذا الغرض.

• طريقة الأداء: يقف المصارع في وضع الاستعداد مواجهاً الدمية، وعند سماع الصفارة من قبل المختبر يقوم المصارع بالاختراق والنزول لمسك الرجل اليمنى للدمية وبالتكنيك الصحيح والعودة مره أخرى لوضع البداية، ثم الاختراق والنزول لمسك الرجل اليسرى للدمية، ثم أعوده مره أخرى والاختراق لمسك الرجلين معا والعودة وهكذا، ويستمر المصارع بالأداء الصحيح حتى سماع صفارة النهاية للاختبار.

• زمن أداء الاختبار: ٣٠ ثانية ولأ يتم إيقاف الوقت أثناء أداء الاختبار.

• تسجيل الدرجات: تسجل عدد مرات مسك القدم (اليسرى واليمنى والقدمين) وبالشكل الصحيح، وتعطى للمصارع محاولتين للاختبار بعد اخذ راحة وتسجل النتائج الأفضل.

٣-٤-٥-٢ : اختبار تحمل القوة الخاص للمصارعين (١) :

٣-٤-٥-٣ : اختبار تحمل الأداء المهاري الخاص للمصارعين (٢) :

٣-٥ التجربة الميدانية :

• الاختبارات القبليّة : للمدة ٢٠١٢/٣/١٣ من ولغاية ٢٠١٢/٣/١٤

• التجربة الرئيسية : بدأ تطبيق البرنامج من ٢٠١٢/٣/١٥ ولغاية ٢٠١٢/٦/٧

• الاختبارات البعدية : للمدة من ٢٠١٢/٦/٨ ولغاية ٢٠١٢/٦/٩

٣-٦ المنهجين التدريبيين المستخدمين :

^١ حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب في المصارعة : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٠

^٢ احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٩ .

تم إعداد منهج تدريبي بأسلوب هما (التدريب الهرمي) وقد كانت مدة التدريب (١٢) أسبوع لكل أسلوب تم فيها استخدام التمارين مع الأجهزة المصنعة وتطبيقها في القسم الرئيسي للوحدات التدريبية وروعي فيها الأسلوب العلمي لتقنين التمارين وقد تم التدرج بزيادة الأوزان المستخدمة في الأدوات التدريبية وحسب الشدة داخل الوحدات التدريبية وتؤدي كل مجموعة نفس التمرينات المستخدمة ولكن وفق الأسلوب التدريبي الذي تتبعه وقد تم اعتبار زمن الأداء عند تقنين التمارين لصفة تحمل السرعة هو (٣٠) ثانياً كما تم اعتبار زمن الأداء عند تقنين التمارين لصفة تحمل القوة (٦٠) ثانياً ولصفة تحمل الأداء لنفس الغرض (١٢٠) ثانياً وتم استخدام الأسلوب الهرمي المزدوج ويتميز هذا الأسلوب بالصعود والنزول بالشدة التدريبية في نفس الوحدة التدريبية حيث يتم التحكم بالشدة من خلال (الصعود بالوزن للأداة المستخدمة أولاً يقابله نزول بالتكرار ثم نزول بالوزن للأداة المستخدمة يقابله صعود بالتكرار) فعلى سبيل المثال عند أداء تمرين بشده (٦٥-٧٥-٧٥) وتكون الأداة المستخدمة في التمرين هي حقيبة المصارع وإذا عرفنا أن أعلى وزن لهذه الأداة في تمارين تحمل القوة مثلاً هي (٨) كغم (أي أنه تعتبر ٨ كغم هي شدة ١٠٠%) ويبين الجدول (٦) الحجم التدريبي المستخدم في الأسلوب الهرمي .

(٦) (%)

يبين الحجم التدريبي في الأسلوب الهرمي

الأسلوب الهرمي	
تحمل السرعة	٧٧٠.٢ / دقيقة
تحمل القوة	٩٢١.٥ / دقيقة
تحمل الأداء	١٨٢٠.٥ / دقيقة
المجموع الكلي للحجم التدريبي	٣٥١٢.٢ / دقيقة

٣-٧ الوسائل الإحصائية : تم استخدام نظام SPSS في معالجة النتائج:

٤- عرض ومناقشة النتائج.

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة.

جدول (٧)

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة

ت	متغيرات أنواع التحمل الخاص	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحسبة
١	تحمل السرعة	٢٠.١٦	٢٤.٦٦	٠.١٧	٢٥.٠٦
٢	تحمل القوة	١٢.٦٦	١٧.٥	٠.٨٧	٥.٥٥
٣	تحمل الأداء	٢٣.٣٣	٢٨.١٦	٠.٨٣	٥.١٨

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٧

من خلال ملاحظة جدول (٧) تبين لنل تطور مجتمع البحث ويعزو سبب هذا التطور إلى حسن توزيع مفردات الحمل التدريبي من (شده وحجم والراحة) والانتظام بالتدريب مع توفر جانب المنافسه والإثارة في التمرينات. حيث يذكر محمد علي القط " أن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه " (١).

وتعتبر صفة تحمل السرعة من القدرات البدنية اللاهوائية (اللاكتيكية) كما يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح " ولذلك فان استخدام تمارين قصيرة الزمن من (٣٠-٦٠) ثانيه وبفترة أداء كلي للتمرين تبلغ (٣-٦) دقائق وبمجموعات تتراوح بين (٣-٥) مجموعات فان كل ذلك يؤدي إلى تطور الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية وفي مقدمتها تحمل السرعة " (٢).

وكما يرجع السبب لتنمية تحمل السرعة إلى التمارين المطبقة حيث تضمنت تمارين لتطوير المجموعات العضلية للأطراف العليا والأطراف السفلى والجذع والتمارين المشتركة بينها وبأثقال مناسبة وباستخدام الأدوات التدريبية المصنعة كما في تمارين (Renegade - وجهاز التسلق الآلي - والحقيبة البلغارية - ودمية النوايض) وبأوضاع تدريبية مشابهه للاختبار المصمم من قبل الباحث كما أن التدريب بالأوزان والمقاومات يؤدي إلى تنمية القوة في المجموعات العضلية المختلفة وهذا يؤدي إلى تطور سرعة الأداء حيث تعتمد تنمية السرعة على زيادة القوة العضلية و يذكر حمدان الكبيسي نقلا عن بلاتونوف " أن تنمية السرعة يأخذ شكلا يرتبط ارتباطا وثيقا بتطور تدريب القوة والتحمل " (١).

كما يعزو الباحثان التطور الحادث في صفة تحمل القوة إلى التمارين مشابهه للمسار الحركي للمهارة المستخدمة في اختبار تحمل القوة (مسكة الخطف من فوق الصدر) حيث أدى ذلك لتنمية وتطور المجموعات العضلية الخاصة بها وهذا ما نلاحظه في تمارين القوس والخطف باستخدام الدمى المصنعة

^١ محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٩، ص ١٢.

^٢ أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، مصدر سبق ذكره، ص ١٦٤.

^١ حمدان رحيم الكبيسي: مصدر سبق ذكره، ص ١٠٠.

المختلفة (الدميه العظم - دميه الخنق - دميه المصارعه الحرة) وغيرها كل ذلك أدى لتنمية المجموعات العضلية المختلفة وقدرات القوه الخاصة والتحمل الخاص حيث يذكر عبد الكريم حميد أن التدريب بالقوة الخاصة يعني التدريب بمقاومات تتطابق مع المسار الحركي للمهاره ^(٢) ويرى عماد الدين عباس " أن استخدام أشكال مختلفة من الأثقال والمقاومات يساهم إلى حد كبير في تطوير القوه والتحمل العضلي وخاصة إذا ما ارتبطت بحركات وفعاليات تشبه ما يؤدي اللاعب أثناء المنافسه " ^(٣) .

ويعزو الباحثان التطور الحادث في صفة تحمل الأداء إلى التمرينات المستخدمة والموجهة لتطوير قدرات التحمل الخاص ومنها (تحمل الأداء) من خلال استخدام الشدة والراحة المناسبة وكذلك إلى التمارين القريبة والمشابهة للأداء الفعلي لشكل الاختبار كما في تمارين التقوس والتمطية للجدع باستخدام (دميه الخنق) التي اشتملت على تمارين متنوعة لتنمية المجموعات العضلية لتقوية ألقبضه وعضلات الذراعين والجدع حيث تتميز التمارين (بدميه الخنق) باستفاده المصارع من العمل ضد وزن الدميه بالإضافة لمقاومة قوة الارتداد للحبل المطاطي المستخدم معها (قوة التغطية) حيث يؤدي ذلك إلى الشد الثابت في نهاية الحركة مما يؤدي توقف تدفق الدم لفترة ومن ثم يتدفق الدم مره أخرى لتعويض النقص الحاصل في المنطقة والعضلات المرتخية من الدم ويؤدي ذلك إلى زيادة التخلص من الفضلات وبالتالي يؤدي ذلك إلى زيادة سرعة حركة الدورة الدموية ونقل السيلت العصبية والى تفتح شعيرات دمويه أكثر وبالتالي زيادة في كفاءة المصارع البدنية والوظيفية وارتفاع القدرة على مقاومة التعب أثناء استمرار الأداء المهاري حيث يؤكد قاسم حسن حسين ومنصور جميل " أن ظاهرة الشد الثابت تؤدي إلى زيادة تنظيم التنفس والدورة الدموية ، فعند تقليل الجهد الثابت تعمل العضلات بعده مباشره بواسطة الإشارة العصبية وبالتالي يقوي ذلك عملية التنفس والدورة الدموية ويقلل الشعور بالتعب أثناء الاستمرار بالأداء " ^(٤) .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في متغيرات أنواع الأداء المهاري (المسكات) للاعب المصارعة الحرة.

جدول (٨)

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليه والبعديه في متغيرات أنواع الأداء المهاري (المسكات) للاعب المصارعة الحرة.

ت	الأداء المهاري (المسكات)	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
---	--------------------------	--------	--------	---------------	-----------------

^٢ عبد الكريم حميد : مصدر سبق ذكره ، ص ٩٠

^٣ عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية " (١ : القاهرة : ٢٠٠٥) ٣٤١ .

^٤ قاسم حسن حسين ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، ١٩٨٨ (٥٩)

٧.٠٦	٠.٣٣	٨.٨٣	٦.٥	مسكة السكيف	١
٤.٥٨	٠.٤	٨.٣٣	٦.٥	المسكة العباسية	٢
٤.٤١	٠.٣٤	٨.٨٣	٧.٣٣	مسكة الميزان	٣
٥.٠٦	٠.٣٣	٨.١٧	٦.٥	مسكة الكنده	٤
٥.٥٥	٠.٤٢	٨.٨٣	٦.٥	مسكة تك رجل	٥
٤.٥٨	٠.٤	٨.٨٣	٧	مسكة رول روسي	٦
٤.٤١	٠.٣٤	٨.٨٣	٧.٣٣	مسكة رفع المصارع	٧
٤.٥٨	٠.٤	٨.٣٣	٦.٥	مسكة ألقده	٨

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة $(٠.٠٥) = ٢.٥٧$

من خلال ملاحظة جدول (٨) تبين لنا أن جميع المسكات قد تطورت بشكل ملحوظ ويعزو الباحثان التطور الحادث في مستوى الأداء الفني والمهاري للمسكات وكما أظهرته النتائج البرنامج التدريبي المستخدم والأسلوب الناجح ومن خلال التوزيع العلمي الصحيح والمقنن لمفردات الحمل التدريبي ومن خلال التدرج بالشدد التدريبي وكذلك الحجم التدريبي من حيث التكرارات المناسبة ومراعاة الراحة سواء بين التكرارات أو المجموعات وبما يناسب كل صفة بدنيه طبقاً لأهداف الأسلوب المستخدم وكما راعى الباحث توزيع الأيام التدريبية للمجموعتين وبما يحقق مبدأ الراحة المناسبة للمصارعين دون حدوث خطر تعرضهم للحمل الزائد فعند استخدام تدريب الصفات البدنية فأنها تحتاج إلى حمل بدني عالي ولهذا تحتاج إلى راحة أطول يذكر مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا^(١) (أثبتت الأبحاث العلمية أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب أن يتبع الشكل الموجي (التموجي) ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.... وأضافوا أيضاً أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فهناك على سبيل المثال هدف بدني أو هدف مهاري حركي أو هدف خططي ، وهذه الأهداف كي تتحقق لا بد ان يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن أن يتحقق الهدف).

كم أن استخدام الباحثان للتمارين ذات الطبيعة والشكل التخصصي في لعبة المصارعة والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين مع وجود التمارين ذات التأثير المباشر على المسكات والمهارات قيد الدراسة إلى حدوث هذا التطور المهاري الذي أظهرته النتائج في المجموعتين ويؤكد حنفي محمد مختار ١٩٨٨ " أن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " ^(١) ويتفق العديد من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم

^(١) مهند حسين البشتاوي ، واحمد ابراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي: دار وائل للنشر ، الاردن ، ط١ ٢٠٠٥ ٨٦-٩١ .

^١ حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ٩٦ .

محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق^(٢) ومحمد حسن علاوي^(٣) ونادر عبد السلام العوامري^(٤) " على أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء) .

وقد تميزت التمارين المستخدمة بأنها قريبة ومشابهة للمهارات وللمسكات المستخدمة في البحث كما في التمارين باستخدام دمية الخنق (الدمية والحبل المطاطي) حيث تضمنت تمارين بأوضاع مختلفة لمهارة (القوس) وهذا يؤدي لزيادة مرونة وقوة عضلات الظهر والرجلين بالإضافة لتقوية عضلات الذراعين بشكل كبير من خلال المسكات والقبضات التي احتوتها تلك التمارين باستخدام المسك (نراع مع راس) أو المسك المزدوج بالذراعين مع الخطف من فوق الظهر أو الخطف الجانبي على الجهتين وغيرها وكلها مهارات تحتاج إليها المسكات كما في مسكة الميزان أو الكنده أو العقدة والتي تحتاج في القسم الرئيسي إلى قوة ومرونة وتحمل لرمي المصارع إلى الخلف بالتقوس خلفا مع حاجتها لقوه وتحمل لعضلات الذراعين عند الاستمرار بمسك المصارع ومحاولة التغلب على دفاعه ومقاومته كما أن هذه التمارين تزيد من مرونة العضلات لأنها تسهل عملية الارتداد للدمية نتيجة قوة الارتداد أو (التمثية) للحبل وبالتالي تسهم في قدرة المصارع على الاستمرار بأداء التمارين المهارية ، وكما احتوت تمارين دمية الخنق على تمارين مهارة الرول (أداء مسكة الرول والنصف رول) وبأوضاع مختلفة كما في أداءها من الوضع العالي أو الأرضي مع تمارين شد الجذع للخلف وللجانبيين وتضمنت أيضا التمارين باستخدام (الدمية العظم) تمارين رول مزدوج من خلال اشتراك مصارعين في أداء تمرين الرول بنفس الوقت بطريقة متعكسة مما زاد من الإثارة في التمرين هذا بالإضافة للتمارين باستخدام (دمية المصارعة الحرة) والتي تتضمن تمارين حمل الدمية في وضع الميزان والصعود والنزول بها وأداء مسكة الميزان باستخدامها كل هذا أدى لتقوية المجموعات العضلية الخاصة بمسكه الميزان ، بالإضافة للتمارين المتنوعة بحمل الدمية من الوضع الأرضي إلى الوقوف وهي تمارين تفيد في تقوية المجموعات العضلية الخاصة بالمسكة العباسية ، هذا بالإضافة لمجموعات التمارين المهارية المختلفة الموجهة لتطوير قدرات التحمل الأخرى والتي ساهمت وحسب رأي الباحث بشكل فعال إلى تطوير المستوى المهاري الفني للمسكات ويذكر محمد عبد الله بهذا الصدد " أن أعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " ^(١) وهذا ما ذكره صريح عبد الكريم نقلا عن قاسم حسن حسين " من أن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعليه وفائدة " ^(٢) كما يذكر محمد حسن علاوي " أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد

^٢ محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق : فيسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ ، ١٨٨ .

^٣ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ G1٧٠ .

^٤ نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد ٢ ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ G٣٠١ .

^١ محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٧ ، ٤٢ .

^٢ صريح عبد الكريم .مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ٤٤ .

الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل الحجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية " (٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٣- الأسلوب التدريبي الهرمي من الأساليب الناجحة في رفع المستوى البدني وخصوصاً أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة.

٤- تطور المستوى المهاري (المسكات) جاء مواكب لتطور المستوى البدني في الأسلوب المهاري للاعب المصارعة الحرة.

٥- استخدام الأجهزة والأدوات المصنعة التدريبية وذات التأثير والمواكب للأداء في اللعبة ضمن برنامج الأسلوب الهرمي له دور فعال في رفع المستوى البدني والمهاري للاعب المصارعة الحرة.

٥-٢ التوصيات

١- اعتماد البرنامج المستخدمة في القسم الرئيسي والمطبق بالأسلوب الهرمي في وحدات المدربين لما لهو من دور في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب المصارعة الحرة.

٢- ضروري اعتماد الأجهزة والأدوات التدريبية المصنعة في المنهج الخاص للمدرب لما لها من تأثير في رفع المستوى البدني والمهاري للاعب المصارعة الحرة.

٣- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وتطبيق الأساليب التدريبية المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير المستوى البدني والمهاري ولمختلف الفئات العمرية للاعب المصارعة الحرة.

المصادر

• احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط ١ ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ .

• بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

• حمدان رحيم رجا : التعلم والتدريب في المصارعة ، ط ١ ، الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٨ .

• حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب في المصارعة ،

• حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

• صريح عبد الكريم . مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .

^٣ محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٥ .

- عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط ١ : القاهرة ، ٢٠٠٥ .
- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، بغ ١٩٨٠W .
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ .
- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي : المنظومة المتكاملة في تدريب القوه والتحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- محمد جابر وإيهاب فوزي : الموسوعة العلمية للمصارعة - تدريبات الأتقال ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- مهند حسين البشتاوي ، واحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي: دار وائل للنشر ،الأردن ،ط١ . ٢٠٠٥ .
- محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجيا أليراضه والتدريب ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية . ١٩٦٩ .
- محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد ٢ : جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . (8/ 3/ 2012)
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . (8/ 3/ 2012)
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . (8/ 3/ 2012)
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . (8/ 3/ 2012)
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>

- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . (8/ 3/ 2012)
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Wrestling Equipment : Snap and Shoot puls . (6/3/2011) . (10/ 6 / 2011)
<http://www.snapandshoot.com/snapandshoot> /

نماذج من الوحدات التدريبية

الأيام : الخميس

الأسبوع : الأول

أهداف الوحدة: تحمل القوة وتحمل الأداء

الوحدة التدريبية : ٣

الوزن	الراحة		التكرار × الحجم	الشدة	هدف التمرين	رقم التمرين
	بين المجاميع	بين التكرارات				
٤.٤-٤			١ × (١٠) (٩) (٩) (١٠) عدو	-٥٠ -٥٥ -٥٥ ٥٠	تحمل القوة	١٥-١٤
٤.٤-٤			١ × (٨) (٧) (٧) (٨) عدو			١٩-١٨
١٣.٧٥- ١٢.٥			١ × (٨) (٧) (٧) (٨) عدو			٦٦
٤.٤-٤			١ × (١٢) (١١) (١١) (١٢) عدو			٢٣
٤.٤-٤			١ × (٧) (٦) (٦) (٧) عدو			٢٦
٢٤-٢٢.٥			١ × (٩) (٨) (٨) (٩) عدو	-٧٥ -٨٠ -٧٥ ٨٠	تحمل الأداء	٤٣-٤٢
٢٤-٢٢.٥			١ × (٩) (٨) (٨) (٩) عدو			٤٤
٢٤-٢٢.٥			١ × (٩) (٨) (٨) (٩) عدو			٤٦
٢٤-٢٢.٥			١ × (٩) (٨) (٨) (٩) عدو			٤٧
٢٤-٢٢.٥			١ × (٩) (٨) (٨) (٩) عدو			٤٩

الصورة	شرح التمرين	التمرين	رقم التمرين
	<p>من وضع الوقوف وفتح الساقين مسك الحقيبة باليدين وتدويرها امام وخلف الجسم من الاعلى ابتداءا من جهة اليسار الى اليمين</p>	تدوير الحقيبة	١٤

	<p>من وضع الوقوف مسك الدميه من ذراع واحده وحملها على الكتف الايسر وتهي ومد الجذع للاسفل والاعلى</p>	<p>اداء مسكة arm throw على اليسار</p>	<p>٤٢</p>
	<p>نفس التمرين السابق ولكن يكون الحمل والاداء على الكتف الايمن</p>	<p>اداء مسكة arm throw على اليمين</p>	<p>٤٣</p>
	<p>مسك الدميه من الراس والذراعين بوضعية القفل ومن تحت الابط ثم يتم قتل الجذع الى الامام والخلف</p>	<p>اداء مسكة القفل المزدوج ذراعين ورأس double arm lock hip toss</p>	<p>٤٤</p>
	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدل قتل الجذع يقوم المصارع بالطعن بالقدمين مره بالقدم اليمنى ومره باليسرى للامام</p>	<p>رفع الدميه في وضعية الميزان والطعن يمينا او يسارا بالرجلين</p>	<p>٦٦</p>