

تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم

الباحث

م.د. مخلص حسن حيدر

ملخص البحث

يهدف البحث إلى:-

- ١- التعرف على تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم.
 - ٢- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم.
 - ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم.
- وشملت العينة: للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم.
- وكانت أهم الاستنتاجات: التدريب بطريقة الفكري المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان تعمل على تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم قيد الدراسة.
- وأوصى الباحث: اعتماد التدريب بطريقة الفكري المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة وبوزنة (٦٠) كغم قيد الدراسة.

Abstract

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

Researcher

Asst. Dr. Muklis hassin Hyider

The research aims to:

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

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

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

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

العلوم الرياضية لعبت دوراً كبيراً في النهوض بمختلف الفعاليات الرياضية من خلال من رفق المدربين واللاعبين والإداريين وجميع المعنيين بالمعلومات المطلوبة منها، وفي مقدمتها جميعاً علم التدريب والذي استمد قوته من العلوم السابقة، بحيث أصبح من خلاله اختصار الزمن للمدرب واللاعب في التدريب وتحقيق النتائج الجيدة ولمختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

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

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

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

٢-١ مشكلة البحث:-

صفة التحمل من الصفات البدنية الضرورية في لعبة المصارعة الحرة وفي حالة فقدانها أو ضعفها سيؤثر على النقاط ونتيجة اللاعب خلال المنافسة.

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

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

٣-١ أهداف البحث:-

- ١- التعرف على تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة ووزنة (٦٠) كغم.
- ٢- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة ووزنة (٦٠) كغم.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة ووزنة (٦٠) كغم.

٢-١ فروض البحث:-

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة ووزنة (٦٠) كغم.
- ٢- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة ووزنة (٦٠) كغم.

٤-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (٢٠-١٨) سنة ووزنة (٦٠) كغم.

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الحدود الرياضي.

٣-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١٥/١٠/١ ولغاية ٢٠١٥/١٢/٨.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:-

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

٣-٢ مجتمع البحث وعينه:-

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بنادي الحدود الرياضي والبالغ عددهم (١٢) مصارع بوزن (٦٠) كغم. بعدها قسم مجتمع البحث إلى عينيتين (ضابطة وتجريبية) بطريقة القرعة وأصبح عدد كل مجموع (٦) لاعبين إي بنسبة (٥٠ %) لكل عينة مجتمع البحث. بعده تم تجانس كل عينة على حده وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما في جدول (١).

جدول (١)

يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,٠٧	١,٢٨	٢,١٤	١٦٦,٤	١,٢٧	٢,١٢	١٦٦,٣	الطول / سم
غير معنوي	٠,٩	٤,١٩	٠,٣	٧,١٥	٥,٦١	٠,٤	٧,١٣	العمر التدريبي/ سنة
غير معنوي	٠,٧	١,٩	٠,٢٢	١١,٥	٢,٠١	٠,٢٣	١١,٤	تحمل القوة/ عدد
غير معنوي	٠,٣٩	٥,٩٦	١,٢	٢٠,١١	٥,٣٩	١,١	٢٠,٤	تحمل السرعة/ عدد
غير معنوي	٠,٣٣	٦,٠٩	١,٥	٢٤,٦	٥,٣٤	١,٣	٢٤,٣	تحمل الأداء/ عدد
غير معنوي	٠,٥١	١,٩٣	٠,٤٢	٦,٢	١,٨	٠,١١	٦,١	المسكة العباسية/ عدد
غير معنوي	٠,٣٥	٢,٠١	٠,١٣	٦,٤٤	٢,١٨	٠,١٤	٦,٤١	مسكة الكندة/ عدد
غير معنوي	١,١٤	٥,٢٩	٠,٣٤	٦,٤٢	٢,٤	٠,١٥	٦,٢٣	مسكة العقدة/ عدد

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٣

العلوم التربوية البدنية

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:-

١- المصادر العربية والاجنبية.

٢- الاختبارات المستخدمة.

٣- الملاحظة العلمية.

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:-

١- مجموعة متنوعة من الدمى بالأوزان.

٢- ساعة توقيت.

٣- ميزان طبي.

٤- بساط مصارعة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:-

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بالمصارعة والبحوث السابقة لاحظ المتغيرات البدنية وخصوصاً أنواع التحمل الخاص (تحمل القوة والسرعة والأداء) من أهم الأنواع للمصارع، بالإضافة إلى بعض المسكات الضرورية للاعب المصارعة وتعتبر كمؤشر على نجاح باقي المسكات الأخرى وهي (المسكة العباسية ومسكة العقدة والكندة).

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:-

- ١- اختبار تحمل القوة الخاص للمصارعين^(١) : خلال (٦٠) ثانية تسجل عدد المسكات الصحيحة للدمى.
- ٢- اختبار تحمل السرعة الخاص للمصارعين^(٢) : خلال (٣٠) ثانية تسجل عدد مرات مسك القدم اليسرى واليمنى للقدمين للدمى المصنعة).
- ٣- اختبار تحمل الأداء المهاري الخاص للمصارعين : خلال زمن (٢ دقيقة) يحسب عدد التكرارات الصحيحة في المصارعة مع الدمى.
- ٤- تقييم المسكات من (١٠) درجات ويكون من قبل لجنة تحكيم وحسب الجدول (٢) الآتية:-

جدول (٢)

يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
١	العباسية	٤	٢	٤	١٠
٢	الكندة	٤	٤	٢	١٠
٣	العقدة	٤	٤	٢	١٠

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:-

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية بالإضافة إلى التقييم الصحيح للمسكات من قبل لجنة تحكيم مختصة.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:-

اجري الباحث بتاريخ ٢٠١٥/١٠/١ تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق مجموعة من التمرينات المستخدمة لغرض تقنين حمل التدريب معرفة مكونات الحمل من الشدة والحجم والراحة. بالإضافة إلى معرفة الأزمنة المطلوبة ومدى مناسبة أوزان الدمى المستخدمة للعينة.

٣-٥ التجربة الميدانية:-

٣-٥-١ الاختبارات القبلية:- أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠١٥/١٠/١١.

٣-٥-٢ التدريب المستخدم:-

قبل الخوض في التدريب المستخدم قام الباحث بالاستعانة بالدمى المصنعة من قبل الباحثين الآخرين^(٣). بعدها تم عمل مجموعة من التمرينات وتطبيقها بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب (ملحق ١) وخلال فترة الأعداد الخاص، وبلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل (٣) وحدات بالأسبوع تطبيق أيام (الأحد والثلاثاء والخميس). وكان زمن التمرينات من القسم الرئيسي من ٢٠-٢٥ دقيقة في الوحدة التدريبية. إما مكونات الحمل التدريبي فقد اعتمد الشدة التدريبية للتمرينات حسب خصوصية طريقة التدريب المستخدمة والصفة المراد تطويرها وهي التحمل الخاص والتي تراوحت (٧٥-٨٥ %) بسبب استخدام أوزان إضافية بالتدريب إما الحجم فقد اعتمد على تدرج الشدة، وبخصوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة. وتم تطبيق التدريب بتاريخ ٢٠١٥/١٠/١٢ وانتهى بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٧.

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٨.

(١) حمدان رحيم الكبيسي . التعلم والتدريب في المصارعة: الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة ، بغداد، ط١، ٢٠٠٨، ص ١٨٠.
(٢) معن مصعب احمد . تأثير أسلوبين تدريبيين باستخدام بعض الوسائل المساعدة في التحمل الخاص ومستوى الأداء الفني للمسكات لمصارعي الحرة أعمار (٢٠-١٨) سنة: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠١٣، ص ١١٣.
(٣) معن مصعب احمد . مصدر سبق ذكره : ٢٠١٣، ص ١٠١.

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

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

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة:-

جدول (٣)

يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبليّة والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة/ عدد	١١,٤	١٢,٣	٠,٢٢	٤,٠٩	معنوي
تحمل السرعة/ عدد	٢٠,٤	٢٢,٢	٠,٢٥	٧,٢	معنوي
تحمل الأداء/ عدد	٢٤,٣	٢٦,٣	٠,٣٥	٥,٧١	معنوي
المسكة العباسية/ عدد	٦,١	٧,٩	٠,٣٣	٥,٤٥	معنوي
مسكة الكندة/ عدد	٦,٤١	٧,٨	٠,٤١	٣,٣٩	معنوي
مسكة العقدة/ عدد	٦,٢٣	٧,٨٧	٠,٤٥	٣,٦٤	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت احتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٥٧

٤-٢ عرض النتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة:-

جدول (٤)

يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبليّة والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة/ عدد	١١,٥	١٣,٤	٠,٤٢	٤,٥٢	معنوي
تحمل السرعة/ عدد	٢٠,١١	٢٤,٤	١,٢٣	٣,٤٨	معنوي
تحمل الأداء/ عدد	٢٤,٦	٢٨,١	٠,٨٣	٤,٢١	معنوي
المسكة العباسية/ عدد	٦,٢	٩,٨	٠,٥٦	٦,٤٢	معنوي
مسكة الكندة/ عدد	٦,٤٤	٩,٧	٠,٦٤	٥,٠٩	معنوي
مسكة العقدة/ عدد	٦,٤٢	٩,٩١	٠,٧٤	٤,٧١	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت احتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٥٧

٤-٣ عرض النتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات والقياسات المستخدمة:-

جدول (٥)

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

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
تحمل القوة/ عدد	١٢,٣	٠,٣	١٣,٤	٠,٤٥	٤,٥٨	معنوي
تحمل السرعة/ عدد	٢٢,٢	٠,٧١	٢٤,٤	٠,٧٤	٤,٨	معنوي
تحمل الأداء/ عدد	٢٦,٣	٠,٤٣	٢٨,١	٠,٤٦	٦,٤	معنوي
المسكة العباسية/ عدد	٧,٩	٠,٤٤	٩,٨	٠,٤٧	٦,٦٢	معنوي
مسكة الكندة/ عدد	٧,٨	٠,٥١	٩,٧	٠,٥٦	٥,٦٢	معنوي
مسكة العقدة/ عدد	٧,٨٧	٠,٧٨	٩,٩١	٠,٨٤	٣,٩٨	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٣

٤-٤ تحليل النتائج ومناقشتها:-

من خلال ملاحظة الجداول (٣) و(٤) و(٥) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت على التطور في التحمل الخاص والأداء الفني للمسكات المستخدمة. إذا كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبار البعدي أفضل من قيمته في الاختبار القبلي وهذا يدل على وجود فروق معنوية نتيجة قيمت (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية. وبخصوص المجموعة الضابطة قد حصلت على التطور لانتظام العينة بالتدريب والتزامهم في أداء التمرينات المناطة بهم دون انقطاع خلال فترة تدريبهم إذ يذكر محمد علي القط (١٩٩٩)^(١) "إن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه".

إما المجموعة التجريبية يرجع سبب تطورها وتفوقها على المجموعة الضابطة نتيجة التمرينات المستخدمة والمطبقة على الدمى مختلفة الأوزان المقترحة إذ يذكر عماد الدين عباس (٢٠٠٥)^(٢) "إن استخدام أشكال مختلفة من الإثقال والمقاومات يساهم إلى حد كبير في تطوير القوة وتحمل العضلي وخاصة إذا ما ارتبطت بحركات وفعاليات تشبه ما يؤدي اللاعب أثناء المنافسة".

ويرجع سبب تطور تحمل القوة إلى تدريبات الأوزان في الدمى ولفترات طويلة إذ توجد علاقة ما بين القوة وتحمل وهذا ما يؤكد طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧)^(٣) "إن هناك علاقة قوية بين القوة العضلية وتحمل حيث يمكن للعضلة الأقوى بذل مجهود لفترة أطول من العضلة الضعيفة لذلك فإن الخصائص البدنية بين القوة وتحمل القوة تعتبر واحدة لذا فإنه يمكن تنمية كل منهما بأساليب تدريب واحدة" كذلك تحمل السرعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقوة وتحمل في نفس الوقت إذا استخدمت تمرينات صحيحة ومناسبة وبأدوات مقننة مثل الدمى بالمصارعة إذ يذكر حمدان رحيم الكبيسي (١٩٩٤)^(٤) "إن تنمية السرعة يأخذ شكلاً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور تدريب القوة وتحمل".

إما تحمل الأداء يرجع سبب تطوره إلى مكونات الحمل التدريبي المستخدم والمقنن بالصورة العلمية إذا تم التأكيد على الحجم المطلوب ضمن طريقة التدريب المستخدمة وهي التدريب الفكري المرتفع الشدة وكذلك فترات الراحة المناسبة ، إذ يذكر كمال درويش (٢٠٠٢)^(٥) "إن من المبادئ الأساسية لتنمية مكونات تحمل الأداء هو تكرار لأكثر عدد ممكن وبشدة مناسبة وبفترات راحة غير كاملة وكذلك المحافظة على معدل الأداء خلال الاستمرار فيه وإن يكون معظم العبء واقعا على الجهاز العضلي ومسؤولية تعويض الطاقة تقع إلى الجهاز الدوري التنفسي".

إما بخصوص المسكات فقد جاء تطورها نتيجة استخدام التدريب المناسب وهو الفكري المرتفع الشدة الذي عمل على تطوير المجاميع العضلية التي تخص المسكات المطلوبة وهذا ما أكدته محمد عبد الله (١٩٩٧)^(٦) "إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب" إما صريح عبد الكريم يذكر (١٩٨٦)^(٧) "إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة".

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:-

- ١- التدريب بطريقة الفكري المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان تعمل على تطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة فئة شباب (١٨-٢٠) سنة ووزنة (٦٠) كغم قيد الدراسة.
- ٢- استخدام الوسائل التدريبية مثل الدمى في لعبة المصارعة تعطي خصوصية في تطوير مستوى الأداء الفني وخصوصاً المسكات قيد الدراسة.
- ٣- صفة التحمل من الصفات الضرورية وتحتاج إلى تقنين حمل خاص في تطويرها كما في التدريب المستخدم لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة قيد الدراسة.

(١) محمد علي قط. وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي: دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩، ص ١٢.

(٢) عماد الدين عباس. التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية: دار الفكر العربي، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٥، ص ٣٤١.

(٣) طلحة حسام الدين وآخرون. الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧، ص ٩٥.

(٤) حمدان رحيم الكبيسي. تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤، ص ١٠٠.

(٥) كمال درويش. القياس والتقييم والتحليل لمباريات كرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ١٤١.

(٦) محمد عبد الله. تعلم وتدريب الملاكمة: مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٧، ص ٤٢.

(٧) صريح عبد الكريم عبد الصاحب: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦، ص ٤٤.

٢-٥ التوصيات:-

- ١- اعتماد التدريب بطريقة الفترى المرتفع الشدة وباستخدام أنواع الدمى مختلفة الأوزان لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبى المصارعة الحرة فئة شباب (١٨-٢٠) سنة ووزنة (٦٠) كغم قيد الدراسة.
- ٢- اعتماد استخدام الوسائل التدريبية مثل الدمى في لعبة المصارعة تعطي خصوصية في تطوير مستوى الأداء الفني وخصوصا المسكات قيد الدراسة .
- ٣- الدقة والتركيز في تقنين صفة التحمل كونها من الصفات الضرورية من الصفات الضرورية للعبى المصارعة الحرة .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة في استخدام وسائل تدريبية أخرى وطرق تدريبية غير مبحوثة لمعرفة مدى تطويرها لنفس أنواع التحمل الخاص قيد الدراسة.

المصادر

- * حمدان رحيم الكبيسي. **التعلم والتدريب في المصارعة:** الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة، بغداد، ط١، ٢٠٠٨.
- * حمدان رحيم الكبيسي. تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤.
- * حمدان رحيم الكبيسي. اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعلم فن المسكات للمصارعة الرومانية: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣.
- * ريسان خريط مجيد. **تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي:** دار الشروق للتوزيع والنشر، عمان، ١٩٩٧.
- * صريح عبد الكريم عبد الصاحب: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦.
- * طلحة حسام الدين وآخرون. **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي:** مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
- * عماد الدين عباس. **التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية:** دار الفكر العربي، القاهرة، ط١، ٢٠٠٥.
- * قاسم حسن حسين. **تعلم قواعد اللياقة البدنية:** عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨.
- * كمال درويش. **القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم:** مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢.
- * محمد جابر، وإيهاب فوزي. **الموسوعة العلمية للمصارعة، المصارعة للمبتدئين:** منشأة المعارف، الإسكندرية، ج١، ٢٠٠٢.
- * محمد علي قط. **وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي:** دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- * محمد عبد الله. **تعلم وتدريب الملاكمة:** مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٧.
- * معن مصعب احمد. تأثير أسلوبين تدريبيين باستخدام بعض الوسائل المساعدة في التحمل الخاص ومستوى الأداء الفني للمسكات لمصارعي الحرة أعمار (١٨-٢٠) سنة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٣.
- * مهند حسين البشتاوي، واحمد إبراهيم الخواجا. **مبادئ التدريب الرياضي:** دار وائل للنشر، عمان، ط١، ٢٠٠٥.

ملحق (١)
نموذج لوحدة تدريبية

اليوم : الأحد
الشدة : ٧٥ %
زمن التمرينات الكلي: ٢٠-٢٥ دقيقة

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية : ١

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين التكرارات	بين المجموع				
رجوع النبض (١٢٠-١١٠) ض/د	رجوع النبض (١٣٠-١٢٠) ض/د	١٠ عدة ٢ ×	١-مسك الدمية من الخصر والذراع الواحدة من وضع الوقوف ثم قتل الجذع إلى الخلف والأسفل عمل الإطاحة بالدمية للأسفل دون الرمي بها إلى الأرض مع ثني الركبتين ثم الوقوف والعودة مرة أخرى.	١٤ د	الرئيس
		٢ × ١٥	٢-من وضع الوقوف مسك الدمية من ذراع واحدة وحملها على الكتف الأيسر ومد الجذع للأسفل والأعلى.	١٤,٥ د	
		٢ × ١٠	٣-من وضع الوقوف فتحا مع وضع الدمية في وضعية الميزان على الكتفين ثم قتل الجذع إلى الجهتين اليسار واليمين.	١٤,٥ د	
		٢ × ١٢	٤-من وضع الوقوف مسك الدمية من الرأس بالقبضة المزدوجة القفل ثم يتم تقويس الظهر للخلف ورفع الدمية للأعلى ومد الرجلين ثم العودة لوضع البداية	١٢,٥ د	