

تأثير التدريب الفتري المرتفع الشدة باستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير
بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب
(18-20) سنة ووزنة (60) كغم

م.د. مخلص حسن حيدر
قسم النشاطات الطلابية
الجامعة التكنولوجية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير التدريب الفتري المرتفع الشدة باستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.
 - 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.
 - 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.
- وشملت العينة : لاعبي المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.
- وكانت اهم الاستنتاجات : التدريب بطريقة الفتري المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان تعمل على تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم قيد الدراسة.
- وأوصى الباحث :اعتماد التدريب بطريقة الفتري المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم قيد الدراسة.

Training impact of high-intensity interval by using different types of dolls weights to develop some types of special endurance players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg

Preparation: MD Savior Hassan Haidar

The research aims to:

- 1-Identify the training effect of high-intensity interval by using different types of dolls weights to develop some types of special endurance players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg.
- 2-to identify the differences between the results of the tests tribal and dimensionality of the experimental and control groups in the development of some types of special endurance players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg.

3-recognize the differences in the results of the post tests between the control and experimental groups in the development of some types of special endurance players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg.

The sample included: players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg.

The most important conclusions: training in a way high intensity interval and using different types of dolls weights working to develop some types of special endurance players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg under study.

The researcher recommended: the adoption of a way of training high-intensity interval and using different types of dolls weights to develop some types of special endurance players wrestling youth category (18-20 years) and weighing 60 kg under study.

١ - التعريف بالبحث:

١ + المقدمة وأهمية البحث:

العلوم الرياضية لعبة دورا كبيرا في النهوض بمختلف الفعاليات الرياضية من خلال من رفد المدربين واللاعبين والإداريين وجميع المعنيين بالمعلومات المطلوبة منها الفسلجية والنفسية والتربوية والميكانيكية والإحصائية ، وفي مقدمتها جميعا علم التدريب والذي استمدته قوته من العلوم السابقة ، بحيث أصبح من خلاله اختصار الزمن للمدرب واللاعب في التدريب وتحقيق النتائج الجيدة ولمختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

ولعبة المصارعة الحرة احد الألعاب الرياضية الممتعة ولها مزاويلها ومشاهديها ، ولكن تدريبها ليس بالأمر السهل وإنما تحتاج إلى قوة بدنية خاصة وفترات طويلة بطول النزال الواحد وعدد الجولات المحددة. لذلك يعتبر تطوير الأداء الفني للمسكات وتنفيذها بالشكل الصحيح يحتاج إلى عملية تدريبية صحيحة ومقننة تعتمد على وسائل مماثلة للأداء الصحيح ، وعليه فإن استخدام الدمى المصنعة وبأوزان مختلفة ومتدرجة تعطي نتائج مماثلة للنتائج العب الحقيقي.

إما طريقة التدريب المستخدمة وعلاقتها بالصفات البدنية في لعبة المصارعة الحرة تلعب أيضا دورا كبيرا في هذه اللعبة وبما إن صفة التحمل الخاصة هي الصفة الغالبة في هذه اللعبة لذا تعتبر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من الطرائق التدريبية الغير قاصرة في تدريب التحمل الخاصة لما تحتويه من مزيج الحمل المرتفع مع فترات الراحة المناسبة بين عمل وآخر.

ومن هنا تأتي أهمية البحث عن التجريب والتقصي عن دور التدريب الفترتي المرتفع الشدة وباستخدام تمرينات مع دمى مختلفة الأوزان في رفع التحمل الخاص والأداء الفني للمسكات للاعبي المصارعة الحرة ، بالإضافة إلى إيصال معلومة عن أهمية هذا التدريب وكذلك الاهتمام بهذه الفئة العمرية لرفدها في المنتخبات الوطنية.

١ ٤ مشكلة البحث :

صفة التحمل من الصفات البدنية الضرورية في لعبة المصارعة الحرة وفي حالة فقدانها أو ضعفه سيؤثر عن النقاط ونتيجة اللاعب داخل المنافسة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مختص بالألعاب الفردية واتحادي ، لاحظ إن اغلب اللاعبين في المصارعة الحرة وفي الجولات الأخيرة يفقدون التركيز بالأداء الفني للمسكات والتي يرى سببها ضعف صفة التحمل وأنواعه المختلفة نتيجة عدم تجريب واستخدام الطرق التدريبية المناسبة بالإضافة إلى عدم استخدام الأدوات المطلوبة في التدريب ومنها الدمى .

لذا ارتئ دراسة هذه المشكلة البحثية والعمل على تطوير صفة التحمل من خلال استخدام تجريب التدريب الفكري المرتفع الشدة ومن خلال تمرينات باستخدام دمي مصنعة مختلفة الأوزان .

١ ٣ أهداف البحث:

٤ - التعرف على تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.

٥ - التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.

٦ - التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.

١ ٤ فروض البحث :

١ - وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية في تطوير بعض انواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.

٢ - وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض انواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.

١ ٥ مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم.

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الحدود الرياضي.

1-5-3 المجال ألزمني : للمدة من 2015/10/1 ولغاية 2015/12/8

٢ - الدراسات النظرية:

2-1 التحمل الخاص بالمصارعة الحرة:

التحمل الخاص له درجات محددة حسب خصوصية اللعبة ، ولعبة المصارعة يلعب التحمل الخاصة دورا كبيرا في النهوض بمستوى اللاعبين ولهذا يرى ريسان خريط مجيد (1997)⁽¹⁾ "إن قدرة التحمل الخاص

(1) ريسان خريط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : دار الشروق للتوزيع والنشر ، عمان ، 1997، ص419.

على اختلاف أنواعها هي عبارة عن قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود خاص برياضة أو مسابقة تخصصية تحت أحوال المباراة .

ويرى مهدي حسين البشتاوي واحمد إبراهيم (2005)⁽²⁾ " إن التحمل الخاص يجب إن يتفق مع (طبيعة مكونات اللعبة أو المهارة) (اتجاه الحركي للعبة أو المهارة) (العضلات الأساسية للعبة أو المهارة) ".
ويذكر محمد جابر وإيهاب فوزي (2002)⁽³⁾ "إن المصارع الذي يتميز ويمتلك صفة التحمل الخاص فإنه يستطيع تحويل الهزيمة إلى نصر ، إذ يمكنه التحمل الخاص من الصراع بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب والقدرة على أداء الحركات الهجومية بكفاءة عالية ".
2-2 المسكات في المصارعة :

يرى حمدان رحيم الكبيسي (1983)⁽⁴⁾ المسكات في المصارعة أنها عبارة عن " حركات منظمة بشكل مجد وتتم هذه الحركات أو قسم منها في إن واحد أو بالتدرج بحيث يكون تأثيرها موجهاً إلى الخصم ومتبادلاً بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من أجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقره قانون اللعبة".

2-3 التدريب الفكري المرتفع الشدة :

نجد في هذه الطريقة حمل التدريب الذي يتميز بالشدة العالية والتكرار القليل لعضلات الجسم تقوم بالعمل والأداء بعدم كفاية أوكسجين نتيجة لشدة الحمل أي حدوث ما يسمى ب (الدين الاوكسجيني) إذ أن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) التي تعمل على تكيف الأجهزة تحت ظروف الجهد المبذول مع الدين الاوكسجيني⁽⁵⁾.

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣ + منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٣ ٤ مجتمع البحث وعينه : حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بنادي الحدود الرياضي والبالغ عددهم (12) مصارع وبأوزان (60) كغم .

بعدها قسم مجتمع البحث إلى عينيتين (ضابطة وتجريبية) وأصبح عدد كل مجموع (6) لاعبين أي بنسبة (50 %) لكل عينة مجتمع البحث .بعده تم تجانس كل عينة على حده وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما في جدول (1).

(2) مهدي حسين البشتاوي ، واحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي : دار وائل للنشر ، عمان ، ط1 ، 2005 ، ص 349.

(3) محمد جابر ، وإيهاب فوزي . الموسوعة العلمية للمصارعة ، المصارعة للمبتدئين : منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ج1 ، 2002 ، ص24.

(4) حمدان رحيم الكبيسي . اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعلم فن المسكات للمصارعة الرومانية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ، ص54.

(5) قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص194.

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.07	1.28	2.14	166.4	1.27	2.12	166.3	الطول / سم
غير معنوي	0.9	4.19	0.3	7.15	5.61	0.4	7.13	العمر التدريبي/ سنة
غير معنوي	0.7	1.9	0.22	11.5	2.01	0.23	11.4	تحمل القوة/ عدد
غير معنوي	0.39	5.96	1.2	20.11	5.39	1.1	20.4	تحمل السرعة/ عدد
غير معنوي	0.33	6.09	1.5	24.6	5.34	1.3	24.3	تحمل الأداء/ عدد
غير معنوي	0.51	1.93	0.42	6.2	1.8	0.11	6.1	المسكة العباسية/ عدد
غير معنوي	0.35	2.01	0.13	6.44	2.18	0.14	6.41	مسكة الكندة/ عدد
غير معنوي	1.14	5.29	0.34	6.42	2.4	0.15	6.23	مسكة العقدة/ عدد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

٣ وسائل جمع المعلومات:

٣ وسائل جمع البيانات:

١ المصادر العربية والاجنبية .

٢ الاختبارات المستخدمة .

٣ الملاحظة العلمية.

٣ وسائل الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١ - مجموعة متنوعة من الدمى بالاوزان.

٢ - ساعة توقيت.

٣ - ميزان طبي.

٤ - بساط مصارعة

٣ إجراءات البحث الميدانية :

٣ تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بالمصارعة والبحوث السابقة لاحظ المتغيرات البدنية

وخصوصا أنواع التحمل الخاص (تحمل القوة والسرعة والأداء) من أهم الأنواع للمصارع ، بالإضافة إلى بعض المسكات الضرورية للاعبي المصارعة وتعتبر كمؤشر على نجاح باقي المسكات الأخرى وهي (المسكة العباسية ومسكة العقدة والكندة).

٣ وسائل الاختبارات المستخدمة:

١ - اختبار تحمل القوة الخاص للمصارعين⁽¹⁾ : خلال (60) ثانية تسجل عدد المسكات الصحيحة للدمية).
٢ - اختبار تحمل السرعة الخاص للمصارعين⁽²⁾ : خلال (30) ثانية تسجل عدد مرات مسك القدم اليسرى واليمنى للقدمين للدمى المصنعة).

٣ - اختبار تحمل الأداء المهاري الخاص للمصارعين : خلال زمن (2 دقيقة) يحسب عدد التكرارات الصحيحة في المصارعة مع الدمى.

٤ - تقييم المسكات من (10) درجات ويكون من قبل لجنة تحكيم وحسب الجدول (2) الآتية:

جدول (2)

يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
1	العباسية	4	2	4	10
2	الكندة	4	4	2	10
3	العقدة	4	4	2	10

٣ ٤ ٣ الأسس العلمية للاختبارات : تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات

والموضوعية بالإضافة إلى التقييم الصحيح للمسكات من قبل لجنة تحكيم مختصة.

٣ ٤ ٣ التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث بتاريخ 2015/10/1 تجربة استطلاعية على عينة البحث

الأصلية وذلك بتطبيق مجموعة من تمارينات المستخدمة لغرض تقنين حمل التدريب ومعرفة

مكونات الحمل من الشدة والحجم والراحة.بالإضافة إلى معرفة الأزمنة المطلوبة ومدى مناسبة

أوزان الدمى المستخدمة للعينة .

٣ ٥ ٣ التجربة الميدانية :

٣ ٥ ٣ الاختبارات القبلية : أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/10/11

٣ ٥ ٣ التدريب المستخدم: قبل الخوض في التدريب المستخدم قام الباحث بالاستعانة بالدمى المصنعة من

قبل الباحثين الآخرين⁽¹⁾ . بعدها تم عمل مجموعة من التمارينات وتطبيقها بطريقة التدريب الفكري

المرتفع الشدة في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب (ملحق 1) وخلال فترة الأعداد الخاص.

وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات بالأسبوع تطبيق أيام (الأحد والثلاثاء

والخميس) .إما مكونات الحمل التدريبي فقد اعتمد الشدة التدريبية للتمرينات حسب خصوصية طريقة التدريب

المستخدمة والصفة المراد تطويرها وهي التحمل الخاص والتي تراوحت (75-85 %) بسبب استخدام أوزان

(1) حمدان رحيم الكبيسي . التعلم والتدريب في المصارعة : الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة ، بغداد، ط 1، 2008، ص180.

(2) معن مصعب احمد . تأثير أسلوبين تدريبيين باستخدام بعض الوسائل المساعدة في التحمل الخاص ومستوى الأداء الفني للمسكات لمصارعي الحرة

أعمار (18-20) سنة: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2013، ص 113.

(1) معن مصعب احمد . مصدر سبق ذكره : 2013 ، ص101.

إضافية بالتدريب إما الحجم فقد اعتمد على تدرج الشدة ، وبخصوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة. وتم تطبيق التدريب بتاريخ 2015/10/12 وانتهى بتاريخ 2015/12/7

٣ • ٤ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/12/8

٣ • ٦ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (SPSS) ومعالجة ما يلي:

-الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الاختلاف. اختبارات للعينات المترابطة. اختبارات للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول (3) يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة/ عدد	11.4	12.3	0.22	4.09	معنوي
تحمل السرعة/ عدد	20.4	22.2	0.25	7.2	معنوي
تحمل الأداء/ عدد	24.3	26.3	0.35	5.71	معنوي
المسكة العباسية/ عدد	6.1	7.9	0.33	5.45	معنوي
مسكة الكندة/ عدد	6.41	7.8	0.41	3.39	معنوي
مسكة العقدة/ عدد	6.23	7.87	0.45	3.64	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ $2.57=(0.05)$

4-2 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول (4) يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة/ عدد	11.5	13.4	0.42	4.52	معنوي
تحمل السرعة/ عدد	20.11	24.4	1.23	3.48	معنوي
تحمل الأداء/ عدد	24.6	28.1	0.83	4.21	معنوي
المسكة العباسية/ عدد	6.2	9.8	0.56	6.42	معنوي
مسكة الكندة/ عدد	6.44	9.7	0.64	5.09	معنوي
مسكة العقدة/ عدد	6.42	9.91	0.74	4.71	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ $2.57=(0.05)$

4-3 عرض النتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول (5)

يوضح الفروقات في الأوساط الحسابية البعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.58	0.45	13.4	0.3	12.3	تحمل القوة/ عدد
معنوي	4.8	0.74	24.4	0.71	22.2	تحمل السرعة/ عدد
معنوي	6.4	0.46	28.1	0.43	26.3	تحمل الأداء/ عدد
معنوي	6.62	0.47	9.8	0.44	7.9	المسكة العباسية/ عدد
معنوي	5.62	0.56	9.7	0.51	7.8	مسكة الكندة/ عدد
معنوي	3.98	0.84	9.91	0.78	7.87	مسكة العقدة/ عدد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

4-4 تحليل النتائج ومناقشتها.

من خلال ملاحظة الجداول (3) و(4) و(5) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت على التطور في التحمل الخاص والأداء الفني للمسكات المستخدمة. إذا كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبار القبلي أفضل من قيمته في الاختبار البعدي وهذا يدل على وجود فروق معنوية نتيجة قيمت (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

وبخصوص المجموعة الضابطة قد حصلت على التطور لانتظام العينة بالتدريب والتزامهم في أداء التمرينات المناطه بهم دون انقطاع خلال فترة تدريبهم إذ يذكر محمد علي القط (1999)⁽¹⁾ "إن 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 طبقه".

إما المجموعة التجريبية يرجع سبب تطورها وتفوقها على المجموعة الضابطة نتيجة التمرينات المستخدمة والمطبقة على الدمى مختلفة الأوزان المقترحة إذ يذكر عماد الدين عباس (2005)⁽²⁾ "إن استخدام إشكال مختلفة من الإثقال والمقاومات يساهم إلى حد كبير في تطوير القوة والتحمل العضلي وخاصة إذا ما ارتبطت بحركات وفعاليات تشبه ما يؤدي اللاعب أثناء المنافسة".

(1) محمد علي قط . وظائف أعضاء التدريب – مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص12.

(2) عماد الدين عباس . التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2005 ، ص341.

ويرجع سبب تطور تحمل القوة إلى تدريبات الأوزان في الدمى ولفترات طويلة إذ توجد علاقة ما بين القوة وتحمل وهذا ما يؤكد طلحة حسام الدين وآخرون (1997)⁽¹⁾ " إن هناك علاقة قوية بين القوة العضلية وتحمل حيث يمكن للعضلة الأقوى بذل مجهود لفترة أطول من العضلة الضعيفة لذلك فإن الخصائص البدنية بين القوة وتحمل القوة تعتبر واحدة لذا فإنه يمكن تنمية كل منهما بأساليب تدريب واحدة" كذلك تحمل السرعة ترتبط ارتباطا وثيقا بالقوة وتحمل في نفس الوقت إذا استخدمت تمرينات صحيحة ومناسبة وبأدوات مقننة مثل الدمى بالمصارعة إذ يذكر حمدان رحيم الكبيسي (1994)⁽²⁾ " إن تنمية السرعة يأخذ شكلا يرتبط ارتباطا وثيقا بتطور تدريب القوة وتحمل"

إما تحمل الأداء يرجع سبب تطوره إلى مكونات الحمل التدريبي المستخدم والمقنن بالصورة العلمية إذا تم التأكيد على الحجم المطلوبة ضمن طريقة التدريب المستخدمة وهي التدريب الفترتي المرتفع الشدة وكذلك فترات الراحة المناسبة ، إذ يذكر كمال درويش (2002)⁽³⁾ " إن من المبادئ الأساسية لتنمية مكونات تحمل الأداء هو تكرار لأكثر عدد ممكن وبشدة مناسبة وبفترات راحة غير كاملة وكذلك المحافظة على معدل الأداء خلال الاستمرار فيه وإن يكون معظم العبء واقعا على الجهاز العضلي ومسؤولية تعويض الطاقة تقع إلى الجهاز الدوري التنفسي " .

إما بخصوص المسكات فقد جاء تطورها نتيجة استخدام التدريب المناسب وهو الفترتي المرتفع الشدة الذي عمل على تطوير المجاميع العضلية التي تخص المسكات المطلوبة وهذا ما أكدته محمد عبد الله (1997)⁽⁴⁾ " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب "إما صريح عبد الكريم يذكر (1986)⁽¹⁾ " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة".

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

(1) طلحة حسام الدين وآخرون . الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي :مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص95.

(2) حمدان رحيم الكبيسي . تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994، ص100.

(3) كمال درويش . القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص141.

(4) محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 ، ص42.

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

١ -التدريب بطريقة الفترتي المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان تعمل على تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم قيد الدراسة.

٢ -استخدام الوسائل التدريبية مثل الدمى في لعبة المصارعة تعطي خصوصية في تطوير مستوى الأداء الفني وخصوصا المسكات قيد الدراسة .

٣ -صفة التحمل من الصفات الضرورية وتحتاج إلى تقنين حمل خاص في تطويرها كما في التدريب المستخدم لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة قيد الدراسة.

٥ ٤ التوصيات :

١ -اعتماد التدريب بطريقة الفترتي المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (18-20) سنة ووزنة (60) كغم قيد الدراسة.

٢ -اعتماد استخدام الوسائل التدريبية مثل الدمى في لعبة المصارعة تعطي خصوصية في تطوير مستوى الأداء الفني وخصوصا المسكات قيد الدراسة .

٣ -الدقة والتركيز في تقنين صفة التحمل كونها من الصفات الضرورية من الصفات الضرورية للعب المصارعة الحرة .

٤ -إجراء دراسات مشابهة في استخدام وسائل تدريبية أخرى وطرق تدريبية غير مبحوثة لمعرفة مدى تطويرها لنفس أنواع التحمل الخاص قيد الدراسة.

المصادر:

- * حمدان رحيم الكبيسي . **التعلم والتدريب في المصارعة** : الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة ، بغداد، ط1، 2008.
- * حمدان رحيم الكبيسي . **أثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين** : أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994.
- * حمدان رحيم الكبيسي . **اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعلم فن المسكات للمصارعة الرومانية** : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983.
- * ريسان خريط مجيد . **تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي** : دار الشروق للتوزيع والنشر ، عمان ، 1997.
- * صريح عبد الكريم عبد الصاحب : **مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية** : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 1986.
- * طلحة حسام الدين وآخرون . **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي** :مركز الكتاب للنشر ،القاهرة، 1997.
- * عماد الدين عباس . **التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية** : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2005 .
- * قاسم حسن حسين . **تعلم قواعد اللياقة البدنية** : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 .
- * كمال درويش . **القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم** : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002

* محمد جابر ، وإيهاب فوزي . الموسوعة العلمية للمصارعة ، المصارعة للمبتدئين : منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ج 1 ، 2002 .

* محمد علي قط . وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.

* محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.

* معن مصعب احمد . تأثير أسلوبيين تدريبيين باستخدام بعض الوسائل المساعدة في التحمل الخاص ومستوى الأداء الفني للمسكات لمصارعي الحرة أعمار (18-20) سنة: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2013.

* مهند حسين البشتاوي ، واحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي : دار وائل للنشر ، عمان ، ط1 ، 2005 .

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

اليوم : الأحد

الأسبوع : الأول

الشدة : 75%

الوحدة التدريبية : 1

زمن التمرينات الكلي: 20-25 دقيقة

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
الرئيس	4د	1-مسك الدمية من الخصر والذراع الواحدة من وضع الوقوف ثم فتل الجذع إلى الخلف والأسفل عمل الإطاحة بالدمية للأسفل دون الرمي بها إلى الأرض مع ثني الركبتين ثم الوقوف والعودة مرة أخرى.	10 عدة 2×	رجوع النبض (120-130) ض/د	رجوع النبض (110-120) ض/د
	4.5د	2-من وضع الوقوف مسك الدمية من ذراع واحدة وحملها على الكتف الأيسر ومد الجذع للأسفل والأعلى.	15×2	رجوع النبض (120-130) ض/د	رجوع النبض (110-120) ض/د
	3.4د	3-من وضع الوقوف فتحا مع وضع الدمية في وضعية الميزان على الكتفين ثم يتم فتل الجذع إلى الجهتين اليسار واليمين.	10×2	رجوع النبض (120-130) ض/د	رجوع النبض (110-120) ض/د
	3.2د	4-من وضع الوقوف مسك الدمية من الرأس بالقبضة المزدوجة القفل ثم يتم تقويس الظهر للخلف ورفع الدمية للأعلى ومد الرجلين ثم العودة لوضع البداية	12×2	رجوع النبض (120-130) ض/د	رجوع النبض (110-120) ض/د