



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات بالسنية تخصصية في بعض المؤشرات
البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع
والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20
سنة

رسالة تقدم بها

حسين رزاق حسين

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

أ.د حاسم عبد الجبار

اذار/2023م

شعبان/1444هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ أَعْمَلُوا بِسِيرَةِ اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَرَسُولِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّوكَ إِلَى

عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة التوبة الآية (105)

إقرار المشرف

نشهد ان اعداد الرسالة الموسومة بـ:

تأثير تمرينات بالسنتية تخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية
والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة
الخطف لمصارعى الرومانية تحت سن 20 سنة

التي تقدم بها طالب الماجستير (حسين رزاق حسين) تمت تحت اشرافي في كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة
الماجستير في التربية البدنية وعلم الرياضة.


المشرف
أ.د. حاسم عبد الجبار صالح

2023 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح هذه الرسالة للمناقشة


التوقيع

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدارسات العليا

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023 / /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ:

تأثير تمرينات بالسنتية تخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة

تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بإسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية والنحوية والتعبيرات غير الصحيحة، ولأجله وقعت.


د. زهرة العاصري

التوقيع

الاسم: د. زهرة عاصري حيا
الجامعة / كرابلاء - كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

التاريخ: / / 2023

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم قد اطلعنا على الرسالة الموسومة ب:
تأثير تمرينات بالستية تخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية
والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة
الخطف لمصارعى الرومانية تحت سن 20 سنة

وقد ناقشنا الطالب (حسين رزاق حسين) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقر انها
جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلم الرياضة.

 التوقيع

الاسم: أ.م.د. رافد سعد هادي

عضواً

 التوقيع

الاسم : أ.م.د. فريق فائق قاسم

عضواً

 التوقيع

الاسم: أ.د. علاء فليح جواد

رئيساً

صدق عليها من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2023

 التوقيع:

أ.د باسم خليل نايل السعيدى

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء / وكالة

/ / 2023م

الإهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا الى:

○ وطني الجريح الذي رغم الجراح لا يزال شامخا
كالجبال

○ الى من علمني كيف اكون وسندي وذخري ابي
الغالي

○ نبع الحنان ونور عياني ورائحة الجنان أمي
الغالية

○ رفيقة الدرب وريحانتي في شدتي زوجتي الغالية

○ قرة العين وفرحتي في الدنيا اولادي

○ عزتي وفخري ونبض قلبي اخواني واخواتي

○ الى كل من ساندني ووقف إلى جانبي وتمنى لي

الخير

حسين

٧ شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين وعلى اصحابه المنتجبين .. اللهم لك الحمد والشكر على كرمك ونعمك وتوفيقك دائما وابدا..

اتقدم بالشكر والامتنان والعرفان لكل من :

السيد المشرف أ.د حاسم عبد الجبار على سعة الصدر وتفانيه في تقديم المعلومة القيمة وعلى جهده ومتابعته لي وتدليل جميع الصعاب لاكمال الدراسة على افضل وجه فجزاه الله خير الجزاء..

استاذي ومدربي القدير مدرب المنتخب الوطني ومنتخب كربلاء في المصارعة الرومانية الاستاذ عباس مكسر فقد بذل الكثير والكثير لمساعدتي خلال فترة اجراء الرسالة وكان خير عون لي في ذلك فجزاه الله خيرا ووفقه لكل خير ان شاء الله.

الاستاذ الكريم أ.د علاء فليح لما قدمه لي من دعم ومتابعة واءاء علمية قيمة اطال الله في عمره وابقاه سندا للجميع.

أ.م.د حسين مناتي ساجت لما قدمه لي من دعم ومن معلومات ذات اهمية بالغة بخصوص الدراسة الحالية فله الشكر الجزيل ووفقه الله لكل خير

اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء:

أ.د. نادية شاكر، أ.د. حسين عبد الزهرة، والعزيز أ.د. حسين مكي محمود، أ.د. حسن علي حسين، أ.د. وسام صلاح، أ.د. حيدر سلمان، أ.د. خليل حميد... والى كل من مد لي يد العون في الارتقاء نحو النجاح.

الاساتذة والموظفين المحترمين فب قسم الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء لجهودهم القيمة.

موظف مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

والشكر والامتنان الى فريق العمل المساعد والفريق الطبي لما بذلوه من جهد وعناء فقد كانوا خير عوننا وسند اثناء تنفيذ اجراءات البحث.

والشكر موصول الى السادة المقيمين (الاستاذ امير رعد سعدون، الاستاذ القدير علي مطر والاستاذ الفاضل احمد هاشم طابور) فقد كانوا على قدر المسؤولية وامتازوا بدقة التقييم جزاهم الله خيرا.

والشكر الجزيل الى ادارة نادي الجماهير الرياضي ولاعبين النادي في المصارعة الرومانية .

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمرينات بالسنية تخصصية في بعض المؤشرات
البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع
والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20
سنة

المشرف

أ.د حاسم عبدالجبار

الباحث

حسين رزاق حسين

2023 م

لقد أشار الباحث في الفصل الاول الى اهمية البحث وهي اعداد تمرينات بالسنية تخصصية من قبل الباحث والتي تكون ذات طابع انفجاري وهذا ما يميز التدريب بالسني وتشكل عبء كبير على الاجهزة الوظيفية وبالتالي تحقق الهدف المنشود وتتميز بانها مطابقة الى طريقة تطبيق المهارات والمسكات الخاصة بالمصارعة الرومانية وخاصة مسكة الخطف ، وبالتالي ضمان التأثير الايجابي في بعض المؤشرات البيوكيميائية و والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة .

أما مشكلة البحث فهي ضعف المصارعين الشباب في اداء مسكة الخطف اذ ان اغلب عمليات التدريب تفنقر للتمرينات الخاصة المشابهة للمسكات والتي تخدم اللعبة وتطور الجوانب البدنية وخاصة القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع التي يكون لها الدور الاكبر في نجاح هذه المسكات وايضا تهمل الجوانب الفسيولوجية وبالتالي يحدث التعب وفقدان التركيز لدى المصارع وعدم التناسق في اداء المسكات الصعبة والفنية وخاصة مسكة الخطف.

أما أهداف البحث فهي:

- 1- اعداد تمرينات بالستية تخصصية للتأثير في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات البالستية التخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات البالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

واما الفروض فهي:

- 1- هنالك تأثير للتمرينات البالستية التخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.
- 2- هنالك تأثير للتمرينات البالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية فئة تحت سن (20 سنة)، وقام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات القبلية ثم نفذ التمرينات بالجهاز المقترح وبعدها أجرى الاختبارات البعدية وقد حصل الباحث على نتائج وعند معالجتها احصائيا وجد الباحث هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات التابعة، وقد استنتج الباحث ان للتمرينات البالستية التخصصية تاثير ايجابي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف .

وقد اوصى الباحث باستخدام هذه التمرينات لتطوير بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف وغيرها من المسكات الاخرى.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	التسلسل
1	عنوان الرسالة	
2	الاية القرانية	
3	اقرار المشرفين وترشيح لجنة المناقشة	
4	اقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الاهداء	
7	شكر وامتنان	
9	ملخص الرسالة باللغة العربية	
12	قائمة المحتويات	
17	قائمة الجداول	
18	قائمة الاشكال	
19	قائمة الملاحق	
الفصل الاول		
21	التعريف بالبحث	1
21	المقدمة واهمية البحث	1-1

22	مشكلة البحث	2-1
23	اهداف البحث	3-1
23	فروض البحث	4-1
24	مجالات البحث	5-1
24	المجال البشري	1-5-1
24	المجال الزماني	2-5-1
24	المجال المكاني	3-5-1
الفصل الثاني		
27	الدراسات النظرية والسابقة	2
27	الدراسات النظرية	1-2
27	التمرينات البالستية التخصصية	1-1-2
31	المؤشرات البيوكيميائية	2-1-2
31	انزيم كرياتين فوسفوكينيز (CPK)	1-2-1-2
32	هرمون الكورتيزول	2-2-1-2
34	(ATP)	3-2-1-2
36	القدرة العضلية القصوى	3-1-2
39	لعبة المصارعة	4-1-2
41	انواع المصارعة	1-4-1-2
41	المصارعة الحرة	1-1-4-1-2
42	المصارعة الرومانية	2-1-4-1-2
43	أهم المهارات (المسكات) في المصارعة الرومانية	2-4-1-2
45	مسكة الخطف	3-4-1-2

46	اهمية مسكة الخطف	4-5-1-2
48	الدراسات السابقة	2-2
48	دراسة حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول	1-2-2
49	مناقشة الدراسات السابقة	2-2-2
50	اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والسابقة	1-2-2-2
50	اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة	2-2-2-2
الفصل الثالث		
53	منهجية البحث واجراءاته ألميدانية	3
53	منهج البحث	1 -3
53	مجتمع وعينة البحث	2 -3
54	تجانس عينة البحث	1 -2 -3
54	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
54	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
54	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-3-3
55	اجراءات البحث الميدانية	4-3
55	اعداد التمرينات البالستية التخصصية	1-4-3
55	تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث	2-4-3
56	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
59	التجارب الاستطلاعية	3-4-3
59	الاختبارات والقياسات القبليّة	4-4-3

60	تنفيذ التمرينات	5-4-3
60	الاختبارات والقياسات البعدية	6-4-3
61	الوسائل الاحصائية	5-3
الفصل الرابع		
64	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
64	عرض نتائج قياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وتحليلها ومناقشتها	1-4
64	عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لقياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها	1-1-4
65	مناقشة النتائج	2-1-4
67	عرض نتائج اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف وتحليلها ومناقشتها	2-4
67	عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها	1-2-4

68	مناقشة النتائج اختباري القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع	2-2-4
70	مناقشة نتائج لاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف	3-2-4
الفصل الخامس		
72	الاستنتاجات والتوصيات	5
72	الاستنتاجات	1-5
73	التوصيات	2-5
75	المصادر	
83	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
53	التصميم التجريبي للبحث	1

54	تجانس العينة في المتغيرات	2
64	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في لقياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق	3
67	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق	4

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
39	صورة لاثار من بلاد وادي الرافدين تظهر مصارعان يتصارعان	1
42	احدى مسكات المصارعة الحرة حيث يسمح مسكل الرجل	2
43	يوضح كيفية التماسك في المصارعة الرومانية فقط من الاعلى	3
45	يوضح احدى مسكات المصارعة الرومانية من الوضع الارضي	4
46	يوضح (مسكة الخطف)	5

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
83	اسماء الخبراء والمختصين الذين تمت معهم المقابلة	1
84	استمارة تقييم الاداء الفني لمسكة الخطف	2
85	اسماء السادة المحكمين	3
86	فريق العمل المساعد	4
87	يبين التمرينات البالستية التخصصية وزمن كل تمرين وفترات الراحة والزمن الكلي للوحدات التدريبية	5
93	صور توضيحية لإجراءات البحث وبعض التمرينات المستخدمة في الدراسة	6
109	التمرينات المستخدمة في الرسالة	7

الفصل الاول

1 التعريف بالبحث

1-1-1 مقدمة البحث واهميته

1-2 مشكلة البحث

1-3 اهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال الزماني

1-5-3 المجال المكاني

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

ما نراه في هذا العالم الكبير من تطور وانجازات عظيمة لم يأتي عن طريق الصدفة او التجارب العشوائية وانما حصل نتيجة لتجارب علمية كثيرة والعديد من حالات الفشل وصولا الى النجاح وتحقيق الاهداف المرجوة وهذا كله يعتمد على البحوث العلمية والعلوم المختلفة التي تساند بعضها البعض الاخر وبالتالي التطور والتقدم المستمر في جميع مجالات الحياة ، والتربية البدنية واحده من هذه المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية نتيجة ما قدمته العلوم المختلفة كعلم الفسلجة الرياضية جنبا الى جنب مع علم التدريب والبحث العلمي الذي يبحث في الظواهر والمشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين والمدربين في عالم الرياضة، وبمختلف الالعاب بما في ذلك لعبة المصارعة الرومانية.

اذ ان لعبة المصارعة تعتبر من الالعاب الصعبة و المعقدة والتي تمتاز بوجود الكثير من المسكات والحركات ومواقف لعب عديدة ومتنوعة، بالاضافة الى ان معظم مسكاتها تؤدي من وضع الوقوف وتحتاج الى سرعة وقوة عاليتين أي القدرة العضلية القصوى (قدرة انفجارية) في الاداء لضمان نجاحها وخاصة مسكة الخطف، فان هذه المسكة تؤدي من الوضع العالي ويكون فيها وزن اللاعب المنافس والمصارع نفسه ملقى بالكامل على الرجلين بالاضافة الى مقاومة المصارع ونجاحها يعتمد على الاداء السريع بالجدع، لذلك يجب ان يمتلك المصارع قدرة انفجارية عالية تؤهله من اداء هذه المسكة وخاصة تعتبر من المسكات الحاسمة التي يمكن ان تنهي النزال وتحقق الفوز.

كما ان هذه القدرة واي جهد بدني في الجسم يحدث نتيجة لمتغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية مثل الهرمونات كهرمون الكورتيزول والانزيمات كالانزيمات التي تساهم في تحرير الطاقة وغيرها مثل (الكزرتزول, ATP, CPK و)، وبالتالي عند وضعها بعين الاعتبار عند التدريب سيساهم ذلك كثيرا في اختزال الكثير من الوقت والوصول الى الاهداف المرجوة باسرع وقت ممكن اذ ان الفسلجة الرياضية اصبحت من اهم العلوم لتحقيق الانجاز الرياضي، ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات بالسنية تخصصية من قبل الباحث والتي تكون ذات طابع انفجاري وهذا ما يميز التدريب البالستي وتشكل عبء كبير على الاجهزة الوظيفية وبالتالي تحقق الهدف المنشود وتتميز بانها مطابقة الى طريقة تطبيق المهارات والمسكات الخاصة بالمصارعة الرومانية وخاصة مسكة الخطف ، وبالتالي ضمان التأثير الايجابي في بعض المؤشرات البيوكيميائية و القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف لمصارع الرومانية تحت سن 20 سنة .

1-2 مشكلة البحث:

ان التطور والارتقاء بالمستويات الرياضية كما ذكرنا يعتمد على التدريب العلمي الذي يهتم بالجوانب البدنية والمهارية وكذلك الجوانب الفسيولوجية والبيوكيميائية لضمان النجاح وتحقيق الهدف المطلوب من العملية التدريبية وكون الباحث احد لاعبي المصارعة ومدرب حالي لاحظ ضعف المصارعين الشباب في اداء مسكة الخطف اذ ان اغلب عمليات التدريب تفتقر للتمرينات الخاصة المشابهة للمسكات والتي تخدم اللعبة وتطور الجوانب البدنية وخاصة القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع التي يكون لها الدور الاكبر في نجاح هذه المسكات وايضا تهمل الجوانب الفسيولوجية وبالتالي يحدث التعب وفقدان التركيز لدى المصارع وعدم التناسق في اداء المسكات الصعبة والفنية وخاصة مسكة الخطف.

لذا ارتأى الباحث الى دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب عملية التدريب الخاصة بالمصارعة واعداد ترمينات بالستية تخصصية تؤثر ايجابا بتلك المتغيرات والقدرة العضلية القصوى (القدرة الانفجارية) لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-3 اهداف البحث:

4- اعداد ترمينات بالستية تخصصية للتأثير في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

5- التعرف على تأثير الترمينات بالستية التخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

6- التعرف على تأثير الترمينات بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-4 فروض البحث:

3- هناك تأثير للترمينات بالستية التخصصية في بعض المؤشرات البيوكيميائية لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

4- هناك تأثير للترمينات بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب كربلاء المقدسة في المصارعة الرومانية الشباب لعام (2022 - 2023) .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2022 /10/31) ولغاية (2023 /3/16).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الخاصة بالمصارعة والساحة الخارجية في نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

الفصل الثاني

2 الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات البالستية التخصصية

2-1-2 المؤشرات البيوكيميائية

1-2-1-2 انزيم كرياتين فوسفوكينيز (CPK)

2-2-1-2 هرمون الكورتيزول

3-2-1-2 (ATP)

3-1-2 القدرة العضلية القصوى

4-1-2 لعبة المصارعة

1-4-1-2 انواع المصارعة

1-1-4-1-2 المصارعة الحرة

2-1-4-1-2 المصارعة الرومانية

2-4-1-2 أهم المهارات (المسكات) في المصارعة الرومانية

3-4-1-2 مسكة الخطف

4-5-1-2 اهمية مسكة الخطف

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول

2-2-1-1 اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والسابقة

2-2-1-2 اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التمرينات البالستية التخصصية:

ان التمرينات هي الجزء الرئيسي والبنائي في التدريب الرياضي حيث انه اساس الوحدة التدريبية والتمرين " هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع في كل من النواحي الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للانسان"⁽¹⁾، وكذلك "يمكن تعريفه اصغر مكون في الوحدة التدريبية ومجموع التمرينات هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج"⁽²⁾

ولولا التمرين لما امكن تكوين الوحدة التربيبية والتي "هي مجموعة الانشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الاهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل توافق"⁽³⁾

-
- صفاء عبد الوهاب اسماعيل، ماهر عبد اللطيف عارف: تأثير تمرينات المرتفعات والمنحدرات على توازن القوة 1 بدلالة النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين العاملة والمعاكسة لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد 13، العدد 4، 2014، ص3.
- وسام صلاح عبد الحسين، سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط1، لبنان، 2014، ص91. دار الكتب العلمية،
- نوال العبيدي، فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة، الاردن، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص210.

وان جميع الحركات الرياضية والاداء الحركي ممكن ان يكون تمرين ولكن بشروط معينة حيث ان التمرين " هو كل اداء حركي معلوم الزمن والتكرار" (1) من هذا يمكن تحويل كل اداء الى تمرين وبما يخدم الهدف الذي وضع من اجله ويتم ذلك بتقنين الزمن والتكرارات وتحديد الهدف من التمرين.

وان للتمرينات اهمية كبيرة في التدريب الرياضي فعن طريقها يحدث التطور والتقدم بالمستوى الرياضي وترتبط اهمية التمرينات ارتباطا وثيقا بكل مراحل الاعداد التي يمر بها الرياضيين سواء اكانت في الاعداد البدني العام او الخاص او الاعداد المهاري ولا استغناء عنها في كل الاعمار التدريبية (مبتدئين، ناشئين، شباب، متقدمين) اذ تكمن اهمية التمرينات في: (2)

- 1- تساهم بقدر كبير في تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية.
- 2- فعاليتها التربوية في تعويد اللاعب على النظام والمثابرة والدقة في العمل .
- 3- بناء القوام الصحيح واصلاح العيوب والتشوهات.
- 4- تعد من اهم الوسائل الاساسية في اعداد اللاعبين في المواسم الرياضية.
- 5- تاثيرها الايجابي في كل مراحل النمو على اختلاف الجنس والعمر.
- 6- لها التأثير الاكبر في جميع انواع الانشطة الحركية من حيث الاهمية في الاعداد البدني العام والخاص.
- 7- تعد من افضل الانشطة الحركية والاقبل في تعريض اللاعب للاصابات في الفعاليات والالعب الرياضية.
- 8- تعد الاساس في احماء وتهيئة الجسم قبل الشروع في ممارسة الالعب الرئيسية المرغوب بها.

1 - وسام صلاح عبد الحسين، سامر يوسف متعب: المصدر السابق نفسه، ص 91.

2 - وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، ط1، بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2000، ص 186.

وهناك انواع مختلفة من التمرينات يتم اعدادها حسب الهدف من التمرين ومن هذه التمرينات هي التمرينات البالستية التخصصية والتي تكون خاضعة لقوانين التدريب الانفجاري البالستي والذي (هو أحد الأساليب التدريبية التي تحتل مرتبة مركزية وهامة جدا في تدريب القوة العضلية والإعداد الرياضي، وقد أوصى الكثير من المختصين والهيئات والجمعيات الرياضية العلمية باستخدام ما يدعى (حركات تدريب الأثقال الانفجارية) والتي تعدل وتلائم بالشكل الذي يخدم الفعالية وحتى في تدريبات المصارعة للحصول على فوائد مكتسبة لتطوير السرعة والقدرة)⁽¹⁾ "ويدعى هذا التدريب أيضا بتدريبات القدرة ، وقد أستعمل لأول مرة من قبل رياضي النخبة الذين كانوا يبحثون عن طريقة لتطوير حركاتهم الانفجارية"⁽²⁾ "والتدريب البالستي شكل خاص جدا من تدريبات الأثقال التي تحتوي على تعجيل الثقل وبأسرع ما أمكن ثم إطلاقه وتركه في نهاية الحركة، وهذا يساعد في تطوير ناتج القدرة"⁽³⁾.

وان التدريب البالستي يختلف عن البلايومترك حيث ان تدريب البلايومترك "هو اسلوب تدريبي يعطي القابلية للعضلة والانسجة الرابطة على اظهار قوة سريعة لغرض انتاج اقصى قدر من عمل في الحركات الرياضية الافقية والعمودية والجانبية"⁽⁴⁾ ، حيث تم تقسيم العمل البلايومترك الى ثلاث مراحل هي:⁽⁵⁾

1-المرحلة الأولى : ويسمىها مرحلة التقلص اللامركزي وهي المرحلة التي يقع على كاهل العضلة بحيث تستثار اليافها وتتوقف تلك الاثارة على شدة العمل قتبداً في التقلص اللامركزي اذ يكون التقلص عند منشأ واندغام العضلة .

-
- جمال صبري فرج :القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان، دار دجلة ، ٢٠١٢ ، ص 1481.
 - جمال صبري فرج: اثر مقاومات مختلفة للتمرين الانفجارية البالستية للاعبى كرة السلة الشباب، بحث منشور ، 2 ، مجلة التربية الرياضية، مجلد 3، عدد 2، 2012، ص 5.
 - حميد شمخي غازي: اثر مقاومات مختلفة للتمرين الانفجارية البالستية فى تطوير القدرة الانفجارية للاعبى الهجوم بالكرة الطائرة للمتقدمين، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 13، عدد 11، 2013، ص 312.
 - مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك فى تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، 4 اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999، ص 10.
 - كمال عثمان، فريق فانق: تأثير تمرينات البلايومترك فى تطوير القدرة العضلية للاطراف العليا والسفلى لمصارعى الحرة باعمار (16-18 سنة)، بحث منشور فى مجلة جامعة كركوك، مجلد 4، عدد 2، 2009، ص 101.

2- المرحلة الثانية : ويسمىها مرحلة الاستيفاء وهو مرحلة التوقف القصيرة وهي مرحلة قصيرة جدا بين الاستعداد لتقلص العضلة والتقلص الرئيسي وتعد مرحلة تحفيز .

3- المرحلة الثالثة : وهي المرحلة الرئيسية ويسمىها مرحلة التقلص المركزي التي تظهر من خلال مخزون الطاقة الحركية اذ يكون التقلص في مركز العضلة .

في حين ان التمرين البالستي يمر بمرحلتين فقط الا وهي : (1)

1- تقصير العضلة قبل المد اي حدوث انقباض باتجاه مركز العضلة.

2- تطويل العضلة وحدث المد الكامل الى كامل المدى الحركي للمفصل.

وكذلك يختلف تدريب البلايومترك بانه يتم بوزن الجسم عادة اما البالستي فيتم عادة باستخدام اوزان مختلفة وحسب مقدرة الرياضي وحسب الهدف المنشود.

ويرى الباحث ان التدريب البالستي مهم وفعال جدا في الالعاب القتالية والالعاب النزال بصورة عامة ولعبة المصارعة بصورة خاصة لما يحمله من صفات وتطبيقات تتطابق مع العمل والاداء في لعبة المصارعة وبالتالي يؤدي الى تطوير الصفات والقدرات التي تخدم المصارع لتحقيق الفوز والانجاز الرياضي.

ولهذا فان التمرينات البالستية التخصصية مهمة جدا في المصارعة وخاصة في تطوير مسكة الخطف التي تعتمد بشكل كبير على عنصر مهم الا وهو قدرة العضلة القصوى والذي يمكن تطويره من خلال استخدام التمرينات البالستية التخصصية فهي مراعية لمبدأ الانفجارية في الاداء (بسرعة وقوة عالية) بالاضافة الى الاداء المشابه للاداء الفني في المصارعة، كما ويجب مراعاة الوزن المستخدم في مثل هكذا تمرينات، (فإن كانت الأثقال خفيفة جدا فإن التعجيل سيكون سريعا جدا ، وإن كانت ثقيلة جدا فإن الثقل او الوزن سوف يبطل تعجيله قبل نقطة الانطلاق ، وهاتان الحالتان تهيان الهدف من التمرينات

البالستية، اذ يجب أن يفجر الرياضي الوزن او الثقل او أي اداة مستخدمة باسرع ما أمكنه(1).

ويمكن ان يعرف الباحث التمرينات البالستية التخصصية (بانها مجموعة من التمرينات التي تمتاز بالاداء السريع والقوي والمشابه للاداء الفني لمسكة الخطف ويتم تنفيذها باستخدام اوزان وفق شروط التدريب البالستي سواء كانت هذه الاوزان كرات طبية او الدمى الخاصة بلعبة المصارعة والهدف منها تطوير قدرة العضلة القصى للرجلين والجذع وبالتالي سيؤثر ذلك ايجابيا على مسكة الخطف)

2-1-2 المؤشرات البيوكيميائية:

هي المؤشرات التي تعمل داخل الجسم لاستمرار الحياة ولقيام الاجهزة والاعضاء الداخلية والعضلات بوظائفها على اتم وجه ومنها الانزيمات والهرمونات وعناصر ومركبات كيميائية وغيرها، وهذه المؤشرات لها اهمية كبير في المجال الرياضي حيث يزداد عملها عند اداء الجهد البدني العالي لزيادة كفاءة العمل الوظيفي والمساعدة في تحقيق الانجاز الرياضي .

1-2-1-2 انزيم كرياتين فوسفوكينيز (CPK)

"ان هذا الانزيم موجود في عضلات الجسم سواء الهيكلية او الملساء وحتى القلبية ، وهو من مركبات الطاقة الكيميائية وهو احد الإنزيمات الخاصة لإعادة تكوين مصادر الطاقة الاساسية"(2).

- جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره، 2012، ص 1.481

- حكمت عادل عزيز : تأثير تدريبات السرعة القصى، وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية 2 والهجوم السريع الفردي بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2007، ص36.

(تكمُن أهمية هذا الإنزيم كونه يعيد تكوين الـ ATP حيث أن ATP المخزون في العضلة قليل جداً تقدر نسبته بين (2-4 ميكرون مول / غرام) لهذا فإنه يعتمد على إنزيم CPK لإعادة ATP وفق النظام الفوسفاجيني)⁽¹⁾

"إن أنزيم (CPK) يتواجد في سيتوبلازم كل خلايا الجسم تقريباً كالدماع والقلب وعضلات الجسم والكبد و أنسجة الجهاز العصبي الكلي والأمعاء والحجاب الحاجز والغدة الدرقية، ويزداد نشاط هذا الإنزيم بزيادة نشاط العضلات والغدة الدرقية وله مخاطر عند الزيادة المبالغة فيها حيث يؤدي ذلك إلى حدوث نوبات في القلب وإن زيادة نسبته في الدم يعتبر مؤشراً لوجود الاضطرابات القلبية"⁽²⁾.

(وإن هذا الإنزيم هو من الإنزيمات الناقلة؛ لأنه ينقل مجموعة الفوسفات إلى مجموعة النتروجين وبالتالي إعادة تكوين الـ ATP) خلال الأنشطة القوية والسريعة كما يحدث في لعبة المصارعة وخاصة عند أداء المهارات والمسكات الفنية كمسكة الخطف)⁽³⁾ "حيث يعمل إنزيم (CK) على زيادة سرعة التفاعلات وخصوصاً عند بذل جهد بدني عالي حيث يقوم بنقل المجاميع الفوسفاتية اللازمة لتقلص العضلات أثناء القيام بالجهد الرياضي وتحرير الطاقة اللازمة لإتمام ذلك الجهد إذ يعد مؤشراً مهماً على مستوى الجهد الرياضي المبذول وخصوصاً في عمليات حرق السكر بشكل لاهوائي داخل العضلات"⁽⁴⁾.

2-2-1-2 هرمون الكورتيزول:

-
- عبد الرحمن عبد العظيم سيف: التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، ط1، دار الوفاء لندنيا 1 الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2010، ص139.
 - زيدون جواد محمد، فاهم عبد الواحد عيسى: فسيولوجيا التدريب الرياضي للمستويات العليا، ط1، دار الصادق، 2 بابل، 2019، ص85.
 - مصطفى احمد حمزة: تأثير تمارين بدنية - مهارية في تنشيط بعض الإنزيمات اللاهوائية وتطوير سرعة واداء الهجوم الخاطف للناشئين بكرة السلة، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء، 2018، ص37.
 - بهاء الدين ابراهيم سلامة: الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي، الكويت، دار الفكر العربي، ص4.109.

"ويقصد بالهرمونات المواد الكيميائية التي تفرزها الغدد الصم الموجودة في داخل الجسم بكميات قليلة، حيث تتقل بعد إفرازها بوساطة سوائل الجسم المختلفة ومنها الدم إلى الأعضاء المستهدفة لغرض تنسيق وظائفها"⁽¹⁾ وان هذه الهرمونات لها وظائف عديدة ومهمة للانسان سواء في المجال الرياضي او الحياة الطبيعية حيث ان "كل هرمون له تركيب كيميائي خاص وهذا التركيب مهم جداً في عمل الهرمون لأنه يتيح له أن يتفاعل مع عدد من الخلايا فقط التي تعرف بالخلايا المستهدفة"⁽²⁾.

(ومن هذه الهرمونات المهمة وخاصة في المجال الرياضي هو هرمون الكورتيزول حيث يساهم في عملية التمثيل الغذائي لانتاج الطاقة ولذلك فهو عنصر هام في النشاط الرياضي)⁽³⁾

وان هذا الهرمون يفرز من قشرة الغدة النخامية ويسمى أيضا (هيدروكورتيزون) يعمل على:⁽⁴⁾

- 1- تثبيته عملية إعادة بناء الكلايكونين في الكبد لكي يضمن استمرارية أمداد الدم بالكلوكوز .
- 2- زيادة تعبئة الأحماض الدهنية الحرة لجعلها أكثر استعداداً بوصفها مصدراً للطاقة.
- 3- تقليل الاعتماد على الكلوكوز لكي يكون متوافراً للمخ.
- 4- تثبيته تكسير البروتين لكي يصبح أحماضاً أمينية تستعمل في ترميم الأنسجة وبناء الأنزيمات والطاقة.

- صباح ناصر العلوجي: هرمونات الغدد الصم والغدد التناسلية، ط1، دار الفكر، 2008، ص121.

- صباح ناصر العلوجي: المصدر السابق نفسه، 2008، ص221.

- بهاء محمد تقي: تأثير حمل المباراة على بعض متغيرات التعب البيوكيميائية للاعبين كرة اليد، بحث منشور ، مجلة 3 علوم التربية الرياضية، مجلد7، عدد5، 2014، ص156.

- زيدون جواد محمد، فاهم عبد الواحد عيسى: فسيولوجيا التدريب الرياضي للمستويات العليا، ط1، دار الصادق، 4 بابل، 2019، ص102.

5- زيادة انقباض الأوعية الدموية الذي يحدث بواسطة الابنفرين، وبعد هرمون الكورتيزول من ضمن مجموعة الهرمونات المساعدة البطيئة ويصنف ضمن الهرمونات المؤثرة في (سكر الكلوكوز) بحيث يعمل إلى جانب كل من (هيدروكسي وكورتيكوستيرون) في حالات الروماتيزم (إزالة الشعور بالألم وله تأثير في استقلاب البروتين والسكر وفي استقلاب الصوديوم أو البوتاسيوم، أن وجود الأدرينالين والكورتيزول والكلوكاجين يمنع وصول تركيز السكر في الدم إلى الصفر (تزيد نسبة السكر برفعه أو بقاءه في الحالة الطبيعية)، أن هذه الهرمونات تعمل مع بعضها بشكل متداخل فلا يستطيع الكورتيزول العمل وحده من دون وجود الكلوكاجين والأدرينالين أن زيادة هرمون الكورتيزول في أثناء الراحة علامة من علامات التدريب الزائد.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان هذا الهرمون ولما يتمتع به من صفات لا يمكن الاستغناء عنه او اهماله اثناء التدريبات الخاصة بلعبة المصارعة فهو يعمل على التمثيل الغذائي السريع لانتاج الطاقة وهذا ما نراه بوضوح في حركات ومهارات ومسكات المصارعة التي تطبق في اجزاء من الثانية وخاصة المسكات السريعة والقوية كمسكة الخطف .

2-1-2-3 (ATP)

"وهو مركب كيميائي اسمه ادينوسين ثلاثي الفوسفات وبعد هذا المركب المصدر الاساسي لانتاج الطاقة في الخلية العضلية وهو شكل كيميائي غني بانتاج الطاقة وهو متوفر ومخزون في جميع خلايا الجسم حيث تقوم خلايا الجسم بوظائفها اعتمادا على الطاقة الناتجة من انشطار هذا المركب الكيميائي"⁽¹⁾ "ونظرا لكون مركب (ATP) ثلاثي

- روى محمد، بشينة جميل: دراسة مقارنة لآثر جهود بدنية على بعض المؤشرات الفسيولوجية لجهاز الدوران، بحث 1 منشور، مجلة الخليج العربي، المجلد 46، العدد 1-2، 2018، ص 380-381.

فوسفات الاديوسين يشكل المصدر المباشر لانتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي فإنه يكون مخزوناً في معظم خلايا الجسم وخاصة العضلات الهيكلية الارادية الا انه يكون بكميات قليلة هذا لذا فان الطاقة الناتجة عنه تكون محدودة للغاية الا انها تستخدم في تزويد العضلات بما تحتاجه من طاقة لاداء اقصى عمل عضلي في أقل زمن ممكن في غياب الأوكسجين"⁽¹⁾ ويرى الباحث ان هذا ينطبق مع مواقف النزال في لعبة المصارعة لهذا وجب دراسة مثل هذا المركب في لعبة المصارعة ومحاولة تطويره وزيادة كفاءة العمل والانشطار بما يخدم اللعبة ويكون ذلك من خلال التمرينات العنيفة والمشابهة للاداء ومنها التمرينات البالسيتية التخصصية.

وعندما يستنفذ هذا المركب يتم اعادة تكوينه في الرياضات التي تستمر لعدة ثواني وغفا للعملية التي "تبدأ بتحلل الـ (ATP) تحللاً مائياً الى (ADP) ثنائي فوسفات الأدينوسين عن طريق انزيم (ATPase) الموجود في رأس المايوسين الذي يحتوي ايضاً على جزيئة الـ (ATP) ويصاحب هذا التحلل تحرر مجموعة من الفوسفات مع الطاقة التي تستخدمها العضلة في انقباضها لاداء واجبها الحركي" ⁽²⁾ (حيث عندما ستنفذ الـ (ATP) يعود مره اخرى ضمن النظام الفوسفاتي بالاعتماد على فوسفات الكرياتين)⁽³⁾.

ومن خصائص النظام الفوسفاجيني مايتي:⁽⁴⁾

- 1- لايعتمد على سلسلة من التفاعلات الكيميائية.
- 2- لايعتمد على نقل الاوكسجين الذي نتنفسه الى العضلات العاملة.
- 3- تخزن العضلات كل من (CP-ATP) بصورة مباشرة.
- 4- يعتمد على مركب فوسفات الكرياتين كمصدر للطاقة.

- احمد فرحان، حسين مناتي: فسيولوجيا الجهد البدني، ط1، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2017، ص1.147

- احمد فرحان، حسين مناتي: المصدر السابق نفسه، 2017، ص2.147

- هاشم عدنان الكيلاني: الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2000، ص3.57

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص281. 4

- 5- يعمل هذا النظام بشدة عالية ولمدة قصيرة جدا .
- 6- تحدث التفاعلات في سايتوبلازم الخلية العضلية في خيوط المايوسين واللاكتين.
- 7- نظام سريع في انتاج الطاقة.
- 8- القدرات البدنية القوة القصوى والسرعة القصوى وقدرة العضلة القصوى والسرعة الخاصة.

اما في النظام اللاكتيكي يتم انتاج واعادة تكوين الـ(ATP) لا هوائيا "بالاعتماد على الجلوكزة اللاهوائية اذ يتم انشطار السكر في ظروف عدم كفاية الاوكسجين مما يؤدي الى تكوين حامض اللاكتيك في العضلة والدم وهذا يؤدي بدوره الى التعب العضلي عند زيادته وفي هذا النظام تتم التفاعلات الكيميائية بعدم كفاية الاوكسجين مما ينتج عنه قلة كمية الـ(ATP) التي يمكن استعادتها من انشطار السكر مقارنة بالحالة التي يتوفر فيها الاوكسجين"⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان الـ(ATP) مهم في لعبة المصارعة وخاصة المخزون منه في العضلات وكذلك الذي يتكون ويتم انتاجه لاهوائيا سواء ضمن النظام الفوسفاجيني او اللاكتيكي لان ذلك يتناسب جدا مع لعبة المصارعة وظروفها ووقتها ومتطلباتها اثناء اداء المسكات الفنية.

2-1-3 القدرة العضلية القصوى

أخذ مصطلح القدرات معان كثيرة ومتعددة عند أستخدامه في المجالات الرياضية المختلفة وذلك من قبل المدرستين الألمانية والأمريكية، وعليه فإن (القدرة) عبارة عن سمة عند الفرد غير ظاهرة لكنها تؤثر في الاداء الحركة، وهذه القدرات تولد

مع الانسان وتنمو بنموه، ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب الفرد في الحياة وهذه العناصر هي (القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة)، وهذا من وجهة نظر المدرسة الالمانية أما وجهة نظر المدرسة الامريكية تشمل سبعة عناصر حركية وهي (القدرة والرشاقة والقوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة)⁽¹⁾.

لذا تعرف القدرة هي (مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات بأستخدام سرعة حركية عالية)⁽²⁾.

ويمكن تعريف القدرة بأنها (القدرة على أخرج أقصى قوة في أسرع وقت)⁽³⁾.

ان القدرة العضلية القصوى تعد من اهم القدرات التي تتطلبها الالعاب والفعاليات الرياضية اذ إنها تؤدي دوراً بارزاً في تحديد مستوى الانجاز وتطويره اذا ما توافرت لدى الرياضي، و القدرة العضلية القصوى هي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر ، وفي هذا المزج تتطلب القدرة العضلية القصوى "استخدام معدلات عالية من القوة ومعدلات عالية من السرعة فيظهر العمل بشكل انفجاري لحظي"⁽⁴⁾.

وان القدرة العضلية القصوى تعتمد اعتماد مباشر على كفاءة الجهاز العصبي والعضلي حيث من ضمن تعريفاتها "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"⁽⁵⁾.

- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص36. 1

- أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه، دليل المدرب في الكرة الطائرة، أختبارات تخطيط، سجلات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص65. 2

- ليلي السيد فرحان، القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتب للنشر، 2001، ص225. 3

- جميل قاسم محمد واحمد خميس راضي: موسوعة كرة اليد العامة، ط1، بيروت، دار الكتاب العربي، 2011، 4 ص57.

- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي في القرن الحادي والعشرين، ط2، عمان، الجامعة الاردنية، 2004، 5 ص267.

وايضا تم تعريف القدرة العضلية القصوى " بانها مقدرة الرياضي بإخراج قوة كبيرة بأسرع ما يمكن أو بأقصر مدة زمنية ولمرة واحدة"(1).

ويرى الباحث ان توفر القوة والسرعة معا في القدرة العضلية القصوى عامل مهم للاداء الفني بافضل ما يكون وبالتالي تحقيق الانجاز الرياضي سواء في الالعاب والفعاليات بصورة عامة وفي لعبة المصارعة بصورة خاصة حيث ان مهارات المصارعة تحتاج الى السرعة لمباغته المنافس وتحتاج الى القوة للتغلب على مقاومة ووزن المنافس فهي تتطابق تمام مع خصائص القدرة العضلية القصوى وخاصة في مسكات المصارعة الرومانية التي تمتاز بالاداء الفني العالي وبالاخص مسكة الخطف، حيث ان " ان معظم الالعاب يمكن ان تلعب بمهارة أكثر فيما إذا امتلك اللاعبون القدرة التي تربط القوة والسرعة"(2) "وان اغلب الالعاب الرياضية تتحدد الانجازات الرياضية قبل كل شيء من خلال امكانيات القوة والسرعة ومستوى تنمية الانتاجية الانجازية"(3).

كما أن القدرة العضلية القصوى هي قابلية تحضير للقوة وبأسرع معدل زمني لكي تعطي للجسم أو الأداة أعلى زخم ، والقدرة هي ناتج (القوة × معدل السرعة) ويضيف أن الرياضي يمكن أن يكون قوياً جداً ولكنه لا يملك قدرة عالية بسبب المعدل الواطئ الإفادة من قابلية الانقباض للعضلات القوية في مدة زمنية قصيرة جداً"(4) .

وهناك اتفاق على أن الأساليب المستعملة لتطوير القدرة العضلية القصوى هي الآتي:(5)

1. وزن الجسم.

-
- علاء فليح جواد: اثر تمارينات بمجموعتين تكراريتين في تطوير السرعة والقدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوكيميائية والانجاز لعدائي (100م) شباب أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل 2013 ، ص46.
 - جيمس ايد ، بوبرت بولدر : البلايومترك تدريبات القدرة الانفجارية، ترجمة حسين علي ، عامر فاخر ، ط 1 ، 2 العراق ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006 ، ص13.
 - ريسان خربيط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ، الاردن، الشروق للنشر والتوزيع، 1998، ص 52.
 - تيودور بومبا :تدريب القوة البليومتريك لتطوير القوة القصوى (ترجمة جمال صبري) ، عمان ، دار دجلة ، 2010 4 ص5.
 - بسطويسي أحمد : المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية عمل البلايومتري ، الحلقة الأولى النشرة ألعاب القوى ، القاهرة 5 القاهرة ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمية ، العدد 18، 1996، ص17.

٢. تدريبات الأثقال.

3-تدريبات البلايومتري.

4-تمرينات بالسنية.

لذا قام الباحث باعداد تمرينات بالسنية تخصصية تراعي الاسلوب البالسني في تطوير هذه القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وكذلك تم استخدام الاثقال والكرات الطبية والدمى الخاصة بلعبة المصارعة لانها مشابهة للاداء الفني لمسكة الخطف وذلك لتطوير القدرة بما يلائم المسكة كما ان المثير التدريبي كان سريع جدا حيث ان المثير التدريبي المستخدم لتطوير القدرة العضلية القصوى "يجب ان يكون أداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبنا بكمية القوة اللازمة في نفس التمرين"⁽¹⁾.

2-1-4 لعبة المصارعة:

ان لعبة المصارعة تعتبر من اقدم الالعاب حيث "تعد لعبة المصارعة من الألعاب التي مارسها الإنسان منذ أقدم العصور ، حيث كان صراعة قائما مع الطبيعة والكائنات التي هددت حياة حيث وجدت الكثير من الآثار التاريخية التي أثبتت ذلك في حضارة وادي الرافدين وحضارة وادي النيل والحضارة الإغريقية وحضارة الشرق الأقصى"⁽²⁾، انظر الى الشكل (1)، "المصارعة هي أول أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان"⁽³⁾، حيث مع ظهور البشرية كانت حياتهم مليئة بالمخاطر نظرا لطبيعة الحياة القاسية ووجود الحيوانات

- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني للنظريات ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2008، ص 1.634

- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 2.7

3 ص ، 2009، المنصورة جامعة مصر ، للهواة والكرة اليونانية للمصارعة الأساسية المبادئ علي: - محمود مسعد

المفترة لذا كان لزاما عليهم ان يصارعوا من اجل ردع الاخطار ومن اجل كسب قوتهم"(1).



شكل (1)

صورة لآثار من بلاد وادي الرافدين تظهر مصارعان يتصارعان

ومع التطور والتقدم واكتشاف الاسلحة قل استخدام المصارعة للغرض السابق (للقتال وللصيد) واصبحت شيئا فشيئا رياضة للتسلية وابرز القدرات والصفات البدنية وتمييزها للحفاظ على الصحة والقوام الجيد واصبحت بالوضع المتعارف عليه في وقتنا الحالي "المصارعة ألمعاصره يعرفها (petrof) بأنها منازلة بين مصارعين وفقا للقوانين الموضوعه وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه ، وذلك من خلال المهارات الفنية ، والحركات المركبة والقدرات الخططية وكل ما يمتلكه المصارع من امكانات بدنية ونفسية.

"وكانت المصارعة التنافسية القديمة تعتمد على إحكام القبض على المنافس وطرحه ارضا أو أجبارة على اتخاذ وضع بدني يعجز معه عن المقاومة"⁽¹⁾.

"ونتيجة لتطور المصارعة على مر العصور ونتيجة لتطور وسائل واساليب المصارعة حيث ان المصارعين يمتلكون طرائق متعددة لاستغلال القوة الناتجة من الاشتباك والاحتكاك والاستفادة من تحركات الخصم ووزنه وقوته في اخلال توازنه ومحاولة الفوز نتيجة لهذا العمل التنافسي المتنوع الجوانب والمعقد يضع امام المدربين باستمرار واجبات خطية وبدنية ومهارية ونفسية ولهذا يجب ان يكون المدرب المعاصر على مستوى عال من المعلومات والمعارف والخبرات الاجتماعية والنفسية والتربوية والبايولوجية"⁽²⁾، "وان لعبة المصارعة تختلف عن بقية الفعاليات الأخرى إذ تتطلب مجهودا كبيرا لا يقف عند تعلم تكنيكها"⁽³⁾، حيث ان لعبة المصارعة من الالعاب التي يكون فيها الاعداد البدني والمهاري من متطلباتها الرئيسية اذ ان الارتباط الوثيق بينهما يؤدي الى الارتقاء بمستوى المصارع وتحقيق افضل النتائج"⁽⁴⁾ وهذا زاد من صعوبة هذه اللعبة وحدد انتشارها على المستوى الشعبي، ويرى الباحث ان من اسباب عدم انتشارها على المستوى الشعبي او قلة ممارستها هو صعوبة المسكات فيها والتكنيك العالي وخاصة في المصارعة الرومانية وبالاخص مسكة الخطف حيث تحتاج الى قابلية مهارة ولياقة بدنية عالية حيث يتم رفع المصارع المنافس بشكل كامل من البساط ورميه بسرعة وقوة عالية(قدرة عضلية قصوى) وبالاعتماد على عضلات الرجلين والاجذع، مما سبق يتضح لنا العبء الكبير على

1 - امين خولي: الرياضة والحضارة الاسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص294.

2 - تومنيان .(ترجمة) غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري: المصارعة الرياضية، موسكو، دار النشر التربوية 1985، ص14.

3 بمادة الأساسية المهارات بعض مستوى أداء تطوير في الذهني العقلي التدريب استخدام أثر : أحمد مطرود - حازم3 العدد36 ، 2004 ، ص107. الموصل، المجلد10، جامعة للعلوم الرياضية، الرافدين مجلة في منشور بحث المصارعة،

4 - قاسم مهدي شمران: تأثير تمرينات مركبة في تطوير التحمل الخاص والاداء الفني لبعض مسكات الوقوف 4 لمصارعي الحرة الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2017، ص27.

المدرّب حيث يجب ان يتم اعداد المصارع بشكل جيد وعلمي وخاصة الناشئ حيث تبدأ القوة بالزيادة في هذه المرحلة من النمو.

2-1-4-1 انواع المصارعة :

"للمصارعة نوعان رئيسيان هما (المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة)"⁽¹⁾

2-1-4-1-2 المصارعة الحرة:

"المصارعة الحرة هي نوع من أنواع المصارعة الاولمبية يتم فيها الصراع من وضع الوقوف أو من وضع الصراع الأرضي ولمدة ثلاث دقائق ويسمح فيها باستعمال جميع أجزاء الجسم عدا المناطق المحرمة قانوناً"⁽²⁾، "إحدى أنواع المصارعة والتي يسمح بها للاعب باستخدام جميع أجزاء الجسم بشكل حر في تنفيذ المسكات الفنية وحسب قانون اللعبة"⁽³⁾، انظر الشكل (2) .

- احمد فرحان: القانون الدولي للمصارعة، ط1، بغداد، 2015، ص10 . 1

الحرة، المصارعة مسكات بعض فن أداء المبتدئين تعليم في التعلم طرائق بعض استخدام أثر :داوّد ألبنا، محمد - ليث2 الرياضية، جامعة الموصل، 1992، ص5. التربية كلية منشورة، غير ماجستير رسالة

بمصارعى الخاصة والمهارية البدنية القدرات بعض لتطوير مقترح تدريبي منهج :أثر القيسي شعيب محمد - جمال3 ، ص25. (2007) جامعة ديالى الرياضية، التربية كلية ، ماجستير سنة، (رسالة الحرة اعمار (16- 17)



شكل (2)

احدى مسكات المصارعة الحرة حيث يسمح مسك الرجل

"وللمصارعة الحرة عدة مسكات وفيها يمكن استخدام جميع مسكات المصارعة الرومانية ومن اكثر المسكات شيوعاً هي (مسكة العباسية، مسكة الحصير، مسكة السحب، مسكة الانعكاس المضادة، مسكات التقاط القدم او القدمين معاً وغيرها من المسكات)"(1).

2-1-4-1-2 المصارعة الرومانية:

وتعرف بانها "توع من الانواع الاساسية لمصارعة الهواة وتمارس على المستوى الدولي والاولمبي والهدف الاساس للدفاع يكمن في طرح المنافس ارضا

بمساس الكتفين، يتم التنافس بين المصارعين باستخدام المكان من فوق الحزام فقط وهي اول نوع ادخل ضمن الاولمبياد⁽¹⁾ ، وايضا تعرف بانها "المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجليه وكذلك الرفع او الاعثار بالقدمين"⁽²⁾ انظر الشكل (3).



شكل (3)

يوضح كيفية التماسك في المصارعة الرومانية فقط من الاعلى

2-4-1-2 أهم المهارات(المسكات) في المصارعة الرومانية :

المصارعة .(رياضة في لانتقاء كمؤشر التخصصية الأساسية المحددات بعض دراسة الكبيسي: رحيم - حمدان 1

51 ص ، 1999 الرياضية، التربية مجلة في منشور ، بحث)الرومانية

الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات في المصارعة الرومانية(رسالة الطريقة اثر : الكبيسي - حمدان 2

ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص54.

"ان تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع ان يكون بمستوى عال من الاداء الفني والخططي ليصبح قادرا على تسجيل النقط الفنية سواء كان ذلك بطريقة الهجوم المباشر او بطريقة الدفاع لاحباط محاولة الخصم في تسجيل أي تقدم فني بطريقة الهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استثمار لوضع الخصم وافشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من الظروف للقيام بهجوم مضاد يكون فيه غير قادر على اتخاذ الاجراءات الدفاعية ضده او بطريقة اتباع اسلوب الهجوم المركب الذي يعتمد اساسا على المسكة الفنية"⁽¹⁾

والمهارات الفنية الخاصة بالمصارعة الرومانية يمكن تجزئتها الى قسمين:⁽²⁾

• **المهارات الفنية المؤداة من الوقوف :**

- 1- المسكة الفنية المؤداة من الهجوم المباشر من الوقوف ومنها مسكات الخطف .
- 2- المسكات والمهارات الدفاعية لاحباط محاولات الخصم الهجومية.
- 3- المسكات المضادة لهجوم الخصم من الوقوف ومنها مسكة الخطف .
- 4- المسكات الفنية المركبة.

• **المهارات الفنية المؤداة من وضع الصراع الارضي :** انظر الشكل (4)

- 1- المسكة الفنية السريعة المؤداة من الهجوم المباشر من اللعب الارضي .
- 2- المهارات الفنية التي يقوم بها المصارع ارضا ضد الخصم .
- 3- المسكات الفنية المضادة (المعاكسة) في الصراع الارضي لهجوم الخصم .
- 4- اسلوب تركيب المسكات في اللعب الارضي.

1990، التعليم العالي، مطابع والتطبيق، الموصل، النظرية بين الرومانية المصارعة نصيف(اخرين): علي - عبد 1
ص 68.

نصيف(اخرين):المصدر السابق نفسه، ص68. علي - عبد 2



شكل (4)

يوضح احدى مسكات المصارعة الرومانية من الوضع الارضي

2-1-4-3 مسكة الخطف

ان هذه المسكة مهمة في المصارعة الرومانية لانها تسجل اكبر عدد من النقاط ويتم ادائها من الوضع العالي حيث (انها من المسكات التقوسية التي تؤدي من الوضع المواجهة للمنافس حيث يقوم المهاجم بتطويق المنافس بالذراعين وذلك بلف ذراعيه باحكام على خصر المنافس مع حجز احد الذراعين ومن ثم يقوم بتقديم القدم الخلفية للامام ويقوم بمد الركبتين ورفع المنافس على صدره ورميه من الامام للخلف بحركة دائرية وبسرعة عالية جدا)⁽¹⁾.

ويتم ذلك بالاعتماد على القدرة العضلية القصوى للرجلين والجذع حيث هناك علاقة وطيدة بين عمل الرجلين والجذع حيث ان نجاح المسكة (مسكة الخطف) يعتمد اعتماد

- مي علي عزيز واحمد شمس الدين: أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (18- 20 سنة) بوزن 60 كغم، بحث منشور في مجلة القادسية جامعة القادسية، المجلد 14، العدد 31، 2014، ص28.

كلي على (التسلسل الحركي والنقل المنظم في استخدام القدرة العضلية القصوى من الرجلين وانتهاءا بالجذع ورمي المنافس)⁽¹⁾ ، انظر الشكل (5).



شكل (5)

يوضح (مسكة الخطف)

2-1-4-4 اهمية مسكة الخطف :

ان تقييم المسكات واهميتها بالنسبة للمصارح تحددتها عدة امور منها طريقة اداء المسكة وامكانية تطبيقها في جميع الظروف والمواقف في اللعب وان هذه المسكة تعد من المسكات الهجومية والدفاعية في الوقت نفسه فيمكن ان تستخدم كهجوم مباشر من الوقوف وكذلك يمكن تطبيقها كمسكة مضادة لهجوم المنافس وتتم من خلال حجز ذراعي

- قاسم حسين مطر: التبو باداء بعض مسكات الرمي بدلالة اهم القدرات التوافقية ومدركات المحيط للاعبي المصارعة 1 الرومانية تحت سن 18 سنة،رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، 2021، ص31.

المنافس ورفعته من البساط باستخدام الرجلين ومن ثم عمل قوس خلفي وكذلك يمكن تطبيقها في جميع الاتجاهات اليمين واليسار والخلف بالاضافة الى ذلك فان قانون اللعبة واحتساب النقاط يزيد من اهمية هذه المسكة في المصارعة الرومانية "في التعديل الأخير لقانون المصارعة صنفت ضمن مايسمى بالمسكات ذات التكنيك العالي وخصت لها (5) نقاط للمصارع الذي ينفذها بصورة صحيحة وهو أعلى تقدير في تقييم المسكات"⁽¹⁾ لذلك فهي من المسكات الحاسمة حيث يفوز المصارع بالتفوق الفني اذا حقق فرق (10 نقاط) على منافسه لذلك فان تطبيق هذه المسكة مرتين في بداية النزال ممكن ان تنهي النزال بالتفوق الفني.

- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة 1 الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد4، 2011، ص313.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول⁽¹⁾

عنوان الدراسة (اثر تمرينات بالستك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين واداء بعض مسكات الخطف من فوق الصدر بالمصارعة الحرة للشباب)

اهداف الدراسة السابقة:

1. اعداد تمارين بأسلوب بالستك لعضلات الرجلين للاعبين المصارعة الحرة الشباب باعمار (18-19) المنتمين الى نادي الجماهير الرياضي.
2. التعرف على تاثير تمارين بالستك في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين واداء بعض مسكات الخطف من فوق الصدر للاعبين المصارعة الحرة فئة الشباب (18-19) سنة المنتمين الى نادي الجماهير الرياضي.

منهج الدراسة السابقة:

استخدم الباحثان في الدراسة السابقة المنهج التجريبي (المجاميع المتكافئة) ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة السابقة:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين المصارعة الحرة المنتمين الى نادي الجماهير الرياضي فئة الشباب باعمار (18-19 سنة) ووزن (55 كغم) البالغ مجموع افراده (20)

- حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول : مصدر سبق ذكره، 2017.1

مصارع وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية باسلوب القرعة قدرها (16) مصارع وبنسبة (80%) من مجتمع البحث اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعة (8) مصارعين.

استنتاجات الدراسة السابقة:

1. بالامكان الاعتماد على تمارين البالسك كاساليب فعالة في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين للاعبين المصارعة الحرة فئة (18-19 سنة) .
2. احدثت تدريبات البالسك تطور في القدرة الانفجارية للرجلين لمجموعتي البحث.
3. كانت التدريبات اليومية للمجموعة الضابطة غير فعالة في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين مقارنة بمجموعة البحث التجريبية.

توصيات الدراسة السابقة:

1. من الضروري اعتماد تدريبات البالسك في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين.
2. اجراء دراسات تعتمد على تدريبات البالسك ولاجزاء اخرى من الجسم وعلى عينات مماثلة بغية الاستفادة منها في عملية المقارنة.
3. ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية لما لها دور اساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي المصارعة.

2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

ان الدراسة السابقة كانت قريبة جدا على الدراسة الحالية من حيث لعبة المصارعة وبعض المتغيرات واستفاد منها الباحث من حيث المصادر وغيرها من الجوانب الاخرى التي كانت مفيدة جدا للبحث الا انه لا يمكن ان يكون هناك دراستين متشابهتين بشكل

متطابق لذلك سنتطرق في ما يلي الى اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة السابقة والحالية .

2-2-2-1 اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والسابقة:

1. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في اختيار متغير (القدرة العضلية القصوى).
2. تشابهت معها ايضا في اختيار متغير مسكة (الخطف).
3. تشابهت في المنهج المستخدم حيث استخدمت الدراستين المنهج التجريبي.
4. اتفقت الدراسات على اهمية القدرة العضلية القصوى في اداء مسكة (الخطف).

2-2-2-2 اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة:

1. اختلفت الدراسات ايضا في عينة البحث ففي الدراسة السابقة كانت العينة لاعبي المصارعة الحرة بينما في الدراسة الحالية فالعينة هي لاعبي المصارعة الرومانية.
2. اختلفت في بعض الوسائل الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.
3. اختلفت بان الدراسة الحالية تناولت متغيرات جديدة الا وهي بعض المؤشرات البيوكيميائية.
4. اختلفت الدراسة الحالية عن السابقة بالتصميم التجريبي حيث في الدراسة السابقة استخدم التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية اما في الدراسة الحالية فتم استخدام التصميم التجريبي بمجموعة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي.
5. اختلف في عدد المجتمع والعينة ففي الدراسة السابقة كان المجتمع مؤلف من (20) مصارع والعينة كانت (16) مصارع اما في الدراسة الحالية فكان المجتمع مؤلف من (10) مصارعين والعينة من (7) مصارعين.

الفصل الثالث

3 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3- 1 منهج البحث

3- 2 مجتمع وعينة البحث

3- 2- 1 تجانس عينة البحث

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

4-3 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اعداد التمرينات البالسنية التخصصية

2-4-3 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-3 التجارب الاستطلاعية

4-4-3 الاختبارات والقياسات القبليية

5-4-3 تنفيذ التمرينات

6-4-3 الاختبارات والقياسات البعدية

5-3 الوسائل الاحصائية

3 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	1-قياس نسبة بعض المؤشرات البيوكيميائية في الدم 2-اختبار الوثب من الثبات لقياس القدرة العضلية	استخدم الباحث التمرينات البالستية التخصصية	نفس القياس القبلي وبنفس الظروف

		<p>القصوى لعضلات الرجلين</p> <p>3- اختبار رمي الكرة للخلف</p> <p>لقياس القدرة العضلية</p> <p>القصوى لعضلات الجذع</p> <p>4- الاختبار المهاري للاداء</p> <p>الفني للخطف</p>	
--	--	---	--

3-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هم مصارعو منتخب كربلاء الشباب بالمصارعة الرومانية لعام (2022_2023) والبالغ عددهم (10) مصارعين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (7) مصارعين وبنسبة 70%، حيث تم استبعاد الاوزان الثقيلة وانحصرت اوزان العينة (من 55 كغم والى 77 كغم) .

3-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس باستخدام قانون معامل الاختلاف وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

الاحصائيات			وحدة القياس	المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
12.097%	7.967	65.857	كغم	الكتلة
4.710%	7.699	163.428	سم	الطول
5.555%	1	18	سنة	العمر
29.821%	1.704	5.714	سنة	العمر التدريبي

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث

- 1- الملاحظة والتجريب.
- 2- المقابلة الشخصية. (*)
- 3- استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث : استخدم الباحث

- 1- دمى مصارعة عدد (7) واوزان مختلفة.
- 2- مستلزمات طبية لقياس المؤشرات البيوكيميائية.
- 3- شريط قياس الطول بطول 20 م.
- 4- كرات طبية باوزان مختلفة عدد 12.
- 5- حامل للموبايل من اجل التصوير.
- 6- موبايل نوع (iphon).
- 7- طباشير.
- 8- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).
- 9- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1).

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 اعداد التمرينات البالستية التخصصية:

قام الباحث ومشرف البحث باعداد التمرينات البالستية التخصصية (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض، حيث تم اعداد (24) تمرين تنفذ اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات في كل وحدة تدريبية، وايضا تم اعدادها بحيث تكون مشابهة للخطف وتكون معدة وفقا للتدريب البالستي من حيث مكونات الحمل التدريبي وغيرها من الامور (***) .

(ملحق (1) * .)

(ملحق (2) ** .)

*** ملحق (4) .

3-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحث باختيار الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث بعد مسح المصادر العلمية ومشاورة السيد المشرف وعرضها على لجنة اقرار العنوان^(*) وتثبيت المناسب منها لاستخدامها في استخراج نتائج المتغيرات المبحوثة.

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

اولاً: توصيف قياس بعض المؤشرات البيوكيميائية⁽¹⁾:

❖ اسم الاختبار:

قياس نسبة معدل بعض المؤشرات البيوكيميائية في الدم.

❖ هدف الاختبار:

قياس نسبة المؤشرات البيوكيميائية وهي: هرمون الكورتيزول و(ATP).

❖ الادوات المستخدمة:

سرنجات خاصة لسحب الدم، انبوب خاص لحفظ الدم، قطن طبي وشريط لربط الذراع عند سحب الدم، صندوق يحتوي على الثلج لحفظ التيوبات بعد سحب الدم لنقلها لمكان التحليل.

* أ.د. علاء فليح جواد، أ.م.د. فريق فائق قاسم، أ.م.د. حيدر عبد علي حمزة

1- عبير داخل السلمي(واخرون): مقارنة سرعة الاستشفاء وفقاً للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 م شباب، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة

❖ طريقة القياس:

تم اجراء الفحص بالاستعانة بفريق طبي متخصص(*) وتم سحب الدم بعد الاختبار المهاري للاداء الفني للخطف.

ثانيا: توصيف اختبار القدرة العضلية القصوى للرجلين⁽²⁾:

❖ اسم الاختبار:

اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة الانفجارية للرجلين.

❖ هدف الاختبار:

قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

❖ الادوات المستخدمة:

شريط القياس، قطع الطباشير لرسم خط الارتقاء، ارض مستوية.

❖ طريقة الاداء:

- يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان مبتعدتان قليلاً والذراعان عالياً.
- يمرج الذراعان اماماً، أسفل، خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً.
- ومن هذا الوضع تمرج الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على استدار الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة القفز اماماً ابعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: للمختبر محاولتان يسجل افضلها، تقاس مسافة القفز من الحافة الداخلية لخط الارتقاء في آخر اثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء وعند نقطة ملامسة الكعبين في حالة كون انهما آخر اثر للمختبر في خط الارتقاء.

ثالثا: توصيف اختبار القدرة العضلية القصوى للجذع⁽³⁾:

❖ اسم الاختبار:

اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) لابعد مسافة عاليا خلفا .

(ملحق (4) *)

2- علي سلمان عبد: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، بغداد، 1987، ص92.

3- فريق فائق قاسم: تأثير منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية الناشئين باعمار (16-17) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد،

هدف الاختبار:

قياس القدرة العضلية القصوى للجذع.

❖ الادوات المستخدمة:

كرة طبية زنة (3 كغم)، شريط القياس، قطع الطباشير لرسم، ارض مستوية.

❖ طريقة الاداء:

- يقف المختبر عند نقطة البداية المرسومة لمجال الرمي الذي يكون بطول (15 متر) يكون ظهر المصارع مواجه لمجال الرمي ويكون ممسكا للكرة باليدين امام الصدر مع تشكيل زاوية (90 درجة) في مفصلي المرفقين، ويكون مفصل الركبة ممدود لكي يكون الاختبار خاص بعضلات الجذع والقدمان مبتعدتان قليلاً.
- يمرجح المصارع الجذع قليلا مع ثبات الذراعين.
- ومن هذا الوضع يتم رمي الكرة الطبية خلفا باستخدام الجذع فقط ولابعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل المسافة بواسطة شريط القياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة الطبية (بالمتر واجزائه) اذ يتم حساب متوسط الدرجة للمحاولتين .

رابعا: توصيف الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف(4):

❖ اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف).

❖ **هدف الاختبار:** قياس الاداء الفني لمهارة الخطف.

❖ **الادوات المستخدمة:** موبايل نوع (iphon) لتصوير الاداء الفني

للمسكات، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.

❖ **طريقة الاداء:** قام المصارع باداء الخطف من وضع الوقوف والتماسك

الامامي وتم التصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح.

❖ **طريقة التسجيل:** تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة من مسكات الرمي (الخطف) ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المقيمين الثلاث^(*)، وتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، وتم تسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع لمهارة الخطف على استمارة التقييم^(**) حيث تم اعتماد استمارة مستخدمة في بحث سابق على نفس المسكة ونفس الفئة العمرية للعينة (تحت سن 20 سنة) وكان التقييم لأقسام المسكة الثلاث التحضيري (2 درجة)، الرئيسي (5 درجة)، الختامي (3 درجة) والمجموع من (10) درجات.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والثانية على التوالي في يومي الاربعاء والخميس الموافق (7-8/12/2022) وفي تمام الساعة (4:30 م) وتم التأكد مما يأتي:

- 1- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء سير التجربة الرئيسية.
- 2- التأكد من اختيار المكان المناسب لاجراء الاختبارات.
- 3- التعرف على اهم الصعوبات والمعوقات التي قد تعيق سير اجراء الاختبارات على اتم وجه.
- 4- تدريب الفريق المساعد^(*).
- 5- التعرف على الادوات والوسائل التي تحتاجها الاختبارات والقياسات التي تم تحديدها.

(ملحق (3)*)

(ملحق (2)**)

* ملحق (4)

6- التعرف على الشدد ووقت اداء كل تمرين وكذلك وقت فترات الراحة اثناء
الوحدات التدريبية.

3-4-4 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والذراع
في يوم الاربعاء المصادف (2022/12/14) في الساحة الخارجية لنادي الجماهير
الرياضي وفي الساعة (4 م)، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهارة الخطف في يوم
الخميس المصادف (2022/12/15) الساعة (3:30 م) في قاعة المصارعة التابعة
لنادي الجماهير الرياضي، وفي نفس اليوم وبعد الاختبار المهاري تم سحب عينات
الدم من المصارعين لغرض قياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وبمساعدة الفريق
الطبي المتخصص .

3-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ
التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من
الوحدة التدريبية وكان التنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2022/12/17).
- 2- استمر تطبيق التمرينات لمدة 6 اسابيع من (2022/12/17) ولغاية
(2023/1/25) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي ان عدد
الوحدات التدريبية هو (18) وحدة ، وتم تنفيذ(4) تمرينات في كل وحدة وتم
تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.
- 3- انحصر زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات تقريبا
من ال(6 دقيقة الى 10 دقيقة) حيث انحصر زمن كل عدة من عدات كل
تكرار مع العودة للوضع الابتدائي للتمرين بين(1 ونصف الثانية الى 2
ثانية).
- 4- انحصر زمن تنفيذ التمرينات في اليوم الواحد خلال الجزء الرئيسي من الوحدة
التدريبية تقريبا بين(39:28 دقيقة الى 43:40 دقيقة) .
- 5- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف
(2023/1/25).

3-4-6 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع في يوم السبت المصادف (2023/1/28) في الساحة الخارجية لنادي الجماهير الرياضي وفي الساعة (4 م)، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهارة الخطف في يوم الاحد المصادف (2023/1/29) الساعة (3:30 م) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي، وفي نفس اليوم وبعد الاختبار المهاري تم سحب عينات الدم من المصارعين لغرض قياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وبمساعدة الفريق الطبي المتخصص .

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية:

- 1-الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- اختبار (T) للعينات المترابطة.

الفصل الرابع

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج قياس بعض المؤشرات البيوكيميائية ومناقشتها:

1-1-4 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لقياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفرق (T) وتحليلها

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في قياس بعض المؤشرات البيوكيميائية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الجدولية ودلالة الفروق

المؤشرات	الاختبارات	س	ع	ف س	ع س	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
CPK	القبلي	68.714	6.775	-50.428	5.563	-23.931	2.447	معنوي
	البعدي	119.142	5.928					
هرمون الكورتيزول	القبلي	23.285	2.563	-11.285	1.876	-15.881	2.447	معنوي
	البعدي	34.571	1.988					
ATP	القبلي	3	0.816	-5.285	0.951	-14.671	2.447	معنوي
	البعدي	8.285	1.603					

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

بين الجدول (3) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد عينة البحث، اذ ظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات البيوكيميائية كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما اشارت اليه قيم T المحسوبة اذ كانت اعلى من قيمت T الجدولية ولجميع المتغيرات البيوكيميائية، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين

4-1-2 مناقشة النتائج:

▪ مؤشر (CPK):

يبين جدول (3) معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، مما يدل على تطور مؤشر (CPK) والباحث يعزو ذلك الى فاعلية

التمرينات البالسيتية في تطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وبسبب العلاقة الطردية بين تمرينات تطوير القدرة العضلية ومؤشر (CPK) حدث تطور في هذا المؤشر حيث (ان نشاط هذا الانزيم يزداد في الجهد البدني اللاهوائي وذلك لانتاج ال (ATP) في ظل غياب او نقص الاوكسجين وبالاعتماد على فوسفات الكرياتين)⁽¹⁾ (فهو المسؤول الاول عن انتاج الطاقة لاهوائيا ولذلك نراه يتركز في العضلات)⁽²⁾ (وكذلك ان نسبته تزداد نتيجة التمرينات التي ينحصر الاداء فيها ضمن زمن النظام الفوسفاجيني فهو يتحرر في كل تمرين لتحرير الطاقة اللازمة للعمل البدني)⁽³⁾ وان (التمرينات البالسيتية التخصصية المستخدمة هي تمرينات لاهوائية فوسفاجينية وقتها قصير وان هذا النظام وكما ذكرنا يعتمد اعتماد كلي على الانزيم العكسي (CPK) وبالتالي فان تكرار هذه التمرينات سيؤدي وبشكل طبيعي ومؤكدا الى زيادة هذا المؤشر البيوكيميائي)⁽⁴⁾ كما ان التطور الواضح يعزوه الباحث للتمرينات البالسيتية ذات الطابع الانفجاري والتي عملت على تنمية القدرة الفوسفاجينية (ATP-CP) إذ أن مبادئ صرف الطاقة تتناسب وهذا النوع من التمرينات الذي لا يستغرق سوى ثوانٍ معدودة جداً معتمداً على نظام (ATP-CP)، فتحليل جزيئات هذا المركب سُحرر طاقة عالية بكميات كبيرة تكون على شكل طاقة حركية، وان مصدر هذه الطاقة الحركية هي طاقة كيميائية مخزونة في مركبات الـ(ATP-CP)، ولأن العمل فيها كان بأسلوب مقنن بدقة، جاء بنتيجة ايجابية في تكيف عمل الأنزيمات المسؤولة عن تحرير وإعادة تكوين الطاقة، إذ أن التكيف على تدريبات عالية الشدة ذات طابع انفجاري قصوي لحظي يترك أثراً ايجابية واضحة

1- مهند حسين البشتاوي، احمد محمود اسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، عمان، دار وائل للنشر، ط1، ص244.

2- حكمت عادل: تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير المتغيرات البيوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2007، ص37.

3- حسين مكي محمود: دراسة مقارنة لاداء السلاسل الحركية على اجهزة الجمناستيك الفني للرجال وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2011، ص94.

4- رافع صالح فتحي، حسنين علي العلي: نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، شركة دار الاحمدي

على هذا النظام، وهذه العملية البيوكيميائية تتجلى أهميتها في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية وزيادة نشاط الأنزيمات الخاصة بإطلاق الطاقة ، فيزداد نشاط هذه الأنزيمات تحت تأثير تدريبات الشدد العالية لتكون عاملاً أساسياً في تحرير وإعادة تكوين الطاقة مثل أنزيم كايبيز فوسفو كرياتين الذي يُعد أنزيم مُحفز يدخل في تحرير الطاقة من مركب (CP) ويساعد على انتقال مجموعة الفوسفات من (CP) لتكوين الـ(ATP)، إذ تصل نسب زيادة الأنزيم إلى (20-35%)⁽¹⁾ كما ان التمرينات بالستية تتعامل مع كل تكرار على انه تكرار انفجاري واحد وبشكلٍ متعاقب وهذا الأمر يتطلب إعادة تكوين مركب الطاقة الرئيس (ATP) بفعل أنزيم (CPK)، وهذا ما يشير له (Willmore & Costill) إلى أن الجهد البدني العالي الشدة الذي يستمر لمدة قصيرة من الزمن يزيد من فاعلية وعمل الأنزيمات ومن هذه الأنزيمات (CPK) إذ يزداد نشاطه بنسبة (10-25%) فضلاً عن زيادة القوة⁽²⁾.

■ مؤشر (هرمون الكورتيزول) :

يبين جدول (8) معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، مما يدل على تطور مؤشر (هرمون الكورتيزول) ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية التمرينات البالستية التخصصية في تطوير القدرة العضلية القصوى (والتي تطويرها يؤدي الى زيادة مؤشر (هرمون الكورتيزول) حيث ان هذا الهرمون يزداد خلال الانشطة العنيفة ليعمل على سرعة التمثيل الغذائي وانتاج الطاقة)⁽³⁾ حيث ان تمرينات القدرة العضلية القصوى تمتاز بانها عنيفة وشديدة وهذا مناسب جدا لتطوير

(¹) Will More MJ.H And Costill, D.L. :Physiology Sport of Exercise Human Kinetics Exercise Metabolism Human, Human Kinetics, Champaign, 1995, p.17-18 .

(²) Willmore M J. H & Costill, D, L :Physiology Sport of Exercise, Human Kinetics, Champaign, il, 1994, p.145 .

وزيادة (هرمون الكورتيزول) (ولكون هذا الهرمون يساعد في انتاج الطاقة فهو يبقى مرتفعا وفي زيادة مستمرة في بلازم الدم من اجل التكيف مع الاحمال التدريبية)

▪ مؤشر (ATP) :

يبين جدول (8) معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، مما يدل على تطور وزيادة مؤشر (ATP) ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية التمرينات التمرينات البالستية التخصصية في تطوير القدرة العضلية القصوى (والتي ادت الى تطوير وزيادة نسبة فوسفات الكرياتين (CP) حيث ان تمرينات القدرة تؤدي الى استنفاد مخازن الفوسفات وعند الراحة تتم اعادة تكوين فوسفات الكرياتين بكثرة وزيادة (CP) تؤدي الى تعويض ATP بشكل سريع وزيادته في الدم وهو الذي تعتمد عليه جميع الانشطة الرياضية)⁽¹⁾ والباحث يرى ان للتمرينات البالستية التخصصية تاثير كبير في زيادة هذا المؤشر اذ ان الجسم سوف يتكيف تدريجيا الى زيادة مخزون ونسبة مؤشر ATP في الدم والعضلات حتى يستطيع التكيف وتلبية حاجات الجسم من هذا المؤشر عند اداء الجهد البدني اللاهوائي سواء في التمرين او في البطولات .

4-2 عرض نتائج اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف

وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها
ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفرق بين نتائج
الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين
والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة
وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	الاختبارات	س	ع	ف س	ع س	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الوثب من الثبات (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين)	القبلي	186.71 4	2.861	-44.285	18.318	-6.382	2.447	معنوي
	البعدي	231	20.445					
رمي كرة طبية زنة (3 كغم) لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع)	القبلي	251.71 4	62.377	-75	35.925	-5.511	2.447	معنوي
	البعدي	326.71 4	96.231					
الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف	القبلي	4.428	1.511	-3.714	0.951	-10.310	2.447	معنوي
	البعدي	8.142	0.690					

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

بين الجدول (3) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد عينة البحث، اذ ظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمهارة الخطف كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما اشارت اليه قيم T المحسوبة اذ كانت اعلى من قيمت T الجدولية ولجميع المتغيرات البيؤكيميائية، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين

4-2-2 مناقشة نتائج اختباري القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع :

في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع يبين الجدول (4) على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع لافراد عينة البحث وبشكل واضح، والباحث يعزو ذلك الى التمرينات البالستية التخصصية التي تم اعدادها لتطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والسبب في ذلك ان هذه التمرينات مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة ويتم التركيز فيها على المهارة المراد تطويرها وهذا ايضا من الاسباب التي ادت الى تطور القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع حيث (ان التمرينات التي تكون مشابهة في طبيعة أدائها وتنفيذها بشكل يتماشى مع الاداء الفني للمهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب القدرة

العضلية القصوى⁽¹⁾، فضلا عن التأكيد على أداء التمرينات البالسنية المستخدمة لتطوير القدرة العضلية القصوى بأعلى سرعة وهذا يحفز الجهاز العصبي على الاداء السريع، ويذكر(ابو العلا احمد 1992) أن تدريب القدرة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمرينات من اجل الحصول على اداء حركي افضل خلال المنافسات⁽²⁾. وكذلك كانت هذه التمرينات تمتاز بالشدة المتدرجة والمنوعة وهذا من الامور الاساسية في التدريب الرياضي والتي تؤدي الى تحقيق افضل النتائج في اقل وقت ممكن اذ ان (زيادة الشدة التدريبية بشكل متدرج ومتصاعد بما ينسجم مع الهدف من الوحدة التدريبية ومع امكانيات وقابليات المصارع كل ذلك يؤدي الى حدوث التكيف مع الشدة الجديدة مما يتيح الى تطوير القدرة العضلية وبالتالي تكون مؤهلة للتدريب بشدة اعلى وهذا يؤدي الى تطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع)⁽²⁾، كما ان الشدة تكون عالية ومحفزة للجهاز العصبي وهذا يتناسب مع القدرة العضلية القصوى حيث ان (اداء تمرينات بشدد فعال يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى، بالاضافة الى ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من (القوة - السرعة)⁽³⁾ كما ان زمن تكرار التمرين يتراوح بين (1 ونصف من الثانية الى 2 ثا) أي ان زمن السيت الواحد يكون حوالي(20ثا) وهذا يدل على سرعة الاداء في التطبيق وبهذا

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٩٨ .

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح :هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، نشرة العاب القوي ، 1992 ، ص 78 .

2- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016، ص117.

3- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية،جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014،ص149.

يكون قد راعى ميزة من مميزات القدرة العضلية القصوى وهو ان(سرعة الانقباض العضلي تتسم باسرع مايمكن وان زمن الانقباض العضلي قليل جدا)⁽¹⁾ (ومن كل ما تقدم يظهر جلياً مقدار الترابط بين التمرينات البالستية الهادفة لتنمية القدرة العضلية القصوى بما يخدم لعبة المصارعة إذ ان التدريب البالستي يؤثر في تنمية كفاءة النظام العصبي- العضلي لغرض أداءات سريعة وقوية مع تقليل زمن الأداء مما يعطيها أفضلية لهذا الاسلوب في تمرينات المصارعة)⁽²⁾ كما ان التطور في القدرة العضلية القصوى يعود ايضا الى التنوع في المقاومات المستخدمة في التمرينات البالستية حيث ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد ،وتزداد تبعا لذلك قدرتها على انتاج الطاقة " ⁽³⁾ ، وان كل هذا التطور ينصب بشكل طبيعي في خدمة مهارة الخطف حيث يذكر (طولان) أن القوة لها دورٌ بارزٌ في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب الرياضية خصوصاً فيما يتعلق بإنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة، إذ يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد⁽⁴⁾.

4-2-3 مناقشة نتائج اختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف

في الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف يتبين من الجدول (4) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث ذلك نتيجة فاعلية التمرينات التي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة

1- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبيومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008، ص266.

(²) Biain, J, Sharaky. B(1986); Coach Guide To Sport Physiology :.Human Training, Europe.P.O.Box, Wingleed.ts160-Trun, p.74 .

3- صريح عبد الكريم الفضلي: تاثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،بغداد، مجلد (12) عدد (1) ، 2003 ، ص 175 .

4- صديق طولان: " أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتفاع في رياضة الجمباز"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية،1980، ص30

للاداء المهاري الخاص بالاداء الفني لمسكة الخطف وان تكرارها المستمر في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسابيع وذلك باستخدام ادوات ووسائل مثل الكرات الطبية والدمى الخاصة بلعبة المصارعة بحيث تكون المقاومة محاكية لمقاومة المنافس، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تساعد في امكانية تطبيق مسكة الخطف بفاعلية كبيرة حيث (إن فائدة التمرينات الباليستية التخصصية تكمن في كونها تعمل على العضلات والمفاصل والاعصاب بشكل يتطابق مع عملها اثناء اداء مسكة الخطف وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها)⁽¹⁾ حيث تعمل على تطوير المجموعات العضلية المسؤولة عن الاداء وهذا له تأثيراً كبيراً في مدى إتقان الأداء المهاري إذ بدونها ليس هناك أداء عال أو انجاز"⁽²⁾، بالإضافة الى الاحتفاظ بالمسارات الحركية المنتظمة لمهارة الخطف حيث ان الفائدة المتحققة من التمرينات المشابهة للاداء ينتج عنها حركات مُركبة ومتناسقة كفيلة بتطوير التوافق العصبي العضلي للاعب أثناء مهارة الخطف التي تؤدي في اتجاهات متنوعة فنقوم المجموعات العضلية العاملة فيها بالتعاون والتتابع في إطار نظامي متسلسل ومنها نحصل على كفاءة وفاعلية في تحقيق الانجاز"⁽³⁾، وان اهم ما تم تطويره اثناء اداء هذه التمرينات هي القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وبالتالي زيادة القدرة البدنية اللازمة للمصارع لاداء مسكة الخطف "إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الإعداد البدني والمهاري

1- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 27، العدد 1، 2015، ص 250.

2- جمال علاء الدين وآخرون؛ أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، 1980، ص 22.

2- ألين وديع فرج وسلوى عز الدين؛ المرجع في تنس الطاولة (تعليم وتدريب)، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، 2002، ص 348.

في العملية التدريبية⁽¹⁾، فان القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع تعد الاساس والعامل الرئيسي لتطبيق مسكة الخطف حيث (تعد القدرة العضلية القصوى بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها فاللاعبون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى قوة تمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح ، وتعد القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع واحدة من اهم الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكة الخطف, عليه فأن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات⁽²⁾، وهذا ما تم تحقيقه نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات البالستية التخصصية إذ ان للتدريب البالستي الأثر الايجابي في تنمية القدرة العضلية وكذلك مستوى الأداء المهاري⁽³⁾ .

1- عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص115 .

2- حسين مناتي ساجت: مصدر سبق ذكره، ص307.

(بسطويسي احمد؛ المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البلايومتري، العدد 19، القاهرة، 1996، ص57.³)

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان للتمرينات بالستية التخصصية لها دور فعال جدا في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.
- 2- اذا كانت التمرينات المنفذه مشابهة للاداء الفني لمسكة الخطف فان ذلك يؤدي الى تطوير مسكة الخطف.
- 3- ان التمرينات بالستية لها تاثير ايجابي في القدرة العضلية القصوى للرجلين والجذع حيث تعمل بنفس النظام ولها نفس التاثيرعلى مفاصل وعضلات الجسم.
- 4- اذا كانت التمرينات عنيفة وتطبق بسرعة وقوة عالية فان ذلك ممكن ان يؤدي الى تطوير بعض المؤشرات البيوكيميائية (CPK، هرمون الكورتزول، ATP) .
- 5- استخدام التمرينات التخصصية المشابهة للاداء الفني يؤدي الى التخلص من الملل الذي قد يصاحب التمرين نتيجة الرتابة والروتين في التدريب.
- 6- استخدام دمية المصارعة والكرات الطبية يؤدي الى سهولة تطبيق التمرينات بالستية التخصصية.

5-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بالاتي:

- 1-يوصي باستخدام التمرينات البالسيتية التخصصية في تطوير مسكة الخطف لفئة الشباب والفئات العمرية الاخرى بالمصارعة.
- 2- عند اعداد التمرينات لتطوير مسكة الخطف او أي مسكة اخرى او مهارة معينة يجب ان تعد بحيث تكون مشابهة للاداء الفني لتلك المهارة، وفي لعبة المصارعة يوصي الباحث باستخدام التمرينات البالسيتية التخصصية لما لها من تاثير ايجابي في تطوير المهارات الخاصة بالمصارعة.
- 3- يوصي الباحث باستخدام الادوات المساعدة كدمية المصارعة والكرة الطبية في التدريب للتخلص من الملل الذي قد يصاحب التمرين نتيجة الرتابة والروتين ولاضافة عنصر الحماسة والحيوية وتقديم الافضل.
- 4- يوصي الباحث باستخدام التمرينات البالسيتية مع المهارات الفنية في المصارعة (المسكات) التي تمتاز بالاداء الفني الصعب والتي تحتاج الى مستوى عالي من القدرات والصفات البدنية.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.

- أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة،
أختبارات تخطيط، سجلات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- احمد فرحان، حسين مناتي: فسيولوجيا الجهد البدني، ط1، مؤسسة دار الصادق
الثقافية، 2017.
- امين خولي: الرياضة والحضارة الاسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة
الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- بسطويسي أحمد : المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية عمل البلايومتري ، الحلقة
الأولى النشرة ألعاب القوى ، القاهرة ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز
التنمية الإقليمي ، العدد 18، 1996.
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، الكويت، دار
الفكر العربي.
- بهاء محمد تقى: تأثير حمل المباراة على بعض متغيرات التعب البيوكيميائية
للاعبى كرة اليد، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد7، عدد5،
2014.
- تومنيان .(ترجمة) غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري :المصارعة
الرياضية، موسكو، دار النشر التربية البدنية والرياضية، 1985.
- تيودور بومبا :تدريب القوة البلومترى لتطوير القوة القصوى (ترجمة جمال
صبري) ، عمان ، دار دجلة ، 2010.
- جمال صبري فرج :القوة والقدرة والتدريب الرياضى الحديث ، عمان، دار دجلة ،
2012.
- جمال صبري فرج: اثر مقاومات مختلفة للتمارين الانفجارية البالستية للاعبى
كرة السلة الشباب، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية، مجلد 3، عدد 2،
2012.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضى الحديث، عمان، دار دجلة،
2012.

- جمال محمد شعيب القيسي :اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة اعمار (16- 17) سنة،(رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ،2007.
- جميل قاسم محمد واحمد خميس راضي: موسوعة كرة اليد العامية، ط1، بيروت، دار الكتاب العربي، 2011.
- جيمس ايد ، بوبرت بولدر : البلايومترك تدريبات القدرة الانفجارية، ترجمة حسين علي ، عامر فاخر ، ط 1 ، العراق ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006.
- حازم أحمد مطرود : أثر استخدام التدريب العقلي الذهني في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بمادة المصارعة، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل،المجلد10، العدد36 ، 2004.
- حسين مكي محمود: دراسة مقارنة لاداء السلاسل الحركية على اجهزة الجمناستيك الفني للرجال وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2011.
- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد4، 2011.
- حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول : اثر تمرينات البالستك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين واداء بعض مسكات الخطف من فوق الصدر بالمصارعة الحرة للشباب، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد10، العدد4، 2017.
- حكمت عادل عزيز : تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2007.
- حكمت عادل: تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير المتغيرات البيوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2007.

- حمدان الكبيسي : اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات في المصارعة الرومانية(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983.
- حمدان رحيم الكبيسي: دراسة بعض المحددات الأساسية التخصصية كمؤشر للانتقاء في رياضة (المصارعة الرومانية)، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، 1999 .
- حميد شمخي غازي: اثر مقاومات مختلفة للتمارين الانفجارية البالستية في تطوير القدرة الانفجارية للاعبى الهجوم بالكرة الطائرة للمتقدمين، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 13، عدد 11، 2013.
- رافع صالح فتحي، حسنين علي العلي: نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، شركة دار الاحمدي للطباعة، بغداد، ط2، 2011.
- رؤى محمد، بثينة جميل: دراسة مقارنة لاثر جهود بدنية على بعض المؤشرات الفسيولوجية لجهاز الدوران، بحث منشور، مجلة الخليج العربي، المجلد46، العدد 1-2، 2018.
- ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ، الاردن، الشروق للنشر والتوزيع، 1998.
- زيدون جواد محمد، فاهم عبد الواحد عيسى: فسيولوجيا التدريب الرياضي للمستويات العليا، ط1، دار الصادق، بابل، 2019.
- سميرة خليل: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ط2008، 1.
- صباح ناصر العلوجي: هرمونات الغدد الصم والغدد التناسلية، ط1، دار الفكر، 2008.
- صفاء عبد الوهاب اسماعيل، ماهر عبد اللطيف عارف: تأثير تمارين المرتفعات والمنحدرات على توازن القوة بدلالة النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين العاملة والمعاكسة لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد 13، العدد4، 2014.

- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ،جامعة بابل، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- عبد الرحمن عبد العظيم سيف:التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفترتي للملاكمين، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2010.
- عبد علي نصيف(واخرون): المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- عبيد داخل السلمي(واخرون): مقارنة سرعة الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 م شباب، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، المجلد18، عدد 2، 2019.
- عدي طارق الربيعي: الجودو (تاريخ - تعليم - تحكيم)، ط1، بغداد، المكتبة العراقية الرياضية، 2011.
- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، مجلد 27و، العدد1، 2015.
- علاء فليح جواد: اثر تمرينات بمجموعتين تكراريتين في تطوير السرعة والقدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البيوكيميائية والانجاز لعنائي (100م) شباب أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل 2013 .
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.

- علي سلمان عبد: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، بغداد، 1987.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالانقال والبليومتر في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.
- فريق فائق قاسم: تأثير منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية الناشئين باعمار (16-17) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003.
- قاسم حسين مطر: التبؤ باداء بعض مسكات الرمي بدلالة اهم القدرات التوافقية ومدركات المحيط للاعب المصارعة الرومانية تحت سن 18 سنة، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، 2021.
- قاسم مهدي شمران: تأثير تمرينات مركبة في تطوير التحمل الخاص والاداء الفني لبعض مسكات الوقوف لمصارعي الحرة الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2017.
- القران الكريم.
- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي في القرن الحادي والعشرين، ط2، عمان، الجامعة الاردنية، 2004.
- كمال عثمان، فريق فائق: تأثير تمرينات البلايومترك في تطوير القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لمصارعي الحرة باعمار (16-18 سنة)، بحث منشور في مجلة جامعة كركوك، مجلد4، عدد2، 2009.

- ليث محمد داؤد ألبنا،: أثر استخدام بعض طرائق التعلم في تعليم المبتدئين فن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1992.
- ليلي السيد فرحان: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتب للنشر، 2001.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني للنظريات ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2008.
- محمود مسعد علي: المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية والحرة للهواة ، مصر جامعة المنصورة ، 2009.
- مصطفى احمد حمزة: تأثير تمرينات بدنية - مهارية في تنشيط بعض الانزيمات اللاهوائية وتطوير سرعة واداء الهجوم الخاطف للناشئين بكرة السلة، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء، 2018.
- مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999.
- مهند حسين البشتاوي، احمد محمود اسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، عمان، دار وائل للنشر، ط1، 2017.
- مي علي عزيز واحمد شمس الدين: أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (18- 20 سنة) بوزن 60 كغم، بحث منشور في مجلة القادسية جامعة القادسية، المجلد 14، العدد 31، 2014.
- نوال العبيدي، فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة، الاردن، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- هاشم عدنان الكيلاني: الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2000.

- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، ط1، بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2000.
- وسام صلاح عبد الحسين، سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط1، لبنان، دار الكتب العلمية، 2014.

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الي تمت معهم المقابلة الشخصية:

ت	اسم المختص	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. علاء فليح	تدريب، ألعاب قوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
2	أ.م.د. مروة علي حمزة	تدريب، جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
3	أ.م.د. فريق فائق قاسم	تدريب ، مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك
4	أ.م.د. حسين مناتي ساجت	فسيولوجيا التدريب، كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
5	أ.م.د. حيدر عبد علي حمزة	فسيولوجيا التدريب، ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
6	م.م امير رعد سعدون	تدريب ، مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
7	عباس مكسر	مدرب دولي	نادي الجماهير الرياضي، ومنتخب كربلاء والمنتخب الوطني في المصارعة الرومانية
8	احمد هاشم طاבור	حكم دولي في المصارعة	الاتحاد المركزي العراقي للمصارعة
9	عامر مكلف	حكم درجة اولى ومدرب للمصارعة رومانية	نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء
10	محمد يوسف	حكم درجة اولى ومدرب للمصارعة الرومانية	نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء

استمارة تقييم الاداء الفني لمسكة (الخطف)

ت	اسم المصارع	القسم التحضيري (درجة 2)	القسم الرئيسي (درجة 5)	القسم الختامي (درجة 3)	المجموع
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ:

اسماء السادة المحكمين

ت	اسم المحكم	التخصص
1	م.م امير رعد سعدون	لاعب مصارعة سابق / استاذ جامعي في جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اختصاص تدريب مصارعة
2	احمد هاشم طاوور	لاعب مصارعة سابق / حكم دولي في المصارعة
3	علي مطر علي	لاعب مصارعة سابق / حكم دولي في المصارعة

فريق العمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي او التخصص	الاسم	ت
المستشفى التركي في كربلاء المقدسة	معاون طبيب	هاني عبد الكاظم	1
مستشفى الحسيني في كربلاء المقدسة	محلل فني	حيدر قاسم	2
مستشفى الحجة	محلل	سارة سعيد	3
مؤسسة وارث الدولية للاورام	تحليل سريري	حنين عبد علي	4
نادي الجماهير الرياضي/الاتحاد المركزي للمصارعة	مدرب للمصارعة الرومانية - حكم درجة اولى	عامر مكلف	5
نادي الحدود الرياضي	لاعب دولي في المصارعة الرومانية - بكالوريوس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرار عباس مكسر	6
نادي الحدود الرياضي	لاعب دولي في المصارعة الرومانية	حسين علي	7

يبين التمرينات البالستية التخصصية وزمن كل تمرين وفترات الراحة والزمن الكلي
للوحدات التدريبية

الاسبوع الاول

عدد المصارعين : 7 فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير طريقة التدريب: التكراري				الاسبوع الاول: (12/17 الى 12/21) 2022 الزمن الكلي للقسم الرئيسي: (40:12) د الهدف: تنمية القدرة العضلية القصى لعضلات الرجلين والجذع و تطوير مسكة الخطف						
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي			التمرينات	ت		
				زمن الاداء	الحجم					
					م	ك			عدة	
د13:12	د 3	د 3	د1:30	د 1:12	3	3	4	%90	1	من وضع البروك حمل القرص بالاوزان مختلفة ومن ثم النهوض الكامل بالقفز.
د 8:24	د 3	د 3	د 2	ثا 24	2	2	3	%95	2	من وضع نصف البروك، تبادل القدمين مع حمل كرة طبية. الامامي بمد الركبتين
د13:12	د 3	د 3	د1:30	د 1:12	3	3	4	%90	3	من وضع الوقوف وحمل كرة طبية، رمي الكرة بشكل متناوب الى الجانبين اليمين واليسار.
د 5:24		د 3	د 2	ثا 24	2	2	3	%95	4	نفس التمرين السابق رمي الكرة خلف الراس.

الاسبوع الثاني

عدد المصارعين : 7				الاسبوع الاول: (12/24 الى 12/28) 2022						
فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص				الزمن الكلي للقسم الرئيسي: (41:34) د						
المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير				الهدف: تنمية القدرة العضلية القصوى لعضلات						
طريقة التدريب: التكراري				الرجلين والجذع و تطوير مسكة الخطف						
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي			التمرينات	ت		
				زمن الاداء	الحجم				الشدة	
					مج	ك				عدة
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	1	من وضع انحناء الجذع بزاوية (90) حمل القرص بالذراعين وضمة على الصدر ثم النهوض بالقفز.
13:12 د	3 د	3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	2	من الوقوف حمل الدمية على الصدر مع مراعات الثني بالركبتين ومن ثم المد وتقوس الجذع والرمي للخلف (السانتو).
8:24 د	3	3 د	2 د	24 ثا	2	2	3	95%	3	نفس التمرين السابق ولكن رمي الدمية الى الجانب الايسر.
10:12 د		3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	4	نفس التمرين السابق ولكن رمي الدمية الى الجانب الايمن.

الاسبوع الثالث

عدد المصارعين : 7				الاسبوع الاول: (2022/12/31 الى 2023/1/4)						
فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص				الزمن الكلي للقسم الرئيسي: (41:34) د						
المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير				الهدف: تنمية القدرة العضلية القصوى لعضلات						
طريقة التدريب: التكراري				الرجلين والجذع و تطوير مسكة الخطف						
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي			التمرينات	ت		
				زمن الاداء	الحجم					
					عدة	ك			مج	
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	1	من وضع الوقوف وحمل الدمية، رمي الدمية بشكل متناوب الى الجانبين اليمين واليسار.
13:12 د	3 د	3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	2	من وضع البروك حمل كرة طبية ورميها للجانب الايسر .
8:24 د	3	3 د	2 د	24 ثا	2	2	3	95%	3	نفس التمرين السابق. ولكن الرمي للجانب الايمن.
10:12 د		3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	4	نفس التمرين السابق، ولكن الرمي يكون للخلف.

الاسبوع الرابع

عدد المصارعين : 7				الاسبوع الاول: (1/7 الى 1/11) 2023						
فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص				الزمن الكلي للقسم الرئيسي: (36:44) د						
المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير				الهدف: تنمية القدرة العضلية القصوى لعضلات						
طريقة التدريب: التكراري				الرجلين والجذع و تطوير مسكة الخطف						
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي			التمرينات	ت		
				زمن الاداء	الحجم					
					مج	ك			عدة	
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	1	وضع انحناء الجذع بزاوية (90) حمل كرة طبية على الصدر ومن ثم رفع الجذع والرمي الى الجانب الايسر.
8:24 د	3	3 د	2 د	24 ثا	2	2	3	95%	2	نفس التمرين السابق ولكن رمي الكرة الطبية الى الجانب الايمن.
13:12 د	3 د	3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	3	نفس التمرين السابق ولكن رمي الكرة الطبية الى الخلف.
5:24 د		3 د	2 د	24 ثا	2	2	3	95%	4	من وضع الوقوف حمل الدمية مع تقديم الرجل اليسار دوران الجذع وسحب الرجل اليمن للجانب بعدها رمي الدمية.

الاسبوع الخامس

عدد المصارعين : 7				الاسبوع الاول: (1/14 الى 1/18) 2023						
فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص				الزمن الكلي للقسم الرئيسي: (42:56) د						
المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير				الهدف: تنمية القدرة العضلية القصوى لعضلات						
طريقة التدريب: التكراري				الرجلين والجذع و تطوير مسكة الخطف						
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي			التمرينات	ت		
				زمن الاداء	الحجم					
					مج	ك			عدة	
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	1	من وضع الوقف حمل الدمية مع تقديم الرجل اليمين دوران الجذع وسحب الرجل اليسار للجانب بعدها رمي الدمية.
13:12 د	3 د	3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	2	حمل كرة طبية بعدها يقوم بالتقويس الكامل ثم رمي الكرة الطبية عندما يصل اقرب نقطه مع الارض.
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	3	من وضع الاستناد الامامي بعدها سحب القدمين بين الذراعين امام الصدر حمل كرة طبية ثم النهوض بعدها الرمي الي الاسفل
10:12 د		3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	4	نفس التمرين السابق ولكن رمي الكرة الي الاعلى.

الاسبوع السادس

عدد المصارعين : 7				الاسبوع الاول: (21/1 الى 25/1/2023)						
فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص				الزمن الكلي للقسم الرئيسي: (38:08) د						
المكان: قاعة المصارعة في نادي الجماهير				الهدف: تنمية القدرة العضلية القصوى لعضلات						
طريقة التدريب: التكراري				الرجلين والجذع و تطوير مسكة الخطف						
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحمل التدريبي			التمرينات	ت		
				زمن الاداء	الحجم					
					مج	ك			عدة	
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	1	من وضع الوقوف ثم الغطس اسفل الدمية حملها ومن ثم ورمي الدمية الى الجانب الايمن.
8:24 د	3	3 د	2 د	24 ثا	2	2	3	95%	2	نفس التمرين السابق ولكن الرمي الى الایسار.
9:46 د	4 د	3 د	2:30 د	16 ثا	2	2	2	100 %	3	نفس التمرين السابق ولكن الرمي الى الخلف .
10:12 د		3 د	1:30 د	1:12 د	3	3	4	90%	4	بالوقوف دوران الجذع لكلا الجانبين مع القفز في كل جانب.

ملحق (6)

صور توضيحية لإجراءات البحث وبعض التمرينات المستخدمة في
الدراسة



اداء تمرين من التمرينات البالستية التخصصية



تنفيذ اختبار القدرة العضلية القصوى للجذع



تنفيذ اختبار القدرة العضلية القصوى للجذع



تنفيذ اختبار القدرة العضلية القصوى للرجلين



تنفيذ اختبار الاداء الفني لمسكة الخطف



سحب الدم من افراد العينة لقياس بعض المؤشرات البيوكيميائية



يوضح شرح الباحث لطريقة اداء احد التمرينات البالستية التخصصية



تنفيذ تمرين من تمرينات البحث على الكرات الطبية



يوضح شرح وعرض الباحث لتمرين من التمرينات المستخدمة في البحث



عرض الباحث لاختبار القدرة العضلية القصوى للجدع



اجراء الاحماء من قبل أفراد عينة البحث وبإشراف الباحث



اختبار الاداء الفني لمسكة الخطف



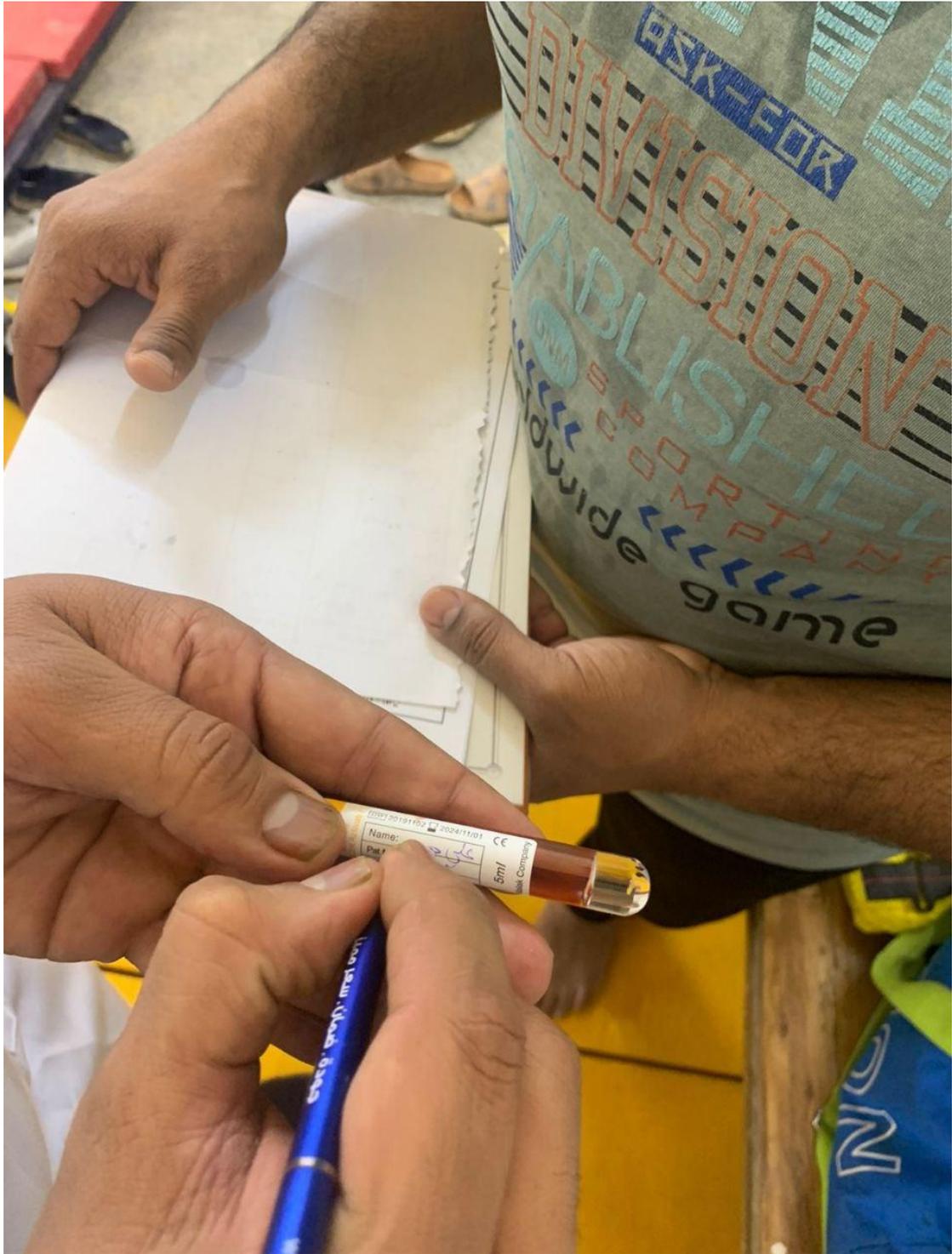
تمرين من التمرينات البالسنية التخصصية



الباحث اثناء عرض احد التمرينات البالستية التخصصية



اجراءات سحب الدم من افراد العينة



تسجيل اسماء المصارعين على انبوية الاختبار للدم

ملحق (7)

التمرينات المستخدمة في البحث

تمرينات الاسبوع الاول

التمرين الاول:

من وضع البروك حمل القرص بالاوزان مختلفة ومن ثم النهوض الكامل بالقفز:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو وضع البروك بثني الركبتين وحمل وزن معين حسب الهدف من التمرين، طريقة الاداء لهذا التمرين من هذا الوضع يقوم المصارع بالنهوض بسرعة عالية بحيث يصل في نهاية الاداء الى القفز.

التمرين الثاني:

من وضع نصف البروك، تبادل القدمين مع حمل كرة طبية الامامي بمد الركبتين

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو نصف انثناء في الركبتين مع حمل كرة طبية بوزن معين من هذا الوضع يقوم المصارع بحركة تبادل القدمين للمام والخلف وذلك من خلال مد مفصل الركبة وثنية وتتم الحركة بسرعة عالية وانفجارية للرجلين.

التمرين الثالث:

من وضع الوقوف وحمل كرة طبية، رمي الكرة بشكل متناوب الى الجانبين اليمين واليسار:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل مع حمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، طريقة اداء تتم من خلال رمي الكرة الطبية للجانب اليمين ثم مسك الكرة ورميها للجانب اليسار ويتم الرمي بحركة انفجارية بواسطة عضلات الجذع حيث تكون الذراع موجهة نوعا ما .

التمرين الرابع:

نفس التمرين السابق رمي الكرة خلف الراس:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل مع حمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، اما طريقة اداء هذا التمرين تتم من خلال رمي الكرة الطبية للخلف عن طريق حركة انفجارية لعضلات الجذع والظهر للخلف بتقويس الظهر للخلف.

تمريبات الاسبوع الثاني

التمرين الاول:

من وضع انحناء الجذع بزاوية (90) حمل القرص بالذارعين وضمة على الصدر ثم النهوض بالقفز:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وحنى الجذع بزاوية (90) مع حمل قرص بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، من هذا الوضع يتم اداء التمرين حيث يقوم المصارع برفع الجذع للاعلى بقدرة انفجارية عالية ومن ثم القفز للاعلى.

التمرين الثاني:

من الوقوف حمل الدمية على الصدر مع مراعات الثني بالركبتين ومن ثم المد وتقوس الجذع والرمي للخلف (السانتو):

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل ويكون هناك انثناء بسيط بالركبتين مع حمل دمية مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء هذا التمرين من هذا الوضع بحيث يقوم المصارع

بمد الركبتين الى الامتداد الكامل ومن ثم تقويس الجذع للخلف ورمي الدمية
للخلف اداء كامل لمسكة الخطف

التمرين الثالث :

نفس التمرين السابق ولكن رمي الدمية الى الجانب الايسر:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين
اعرض من الكتفين بقليل ويكون هناك انثناء بسيط بالركبتين مع حمل دمية
مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم
باداء التمرين واداء التمرين بحيث رمي الدمية للجانب الايسر.

التمرين الرابع:

نفس التمرين السابق ولكن رمي الدمية الى الجانب الايمن:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين
اعرض من الكتفين بقليل ويكون هناك انثناء بسيط بالركبتين مع حمل دمية
مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم
باداء التمرين واداء التمرين بحيث رمي الدمية للجانب الايمن.

تمريبات الاسبوع الثالث

التمرين الاول:

من وضع الوقوف وحمل الدمية، رمي الدمية بشكل متناوب الى الجانبين اليمين واليسار:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين عرض من الكتفين بقليل ويكون هناك انثناء بسيط بالركبتين مع حمل دمية مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، بعد ذلك يقوم المصارع برمي الدمية للجانب الايمن ثم النهوض واداء الرمي للجهة اليسار وهكذا.

التمرين الثاني:

من وضع البروك حمل كرة طبية ورميها للجانب الايسر:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو وضع البروك بثني الركبتين وحمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب قابلية المصارع، طريقة اداء هذا التمرين تتم عن طريق المد الكامل للركبتين ومن ثم رمي الكرة الطبية للجانب الايسر بقدرة انفجارية لعضلات الجذع مع ملاحظة ان تكون الذراعين موجهة فقط قدر الامكان.

التمرين الثالث:

نفس التمرين السابق ولكن الرمي للجانب الايمن:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو وضع البروك بثني الركبتين وحمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب قابلية المصارع، طريقة اداء هذا التمرين تتم عن طريق المد الكامل للركبتين ومن ثم رمي الكرة الطبية للجانب الايمن بقدرة انفجارية لعضلات الجذع مع ملاحظة ان تكون الذراعين موجهة فقط قدر الامكان.

التمرين الرابع:

نفس التمرين السابق ولكن الرمي يكون للخلف:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو وضع البروك بثني الركبتين وحمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب قابلية المصارع، طريقة اداء هذا التمرين تتم عن طريق المد الكامل للركبتين ومن ثم رمي الكرة الطبية للخلف عن طريق تقويس الظهر للخلف ويتم بقدرة انفجارية لعضلات الجذع مع ملاحظة ان تكون الذراعين موجهة فقط قدر الامكان.

تمريبات الاسبوع الرابع

التمرين الاول:

وضع انحاء الجذع بزاوية (90) حمل كرة طبية على الصدر ومن ثم رفع الجذع والرمي الى الجانب الايسر:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وحنى الجذع بزاوية (90) مع حمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق مد الجذع للاعلى بسرعة عالية ثم رمي الكرة الطبية للجانب الايسر وذلك باستخدام عضلات الجذع وتكون الذراعين مجرد توجيه للحركة قدر الامكان.

التمرين الثاني:

نفس التمرين السابق ولكن رمي الكرة الطبية الى الجانب الايمن:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وحنى الجذع بزاوية (90) مع حمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق مد الجذع للاعلى بسرعة عالية ثم رمي الكرة الطبية للجانب الايمن وذلك باستخدام عضلات الجذع وتكون الذراعين مجرد توجيه للحركة قدر الامكان.

التمرين الثالث:

نفس التمرين السابق ولكن رمي الكرة الطبية الى الخلف:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وحنى الجذع بزاوية (90) مع حمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق مد الجذع للاعلى بسرعة عالية ثم رمي الكرة الطبية للخلف وذلك باستخدام عضلات الجذع وتكون الذراعين مجرد توجيه للحركة قدر الامكان.

التمرين الرابع:

من وضع الوقوف حمل الدمية مع تقديم الرجل اليسار دوران الجذع وسحب الرجل اليمن للجانب بعدها رمي الدمية:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين وتكون القدم اليسار للامام مع حمل دمية مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق دوران الجذع للجهة اليمين مع سحب القدم اليمين بحيث توازي القدم اليسار ومن ثم اداء مسكة الرمي بدمية المصارعة.

تمريبات الاسبوع الخامس

التمرين الاول:

من وضع الوقف حمل الدمية مع تقديم الرجل اليمين دوران الجذع وسحب الرجل اليسار للجانب بعدها رمي الدمية:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف مع المحافظة على المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين وتكون القدم اليمين للامام مع حمل دمية مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق دوران الجذع للجهة اليسار مع سحب القدم اليسار بحيث توازي القدم اليسار ومن ثم اداء مسكة الرمي بدمية المصارعة.

التمرين الثاني:

حمل كرة طبية بعدها يقوم بالتقويس الكامل ثم رمي الكرة الطبية عندما يصل اقرب نقطه مع الارض:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل مع حمل كرة طبية بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق التقويس للخلف مع الكرة الطبية ويتم بسرعة عالية وعند الوصول الى اقرب نقطة للباط يتم رمي الكرة الطبية للخلف.

التمرين الثالث:

من وضع الاستناد الامامي بعدها سحب القدمين بين الذراعين امام الصدر حمل كرة طبية ثم النهوض بعدها الرمي الى الاسفل:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو وضع الاستناد الامامي على الذراعين والكرة الطبية تكون امام المصارع من هذا الوضع يقوم المصارع بتقديم القدمين للامام بحيث تكون القدمين بين الذراعين ومن ثم حمل الكرة الطبية ثم النهوض ومد الركبتين ومن ثم رمي الكرة على البساط من الاعلى للاسفل.

التمرين الرابع:

نفس التمرين السابق ولكن رمي الكرة الي الاعلى:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو وضع الاستناد الامامي على الذراعين والكرة الطبية تكون امام المصارع من هذا الوضع يقوم المصارع بتقديم القدمين للامام بحيث تكون القدمين بين الذراعين ومن ثم حمل الكرة الطبية ثم النهوض ومد الركبتين ومن ثم رمي الكرة الطبية فوق الراس من الاسفل الى الاعلى.

تمرينات الاسبوع السادس

التمرين الاول:

من وضع الوقوف ثم الغطس اسفل الدمية حملها ومن ثم ورمي الدمية الى الجانب الايمن:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وتكون امام المصارع دمية مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق الغطس من الوقوف الى اسفل الدمية بحيث يقوم المصارع بتطويق الدمية تحت ذراع الدمية ومن ثم النهوض ورمي الدمية للجانب الايمن.

التمرين الثاني:

نفس التمرين السابق ولكن الرمي الى الایسار:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وتكون امام المصارع دمية مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق الغطس من الوقوف الى اسفل الدمية بحيث يقوم المصارع بتطويق الدمية تحت ذراع الدمية ومن ثم النهوض ورمي الدمية للجانب الايسر.

التمرين الثالث:

نفس التمرين السابق ولكن الرمي الى الخلف:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل وتكون امام المصارع دمىة مصارعة بوزن معين حسب الهدف من التمرين وحسب المصارع الذي يقوم باداء التمرين، يتم اداء التمرين عن طريق الغطس من الوقوف الى اسفل الدمىة بحيث يقوم المصارع بتطويق الدمىة تحت ذراع الدمىة ومن ثم النهوض ورمي الدمىة للخلف عن طريق تقويس الظهر للخلف.

التمرين الرابع:

بالوقوف دوران الجذع لكلا الجانبين مع القفز في كل جانب:

الوضع الابتدائي لهذا التمرين هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين القدمين اعرض من الكتفين بقليل ، يتم اداء التمرين عن طريق دوران الجذع لليمين واليسار بالقفز.

***The effect of specialized ballistic exercises
on some indicators of the maximal
muscular arc buoyancy of the muscles of
the legs and trunk and the technical
performance of the snatch hold for
wrestlers under the age of 20 years***

Researcher:

Hussein Razzaq Hussein

Supervisor :

Dr. Hasim Abdel-Jabbar

In the first chapter, the researcher indicated the Importance of the research, which is the

preparation of specialized ballistic exercises by the researcher, which are of an explosive nature, and this is what distinguishes ballistic training and constitutes a great burden on the functional devices, and thus achieves the desired goal and is distinguished by its conformity to the method of applying the skills and grips of Roman wrestling, especially the grip. The snatch, thus ensuring the positive effect on some biochemical indicators and the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk and the snatch hold of Romanian wrestlers under the age of 20 years.

The problem of the research is the weakness of the young wrestlers in performing the snatch hold, as most of the training operations lack special exercises similar to the grabs, which

serve the game and develop the physical aspects, especially the maximum muscle capacity of the muscles of the legs and trunk, which have the biggest role in the success of these grabs, and also neglect the physiological aspects, and thus fatigue occurs. Loss of concentration in the wrestler and inconsistency in performing difficult and technical grabs, especially the snatch.

The research objectives are:

1_ Preparing specialized ballistic exercises to influence some biochemical indicators, the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk, and the technical performance of the snatch hold for Romanian wrestlers under the age of 20 years.

2_ To identify the effect of specialized ballistic exercises on some biochemical indicators of Romanian wrestlers under the age of 20 years.

3_ To identify the effect of specialized ballistic exercises on the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and torso and the technical performance of the snatch hold for Romanian wrestlers under the age of 20 years.

The researcher used the experimental method in one group design with (pre-post) test on a sample consisting of (7) Karbala team wrestlers for Roman wrestling class under the age of (20 years), and the researcher conducted tests and pre-tests, then carried out the exercises with the proposed device, and then conducted the post-tests. The researcher obtained the results and when treated statistically, the researcher found that there are significant differences between the pre and post tests and in favor of the post test and for all dependent variables.

c

The researcher recommended the use of these exercises to develop some biochemical indicators and the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk and the snatch and other grips..

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية



Ministry of Higher Education and Scientific Research

Karbala University

College of Physical Education and Sport Sciences

The effect of specialized ballistic exercises on some biochemical indicators, the maximum muscular capacity of the muscles of the legs and trunk, and the technical performance of the snatch hold for Romanian wrestlers under the age of 20 years.

A message submitted by the student

Hussein Razzaq Hussein

To the Council of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of
Karbala

It is part of the requirements for a master's degree in physical education and sports science

Supervised by

Prof. Dr. Hasim Abdel Jabbar

1444 AH 2023 AD