

تأثير تمارينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة

م.م. لندة محمود داود الجميلي م.م. امير رعد سعدون الاسلامي

م.العاب مؤيد نجاح جواد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كربلاء

ملخص البحث العربي:

اهداف البحث:

1- اعداد تمارينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة للتأثير في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

2- التعرف على تأثير تمارينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

واما فرض البحث:

1- هناك تاثير لتمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية فئة الناشئين، وقام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي الآتي:

1- الاختبار المهاري للاداء الفني لبعض مسكات الخطف من فوق الصدر.

ومن ثم تم تنفيذ تمارينات بالجهاز ولمدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وباستخدام طريقة التدريب التكراري وكانت شدة التمارينات بين (85- 95%)، وقد وضع الباحثون عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها:

1- ان للتمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة تاثير ايجابي في تطوير بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وهي (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليميني، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار).

وتم وضع عدة توصيات منها:

1-يوصي باستخدام تمارينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في تطوير (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار) لفئة الناشئين والفئات العمرية الاخرى.

The effect of exercises with a doll of varying intensity on some throwing skills from the top of the chest for junior wrestling

Linda Mahmoud Daoud Al-Jumaili

Amir Raad Saadoun Al-Aslami

Supporter Najah Jawad

research aims:

1-Preparing exercises with a doll of different intensity for the effects of some upper-chest throwing skills for junior wrestling.

2- To identify the effect of exercises with a doll of varying intensity on some of the skills of throwing from the top of the chest for youth wrestling.

As for the search hypothesis:

1-There is an effect of exercises with a doll of different intensity on some throwing skills from the top of the chest for wrestling juniors.

The researchers used the experimental approach to design a single group with a test (pre- and post-test) on a sample of (7) wrestlers of the Karbala team for Roman wrestling, junior category. The researchers conducted the following pre-test:

The skill test of the technical performance of some throwing skills from the top of the chest.

And then exercises were carried out with the device for a period of (6) weeks, with (3) training units per week, using the repetitive training method, and the intensity of the exercises was between (85-95%), and the researchers put several conclusions in the light of the results, including:

The exercises with a doll of different intensity have a positive effect in developing some skills of throwing from the top of the chest, which are (the skill of throwing from the top of the front chest, the skill of throwing from the top of the right side chest, and the skill of throwing from the top of the left side chest).

Several recommendations were made, including:

It is recommended to use exercises with a doll of different intensity in the development (throwing skill from the top of the front chest, the skill of throwing from the top of the right side of the chest, and the skill of throwing from the top of the left side of the chest).

For juniors and other age groups

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

ان العالم في تقدم مستمر بشكل ملحوظ في كافة مجالات الحياة وذلك من خلال استخدام البحث العلمي، كونه من اهم الضروريات في المجتمع من اجل تحقيق الاهداف المرجوة وذلك من خلال الاستفادة من النظريات العلمية وطبيعتها لخدمة المجتمع وتطويره، والتربية البدنية واحده من هذه المجالات التي

شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية نتيجة ماقدمته العلوم المختلفة وصولا الى المستويات العليا بتازرها جنبا الى جنب مع علم التدريب والبحث العلمي الذي يبحث في المشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين والمدربين في عالم الرياضة، وبمختلف الالعاب بما في ذلك لعبة المصارعة، حيث ان هذه اللعبة من الالعاب المعقدة والتي تمتاز بوجود الكثير من الحركات والمسكات ومواقف لعب عديدة ومتنوعة، بالاضافة الى التعديلات الحديثة لقانون اللعبة الذي اضاف الى اللعبة جمالية بالنسبة للمشاهد وصعوبة بالنسبة الى المصارع وهذا مايميز المصارعة بصورة عامة والمصارعة الرومانية على وجه الخصوص حيث يجب على المدرب ان يعمل جاهدا من اجل اعداد المصارع وجعله يتحمل اعباء النزال فيها حيث ان القانون فيها يمنع مسك واستخدام الرجلين، بالاضافة الى ان معظم مسكاتها تؤدي من وضع الوقوف وخاصة مسكات الخطف من فوق الصدر، فان هذه المسكة تؤدي من الوضع العالي ويكون فيها وزن اللاعب المنافس والمصارع نفسه ملقى بالكامل على الرجلين لذلك يجب ان يمتلك المصارع قوة تؤهله من تحمل عبء هذه المسكة وخاصة هي من المسكات الحاسمة التي يكمن ان تنتهي النزال وتحقق الفوز، من هذا يجب التركيز لانجاز هذه المسكة على اتم وجه، وبعد تايد الخبراء في المصارعة والتدريب الرياضي تم التاكيد على ان الاعداد لهذه المسكة يجب ان يبدأ في مرحلة الناشئين وكذلك استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التدريب لتجنب الملل ولتحقيق الدقة اثناء التدريب ولتجنب الاصابة كون هذه المسكة من المسكات الصعبة وكذلك يجب ان تكون التمرينات معدة بطريقة تمكن المصارع من اداء هذه المسكة في جميع الاتجاهات وحسب مواقف اللعب والظروف المتاحة.

من هنا تكمن اهمية البحث في استخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة واعداد تمرينات تنفذ على هذا الجهاز والتي تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة حيث ان الجهاز والتمرينات مصممة على اساس مراعاة خصوصية لعبة المصارعة للتأثير في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشي المصارعة.

1-2 مشكلة البحث:

شهدت لعبة المصارعة تطورا كبيرا على مر التاريخ من حيث الاهتمام بالتدريب وتطوير طرائق واساليب التدريب ودعم علم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى، الا انه وبالرغم من ذلك لازالت هناك مشاكل وظواهر تشكل عبء على المدرب واللاعب نتيجة لصعوبة اللعبة بصورة عامة والمصارعة الرومانية بصورة خاصة كونها تحجم اللاعب على مناطق محددة من الجسم بالاضافة الى مسكاتها التي تمتاز بالصعوبة والتكنيك العالي وبالاحص مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) حيث تؤدي من الوقوف ومن الوضع العالي ويكون فيها وزن المنافس واللاعب في لحظة معينة مركز بشكل كامل على الرجلين وهي من المسكات المهمة حيث يمكن ان تحسم النزال وتحقق الفوز، الا انه وبعد الاطلاع وسؤال مدربو المصارعة وجد مشكلة وهي قلة تنفيذ مسكات الخطف من فوق الصدر وخصوصا فئة الناشئين على الرغم من اهميتها لضعفهم في تطبيقها وذلك لعدم او لقلة استخدام الاجهزة المساعدة في تدريب واعداد المصارعون

بدنيا فبالإضافة الى الجانب المهاري التي تحتاجه المسكة يعتبر الجانب البدني اساس لكل مسكات المصارعة وخاصة مسكات الخطف حيث تحتاج الى قوة بما يخص المسكة، وكون مسكات الرمي من المسكات الخطرة التي قد تسبب اصابة اثناء التدريب عليها مع الزميل فان اغلب مدربي المصارعة يبتعدون عنها للحفاظ على سلامة المصارعون على الرغم من اهميتها وامكانية حسم النزال .

لذا عمد الباحثون الى استخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة واعداد تمرينات التي تنفذ على الجهاز والتي تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة للتأثير في بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لناشئي المصارعة.

3-1 اهداف البحث:

1- اعداد تمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة للتأثير في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

2- التعرف على تأثير تمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

4-1 فرض البحث:

1- هناك تأثير لتمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الناشئين لمنتخب محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الرومانية لعام (2020 - 2021).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2020 /12/23) ولغاية (2021 /5/2).

1-5-3 المجال المكاني: نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 جهاز الدمية مختلفة الشدة:

وهو جهاز قام بتصميمه احد الباحثون واستخدمه مسبقا وهو عبارة عن جهاز يسهل على المصارع اداء التمرينات المقترحة والتي تحاكي لعبة المصارعة وخاصة مسكات الرمي من فوق الصدر وفي هذا الجهاز يمكن التلاعب بالشدة بسهولة عن طريق الحبال المطاطية ويتكون من الاجزاء الاتية:

1-دمية الجهاز

2-الحبال المطاطية

3-قاعدة الجهاز

4-بساط الجهاز

5-قائمان الجهاز

6-ذراعا الجهاز

7-العارضة العليا.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3- 1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة.

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الأساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	استخدم الباحثون القياسات الآتية : 1-الاختبار المهاري لبعض مسكات الخطف.	استخدم الباحثون تمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة.	استخدم الباحثون نفس قياسات القبلي وكان بنفس الظروف المكانية والزمانية

3- 2 مجتمع وعينة البحث: ان مجتمع البحث هو مصارعو منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية لفئة الناشئين لعام (2020_2021) والمتكون من (7) مصارعين وقد تم اختيار المجتمع بأكمله كعينة للبحث فقد تكونت العينة من (7) مصارعين.

1-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر التدريبي

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
-0,21	8,12	56,42	57	كغم	الكتلة
-0,08	4,79	165,14	165	سم	الطول
0,19	2,19	5,14	5	سنة	العمر التدريبي

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (-1) و (1) وهذا يدل على تجانس افراد البحث .
3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- الملاحظة والتجريب.
- 2- المقابلة الشخصية. (*1)
- 3- الاختبار المهاريلداء بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف).
- 4- استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- جهاز الدمية مختلفة الشدة لاداء التمرينات عليه.
- 2- حامل للموبايل من اجل التصوير .
- 3- موبايل نوع كلاكسي (J6).
- 4- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).
- 5- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).
- 6- احذية خاصة بلعبة المصارعة عدد (8) أزواج.
- 7- جهاز لابتوب نوع (acer) عدد (1).

4-3 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 اعداد التمرينات: قام الباحثون باعداد تمرينات (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض، حيث تم اعداد (40) تمرين يمكن تنفيذه على الجهاز الدمية مختلفة الشدة، وبعد عرض التمرينات المعدة من قبل الباحثون على بعض المختصين في علم التدريب الرياضيتم اختيار (24) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات لكل اسبوع من الاسابيع الستة وهذه التمرينات تم اعدادها بحيث تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة، و جميع هذه التمرينات ينفذ فيها بعض مسكات الرمي من فوق الصدر(الخطف) لتطوير (المتغير التابع).

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 الباحثون وبشكل دقيق باختيار الاختبار المناسبة وهو:

* ملحق (1).

(**) ملحق (2).

الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) (4: 105) التقييم عن طريق السادة المقيمين (*).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الجهاز والتمريعات المعدة من قبل الباحثون واجريت في

يوم الاربعاء المصادف (2020/12/23) في الساعة (5:30م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :

1- التعرف على جاهزية الجهاز وامكانية تطبيق التمرينات عليه.

2-التأكد من ملائمة الجهاز للعينه وقياساتهم الجسمية.

3-التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان يوفرها الجهاز.

4- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الجهاز وحسب التمرين المطلوب ادائه.

5- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثون اثناء سير التجربة الرئيسية.

6- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.

7-التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(*)

3-4-4 الاختبار القبلي : تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف)

في يوم الاربعاء المصادف (2020/12/30) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي الكائن

في حي العباس كربلاء المقدسة.

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 وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

1-تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2021/1/2).

2- يتم تطبيق التمرينات ضمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية.

3- استمر تطبيق التمرينات لمدة (6) اسابيع من (2021/1/2) ولغاية (2021/2/11) وبمعدل (3)

وحدات تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (16) وحدة تدريبية، وتم تنفيذ (4) تمرينات

في كل وحدة تدريبية من كل اسبوع ويتم تغيير هذه التمرينات في الاسبوع الذي يليه وهكذا بالنسبة لبقية

الاسابيع اي (4) تمرينات مخصصة لكل اسبوع وبالتالي يكون مجموع التمرينات (24) تمرين مختلف انظر

الى الجدول (2).

1- تم تنفيذ التمرينات في فترة الاعداد الخاص للمصارعين، وبطريقة التدريب التكراري.

(*)السادة المقيمين:

1-رعد سعدون حمزة - لاعب سابق في مصارعة - مدرب دولي سابق في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب كربلاء في المصارعة - مدرب

سابق لمنتخب الحلة في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب ديالى في المصارعة - حكم درجة اولى مرشح الى الدولية في لعبة المصارعة.

2-عباس مكرس _ لاعب سابق في مصارعة - مدرب دولي في المصارعة الرومانية - مدرب سابق للمنتخب الوطني في المصارعة الرومانية -

مدرب حالي لمنتخب كربلاء في المصارعة الرومانية.

3-احمد هاشم طاوور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

(*) ملحق (3).

2- شدة التمرينات تراوحت بين (85 - 95 %) من الشدة القصوى للاعب، مع مراعاة مبدأ التموجية في الوحدة نفسها وكذلك مبدأ التدرج في زيادة الشدة بين الاسبوع ولكن لم يكن بشكل واضح جدا للتقيد بالشدة التي لا يمكن ان تكون اقل من (85%).

3- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيات من (6,48 - 7,32) دقائق، حيث كان كل تمرين ذو ال(6) عدات يتم تنفيذه في (12- 23 ثا) وكانت الراحة بين السيات (2 د)، وهناك تمرينات كان تنفيذها يتم في زمن اطول فمثلا في الاسبوع الخامس تمرين(1) يتم تنفيذه في (4) عدات الا ان الوقت الذي يستغرقه (20ثا) ايضا.

4- زمن التمرينات مع فترات الراحة نسبة متفاوتة وحسب الظروف اما في حساب زمن التكرارات وزمن الراحة بين السيات وزمن الراحة بين التمرينات فأن زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (39,56 - 42) دقيقة وكما موضح في الجدول (2).

5- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الخميس المصادف (2021/2/11).

جدول (2) يبين التمرينات والشدد وفترات الراحة وتوزيعهن على الاسبوع

زمن الوحدة التدريبية	الراحة بين التمرينات	التمرينات والحمل التدريبي				عدد الوحدات في الاسبوع	الاسبوع
		الراحة بين السيات	الحجم	شدة كل تمرين	رقم التمرين		
40	(4) دقائق	(2)دقيقة	4×6	%85	1	3	الاول
		(2)دقيقة	4×6	%90	2		
		(2)دقيقة	4×6	%90	3		
		(2)دقيقة	4×6	%90	4		
42,20	(4) دقائق	(2)دقيقة	4×6	%90	1	3	الثاني
		(2)دقيقة	4×6	%90	2		
		(2)دقيقة	4×6	%85	3		
		(2)دقيقة	4×6	%85	4		

42	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×5	%95	1	3	الثالث
		(2) دقيقة	4×5	%95	2		
		(2) دقيقة	4×6	%90	3		
		(2) دقيقة	4×6	%90	4		
40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×6	%90	1	3	الرابع
		(2) دقيقة	4×6	%90	2		
		(2) دقيقة	4×6	%95	3		
		(2) دقيقة	4×6	%95	4		
40,40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×4	%90	1	3	الخامس
		(2) دقيقة	4×4	%90	2		
		(2) دقيقة	4×5	%95	3		
		(2) دقيقة	4×5	%95	4		
40,40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×6	%90	1	3	السادس
		(2) دقيقة	4×6	%90	2		
		(2) دقيقة	4×5	%95	3		
		(2) دقيقة	4×5	%95	4		

3-4-7 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) في يوم السبت المصادف (2021/2/13) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي الكائن في حي العباس كربلاء المقدسة.

3-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحثون إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة و البعديّة وكما يأتي:

1-الوسيط.

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الالتواء (الثاني).

5- اختبار (T) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وتحليلها ومناقشتها:

1-2-4 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر(الخطف) وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري لمسكة الرمي من فوق الصدر(الامامي)	درجة	1,857 -	0,907	5,384	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي(اليمين)	درجة	1,128 -	0,976	3,051	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي(اليسار)	درجة	1,657 -	1,102	3,969	2,447	معنوي

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

* مناقشة النتائج:

في الاختبارات المهارية لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) (اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي، اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، واختبار مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار) يتبين من الجدول (3) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحثون ذلك نتيجة فاعلية التمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بمسكات الرمي من فوق الصدر(الخطف) واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسبوع وذلك بمساعدة جهاز الدمية مختلفة الشدة الذي بواسطته يتم تنفيذ هذه التمرينات التي لا يمكن تنفيذها الا باستخدام هذا الجهاز وكذلك يوفر مقاومة مشابهة لمقاومة المنافس وذلك عن طريق الحبال المطاطية، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تخدم هذه المسكات حيث (إن فائدة تمرينات التوا بجهاز الدمية مختلفة الشدة تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها) (7: 27) ، ومن هذه الصفات التي تم تنميتها هي القوة لعضلات الرجلين والجذع وبالتالي زيادة الكفاءة البدنية اللازمة للمصارع لاداء المسكات الفنية وخاصة مسكات الرمي من فوق الصدر "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 الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية" (4: 115)، وتأكيدا على ان تنمية القوة لعضلات الرجلين والجذعتؤدي الى تطوير مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) هي دراسة وصفية حيث جاء في ملخصها" تعد القوة 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 القوة واحدة من الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر ، عليه فأن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات" (3: 307)، وهذا ما تم تحقيقه نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات بالجهاز.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1-ان لتمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة تأثير ايجابي في تطوير بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وهي (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار).
- 2-ان التمرينات المنفذة اذا كانت مشابهة للاداء الفني للمسكات فان ذلك يؤدي الى تطوير تلك المسكات، وان مثل هذه التمرينات لايمكن ادائها باستخدام الانتقال التقليدية او اجهزة بناء الاجسام حيث يتم تنفيذها بحرية ودون تقييد وبشكل يشابه مواقف النزال في لعبة المصارعة وهذا لايمكن تحقيقه الا باستخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة او جهاز مشابه له.
- 3-يمكن استخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة في تطوير مسكات اخرى مثل (مسكة التطويق والدوران (الرول)، مسكات رمي الورك، وغيرها) وكذلك صفات وقدرات اخرى مثل(القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، سرعة الاداء...الخ)، وكذلك يمكن استخدامة على اجزاء الجسم الاخرى كالذراعين والجذع و الرجلين.
- 4-يمكن استخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة في العاب ورياضات اخرى مثل (الجودو، السامبو، الجوجتسو وغيرها).

5-2 التوصيات:

- 1-يوصيان باستخدام تمرينات بجهاز الدمية مختلفة الشدة في تطوير(مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار) لفئة الناشئين والفئات العمرية الاخرى.

2- عند اعداد التمرينات لتطوير مهارة معينة يجب ان تعد بحيث تكون مشابهة للاداء الفني لتلك المهارة، وفي لعبة المصارعة يوصي الباحثون باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في تنفيذ مثل هذه التمرينات (كجهاز الدمية مختلفة الشدة) لضمان تنفيذها بالشكل الصحيح ولتجنب الاصابة التي يمكن ان تحدث اذا تم استخدام الانتقال التقليدية لاداء مثل هذه التمرينات.

3- يوصي الباحثون باستخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة في تطوير مسكات اخرى مثل (مسكة التطويق والدوران (الرول)، مسكات رمي الورك، وغيرها) وكذلك صفات وقدرات اخرى مثل (القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، سرعة الاداء... الخ)، وكذلك يوصي باستخدامه مع اجزاء الجسم الاخرى كالذراعين والذراع.

4- يوصي الباحثون باستخدام جهاز الدمية مختلفة الشدة في العاب ورياضات اخرى مثل (الجودو، السامبو، الجوجيتسو وغيرها) لانها مشابهة للعبة المصارعة.

المصادر

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- 2- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 6، العدد 4، 2013.
- 3- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 4، 2011.
- 4- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتباني 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 ، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- 5- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالانتقال 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.
- 6- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة لأطراف السفلى لرياضي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد 26، عدد 4، 2014.
- 7- 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 ، مجلد 27، العدد 1، 2015، ص 250.
- 8- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالانتقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد 8، عدد 1، 2008.

ملحق (1) اجري الباحثون مقابلة شخصية مع السادة المتخصصين وهم كل من:

ت	اسم المختص	التخصص	مكان العمل
---	------------	--------	------------

كلية التربية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل	تاهيل اصابات، اثقال	أ.د عباس حسين عبيد	1
كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	تدريب، اثقال	أ.م.د غسان اديب عبدالحسين	2
كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	تدريب، كرة اليد	أ.م.د حاسم عبد الجبار	3
كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	تدريب، العاب القوى	أ.م.د علاء فليح	4
كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	اختبار وقياس، كرة القدم	أ.م.د حسن علي حسين	5
المعهد التقني الفني كربلاء	فسيولوجيا التدريب، مبارزة	م.د علاء محمد ظاهر	6
كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	فسيولوجيا التدريب، كرة السلة	م.د حسين مناتي ساجت	7

ملحق (2) استمارة تقييم الاداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف)

مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) المختارة، التقييم من 0 - (10)			اسم المصارع	ت
الخطف الجانبي اليسار	الخطف الجانبي اليمين	الخطف الامامي		
				1
				2
				3

ملحق (3) فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
المعهد التقني الفني كربلاء	م.دعلاء محمد ظاهر	1
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م علي صبحي	2
مصمم نماذج ثلاثية الابعاد	مصطفى رعد سعدون	3
لاعب مصارعة سابق - حكم درجة اولى في المصارعة	عامر مكلف	4
لاعب مصارعة - خريج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حيدر صباح	5
لاعب مصارعة في نادي الجماهير الرياضي	علي ثائر	6