

البحث الثاني

فاعلية تطوير **السعة** اللاهوائية القصيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتحسين القوة

القوى ومستوى الأداء المهارى للمصارعين

ا.م.د/ محمود السعيد راوى

ا.م.د/ ياسر ذكريا متولى

المقدمة

تهدف العملية التدريبية الى الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية ولكى يصل الفرد الى المستوى الرياضى المطلوب لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لهذا المستوى ، وذلك لوضع البرامج التدريبية المناسبة لحالة الفرد الرياضى للتعرف الى أى مدى وصل اليه المستوى الرياضى الخاص بالفرد. (٣٦ :

والمدرّب الناجح هو الذى يخطط برنامجاً بحيث ينمى الخصائص التى يتطلبها النشاط التخصصى للاعب، ويشمل ذلك تدريب اللاعب باستخدام التدريبات التى تعمل على تنمية نظام الطاقة الذى يعتمد عليه اللاعب فى تخصصه الرياضى ، كما يجب أن تستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة فى النشاط الرياضى التخصصى. (١٢ ، ١٧)

وتتميز رياضة المصارعة بطبيعة تنافسية خاصة، وتتطلب قدرات بدنية وحركية تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة والتى تتطلب عملاً عضلياً سريعاً وقوياً فى فترة زمنية قصيرة.

وتعد القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة من أهم مكونات اللياقة البدنية الضرورية للمصارع والتى تلعب دوراً هاماً فى المنافسات التى تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة ، وعند تقارب المستوى الفنى يكون الفوز للاعب الذى يمتلك القدر الأكبر من القوة العضلية والتى تؤدى الى التقدم بالمهارات الحركية (١١) :

(٩٨) (١٢: ٦٥)

تصنف رياضة المصارعة بطبيعة الحال على انها رياضة تنافسية تتطلب قدرات بدنية تتميز بانها سريعة وقوية خلال فترة زمنية قصيرة وبالأخص فى مرحلة تنفيذ الحركات وتعد القوة القسوى والقوة المميزة

بالسرعة من اهم مكونات اللياقة البدنية للمصارع والتي تلعب دورا هاما فى المنافسات التى تتطلب عملا عضليا سريعا وقويا فى اقل زمن ممكن

وقد اصبح الآن جليا ان المستويات الفنية للمصارعين فى فئاتهم المختلفة فى تقارب كبير لذا أصبح الفارق هنا والأمر الحسم هو لحظة الخطف المؤداة للمسكات والخطفات الفنية .

ويرى الباحثان ان التركيز على هذا الجزء بجميع متطلباته الفنية ومتغيراته الفسيولوجية سيكون فرضية لديها كبير الأثر فى فاعلية الإنجاز الحركى للمهارات قيد الدراسات وبالتالي رفع معدلات الفعالية الهجومية لدى مستوى الأداء المهارى

ويتفق الباحثان فيما يدل على ان التدريب على نظم انتاج الطاقة وتنميتها هى المؤشر الرئيسى فى رفع مستوى الأداء المهارى والتدريب على نظم إنتاج الطاقة فى الإتجاه التافسى هو أحد محددات مبدأ الخصوصية فى التدريب

(Specific Adaptation in Demand_ S.A.I.D)

ويرى الباحثان ان إعتقاد النظام الهوائى فى برامج تدريب المصارعين سيكون فى مرحلة الإعداد والتأسيس بإستخدام السعة الهوائية لفترة ثم ينتهى ويبدأ بعدها فى فترة التخصيص إستخدام السعة اللاهوائية المتوسطة أما فى مرحلة التقدم التدريجى او ما يسمى (progressive) سيتناول البرنامج التدريبى استخدام السعة الهوائية القصيرة.

ومن خلال ماسبق وايضا خبرة الباحثان على المستوى الاكاديمى والميدانى وجدا أن اعتماد البرامج التدريبية للمصارعين من خلال تطوير السعة اللاهوائية القصيرة من خلال قياسها بالمتغيرات الفسيولوجية له كبير الأثر فى تطوير الصفات البدنية مثل القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة مما يؤدى بالتبعية فى تحسين الأداء المهارى فى لحظة تنفيذ الحركة (التوقيت المثالى للخطف) وايضا وتختلف طبيعة أداء المصارع من حيث تغير سرعة وقوة الأداء، فأثناء الخطفات تقوم العضلات بعمل عضلى متحرك يتميز بصفة القوة المميزة بالسرعة ، وفى أحوال كثيرة يعقب ذلك عمل عضلى ثابت .

مما دفع الباحثان لأظهار السعة الهوائية القصيرة كوسيلة لتقنين الحمل التدريبى وتوجيهه كهدف يستفاد به فى تحسين نظام الطاقة اللاهوائى وبالتالي تعزيز قدرات المصارع اثناء الحسم فى اداء حركات وخطفات المصارع ونظرا لإختلاف طبيعة أداء المصارع من حيث تغير سرعة وقوة الأداء، فأثناء الخطفات

تقوم العضلات بعمل عضلى متحرك يتميز بصفة القوة المميزة بالسرعة ، وفى أحوال كثيرة يعقب ذلك عمل عضلى ثابت . وبالتالي ومما سبق اعتمد الباحثان فى فرضيتهما ان تقنين السعة الهوائية بإستخدام المتغيرات الفسيولوجية الخاصة به لها كبير الأثر فى تعزيز القوة القسوى وايضا تطوير الاداء المهارى للمصارع .

هدف البحث

تصميم برنامج تدريبي لتطوير السعة اللاهوائية القصيرة والتعرف علي:-

- أثر البرنامج التدريبي على مستوى أداء مهارة البرم العالى .
- أثر البرنامج التدريبي على القوة القسوى للفخذين والظهر ، والقوة المميزة بالسرعة .
- أثر البرنامج التدريبي على المتغيرات الفسيولوجية
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، لمناسبتها لطبيعة هذا البحث.
- تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من (مصارعي نادي الشبان المسلمين بينها) ، وعددهم (٣٧) مصارع والمسجل أسمائهم بالإتحاد المصري للمصارعة والمشاركين في المسابقات للموسم التدريبي.
- تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من (مصارعي نادي الشبان المسلمين بينها)، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية ، وقد حدد الباحثان بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٢٠) مصارع بما يمثل (٥٤,٠٥%) من تعداد مجتمع البحث ، وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل مجموعة (١٠) مصارع بما يمثل (٢٧,٠٣%) من تعداد مجتمع البحث وقد تم استخدام بعض الأجهزة والأدوات بالإضافة إلى استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة برمة الوسط من أعلى ، وتم إخضاع المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح دون الضابطة وذلك لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وتم معالجة البيانات المستخرجة بالمعالجات الإحصائية المناسبة ومنها (المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط واختبار "ت" لحساب دلالة الفروق وتحليل التباين ونسب التحسن) .

وكان من أهم النتائج :

البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى تطوير السعة اللاهوائية القصيرة وتحسين القوة القصوى للفخذين والظهر والقوة المميزة بالسرعة ويحسن الأداء المهاري للمصارعين ، كما توجد علاقة طردية بين تطوير السعة اللاهوائية القصيرة والقوة القصوى للفخذين والظهر والقوة المميزة بالسرعة وكذلك مستوى أداء برمة الوسط من أعلى

– وكان من أهم التوصيات

– أوصى الباحثان بضرورة توجيه المدربين للعمل على تحسين نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية بشكل عام والسعة اللاهوائية القصيرة بشكل خاص للمصارعين ، وكذلك استخدام تمرينات خاصة ومشابهة للأداء الحركي والمسار الزمني للمهارات الخاصة بالمصارعين .