

## البحث الثالث

أثر التدريب بالمقاومات المرنة على مجموعة عضلات IPHC في تحسن مستوى

الاداء لمهارة SUPLEX لمصارعى المرحلة الثانية (Cadets)

أ. م. د. محمود السعيد راوي

### مقدمة البحث:

أصبحت رياضة المصارعة علم يركز على العديد من العلوم كعلم الميكانيكا الحيوية، التشريح، الفسيولوجي، علم النفس الرياضى، علم التدريب وما إلى ذلك من العلوم التى تتصل بالنشاط الحركى للإنسان وذلك بغرض الارتقاء برياضة المصارعة من مختلف النواحي. (١٦ : ٦)

ورياضة المصارعة من الرياضات التى تحتوى على العديد من المباريات سواء الهجومية أو الدفاعية وهي عبارة عن منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التى تهدف إلى تحقيق لمسه الكتفين أو النقاط في إطار القواعد والقوانين الدولية. (١٥ : ٢١)

كما أن المصارعة من الرياضات العنيفة التى يؤدى التدريب عليها إلى إحداث تغيرات وظيفية للأجهزة الحيوية المختلفة ولا يستطيع أي مدرب رياضى الإرتقاء بمستوى اللاعب ما لم يتوافر لديه معلومات فسيولوجية تساعده في تقييم التغيرات الوظيفية المتنوعة، سواء كانت هذه التغيرات مؤقتة أو دائمة. ويحتاج المصارع إلى القدرة اللاهوائية عند تنفيذ الخطفات والرميات المختلفة أو لحظة الدفاع أو لحظة الهروب من حركة وشيكة الحدوث أو عند الضغط على المنافس. (١٦ : ٢٤٤)

وتعتبر رياضة المصارعة شأنها شأن باقي الألعاب والرياضات الأخرى حيث تتكون من مجموعة من المهارات والمبادئ الأساسية التي يجب على المصارع معرفتها والتدريب عليها باستمرار والتطوير منها باستخدام الأدوات والنظريات الحديثة في مجال اللعبة وتبعاً للمتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين. (٣ : ٢)

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات كلية التربية الرياضية جامعة بنها

ويؤكد عصام حلمي (٢٠١٥م) على أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهارى على مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (٨ : ١٧١)

ويؤكد علاء محمد قناوي (٢٠٠٥م) أن الإتقان التام للمهارة الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية عنهما بلغ مستوي الصفات البدنية للمصارع وهما ما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فانه لن يحقق النتائج المطلوبة منه مالم يرتبط ذلك بالإتقان التام لكافة الحركات الفنية للمصارعة. رياضة المصارعة تتضمن حركات هجومية ودفاعية وخطوية وان اول خطوة في اكمال بناء المصارع ان يتعلم الأداء الفني الأساسي مصحوباً ذلك بتمرينات متنوعة لتنمية المتطلبات اللازمة كالصفات البدنية والخطوية والفكرية لضمان اتقان تلك المهارات، وتُعد المهارات الفنية في المصارعة اثناء النزال الوسيلة الرئيسية لكل مصارع للحصول على النقاط الفنية او لتثبيت الكتف لترجيحه الى التفوق والفوز، وان اتقان المهارات الفنية هي الهدف الأساس في عملية التعليم، أما الجوانب الأخرى كالجسمية والتدريبية والنفسية والتكتيكية فأنها تخدم هذا الهدف. (٤ : ٦٤)

وتتميز رياضة المصارعة بتعدد وتنوع مهاراتها الفنية الامر الذى يتطلب قوة ومرونة وسرعة الاداء لتنفيذ الحركات والمهارات المختلفة، وتعتبر حركات السوبلس (Suplex) إحدى مهارات التقوس خلفاً ومن اكثر الحركات التى يمكن ان يستخدمها المصارع فى المباراة، حيث يبنى عليها تنفيذ حركات من وضعى الصراع المختلفة، كذلك يستطيع المصارع الحصول على نقطة واحدة او نقطتين او أكثر فى حالة نجاح اداء المهارة، لذا تعتبر جزء مهارى رئيسى فى تدريبات المصارعة. (١٢ : ١٠)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله أن هناك قصور وبطء فى سرعة اداء بعض حركات السوبلس (Suplex)، على الرغم من اهمية هذه الحركات سواء فى التدريب او المنافسات، مما ينعكس سلباً على نتيجة المصارع، ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) وعلى ما اتيح للباحث من دراسات سابقة وفى حدود علم الباحث عدم وجود دراسات عربية تناولت حركات السوبلس فى رياضة المصارعة، مما دفع الباحث الى اجراء هذه الدراسة.

كما لاحظ وجود نقص وهبوط في مستوى لاعبي المصارعة لاستخدام حركات السوبلس (Suplex) أثناء التدريب بالإضافة إلى احتياج مصارعي المرحلة الثانية (الاشبال) إلى قدر كبير من تطوير بعض من عناصر اللياقة البدنية لعضلات المجمع القطني والحوض والورك (LPHC)، مما يُساهم في تحسين المستوى المهاري لديهم ونظراً لأهمية عنصر القوة والمرونة والأداء المهاري ، وبالإضافة إلى حداثة طريقة التدريب المقترحة وهي طريقة المقاومة المرنة وتأثيرها.

لذا يرى الباحث أن يقترح تصميم برنامج تدريبي بالمقاومات المرنة لعضلات المجمع القطني والحوض والورك (LPHC) ومعرفة تأثيره على تحسن مستوى الاداء حركات السوبلس (Suplex) لدي لاعبي المصارعة المرحلة الثانية (الاشبال).

### **هدف البحث**

التعرف على تأثير التدريب بالمقاومات المرنة على مجموعة عضلات (IPHC) وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهاري لحركات السوبلس (SUPLEX) لمصارعي الاشبال المرحلة الثانية (Cadets).

### **منهج البحث:**

وفقاً لطبيعة البحث ومشكلته وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

### **مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في مصارعي المرحلة الثانية (Cadets) الاشبال من سن (١٦ - ١٧) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببنها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (٣٠) لاعب.

### **- عينة البحث:**

قام الباحث بأختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي استطاع الباحث أخذ موافقات أدارية وعمل مقابلات شخصية معهم، حيث بلغ حجم عينة البحث الاساسية (٢٠) لاعب من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين بينها وتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى (التجريبية) وعددم (١٠) مصارعين والتي خضعت للبرنامج المقترح بأستخدام بعض وسائل تدريب المقاومة المرنة على مجموعة عضلات (IPHC)، والمجموعة الثانية (الضابطة) عددم (١٠) مصارعين والتي خضعت لأسلوب التقليدي للتدريب، في حين بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (١٠) لاعبين تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات

### - أهم النتائج :

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح بأسلوب المقاومة المرنة في مستوى الاداء لمهارى لحركات السوبلس SUPLEX لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٢- أظهرت المجموعة الضابطة تأثيرا إيجابياً في المتغيرات قيد البحث وذلك للأنظام في التدريب.
- ٣- البرنامج المقترح بأسلوب التدريب المقاومة المرنة كان ذو تأثير إيجابي على مجموعة عضلات القطنية والورك والفخذ (LPHC).
- ٤- تدريب المقاومة له كبير الأثر في تطوير القوة والمرونة العضلات الخاصة بحركات السوبلس لدى المصارعين.
- ٥- التدريب على استخدام اشكال مختلفة من مهارة السوبلس (SUPLEX) خلال المباراة يضع الخصم مقلوباً ورأسياً فوق المهاجم، ويسقط المهاجم إلى الورا على ظهره، مستخدماً وزن جسمه لضرب خصمه أيضاً على ظهره بقوة في البساط.
- ٦- استخدام الأدوات المستحدثة في تدريب المصارعين والتي تتناسب مع شكل الأداء المهارى المستخدم أدى الى تغيير شكل الإنقباضات العضلية والذي يساهم في الاتجاه البدنى والمهارى قيد الدراسة من خلال زيادة القوة والنغمة العضلية والمرونة لدى المصارع.

## أهم التوصيات :

- في ضوء النتائج والبيانات التي توصل إليه الباحث وبناء على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المصارعة في نفس المرحلة السنوية لعينة البحث والمراحل الأخرى لما له من تأثيراً إيجابياً في تقدم المستوى المهاري للاعبي المصارعة.
  - ٢- استخدام تدريبات المقاومة المرنة بشكل يحاكي المسار الحركي والزماني للمهارة مع مراعاة تقسيماتها.
  - ٣- استخدام واستحداث ادوات جديدة في تدريب المصارعة يزيد من تطور الاداء الهجومي ويسمح ايضا باستخدام انواع متعددة من المهارات لم تكن تستخدم من قبل بشكل عام.
  - ٤- الاهتمام بتنمية المهارات برياضة المصارعة لكونها أحد أهم عوامل تعلم الاداء المهاري وتطويره.
  - ٥- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام المقاومة المرنة داخل البرامج التدريبية الخاصة في رياضة المصارعة، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء لمهارة SUPLEX.
  - ٦- استخدام تدريبات التقوس خلفاً قيد الدراسة وبما يتفق مع المرحلة العمرية المناسبة.
  - ٧- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى في رياضة المصارعة.