

- مقدمة ومشكلة البحث

- أصبحت المصارعة علم يركز على العديد من العلوم كعلم الميكانيكا الحيوية، التشريح، الفسيولوجي، علم النفس الرياضي، علم التدريب وما إلى ذلك من العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان وذلك بغرض الارتقاء برياضة المصارعة من مختلف النواحي. (٢٢ : ٦)
 - والمصارعة من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية وهي عبارة عن مناظرة بين فريدين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسح الكتفين أو النقاط في إطار القواعد والقوانين الدولية. (٢٠ : ٢١)
 - كما أن المصارعة من الرياضات التي تعتمد على كتلة ووزن الجسم و التي يؤدي التدريب عليها إلى إحداث تغيرات وظيفية للأجهزة الحيوية المختلفة ولا يستطيع أي مدرب رياضي 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 القوة عند تنفيذ الخطفات والرميات المختلفة أو لحظة الدفاع أو لحظة الهروب من حركة وشيكة الحدوث أو عند الضغط على المنافس. (٢٢ :
- (٢٤٤)

ويرى الباحث انه في بداية تدريب المصارعين الصغار يجب على المدربين والبراعم الأداء المهاري الصحيح لحركات المسكات منذ نعومة أظافرهم ثم بالتكرار لأداء هذه الحركات باستخدام الشاخص والزميل السلبي ثم الايجابي مع تصحيح الأخطاء سوف يثبت الأداء المهاري الصحيح لهذه المسكات لدى المصارعين المبتدئين والبراعم، ولقد حظيت مجموعة المسكات باهتمام الباحثين والمتخصصين في مجال المصارعة.

ويؤكد الباحث ان في المصارعة الرومانية يكون استخدام المسكات وبدائيات دخول الحركات والخطفات من وضع الصراع من أعلى وأن استخدام المسكات تحديدا على عضلات الساعد والذراع من العناصر الحاسمة لتنفيذ الحركات من وضع الصراع من أعلى .

ويرى الباحث أن تدريبات الكاليسثنيكس (تمارين وزن الجسم) أداة فعالة في تطوير القوة البدنية الخاصة بالمصارعين. تتميز هذه التمارين بقدرتها على تحسين القوة العضلية، المرونة، والتحمل، وهي عناصر أساسية في أداء المصارعين.

وأن استخدام تمارين خاصة، مثل تمارين الكاليسثنيكس، يمكن أن يساعد في تطوير القوة العضلية الخاصة بالمصارعة، مما يساهم في تحسين الأداء الفني والتكتيكي للمصارعين وتعزيز القوة البدنية للمصارعين مما ينعكس بشكل إيجابي على الاداء المهارى

ويذكر علي فؤاد فائق (٢٠٢٠) أن المسكات تحتاج الى كل عناصر القوة العضلية، فمثلاً تحتاج الى عنصر تحمل القوة حينما يكون اللاعب مجهداً أثناء المباراة ويقوم بتنفيذها، وكذلك بعنصر القوة الانفجارية عندما يؤديها بشكل مفاجئ وسريع، وأيضاً عنصر القوة المميزة بالسرعة حينما يقوم اللاعب بعمل هذه المهارة بعد حركة إجلس، وأيضاً عنصر القوة القصوي حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهارة المسكات حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهارة إلا إذا أنتج قوة تكون أكبر من المقاومة المبذولة. (١١ : ٢٦)

ويضيف محمود السعيد راوي (٢٠١٩) ان المصارع يحتاج الى قدر كبير من القوة العضلية حتى يتمكن من اداء مهارات المصارعة بطريقة ملائمة وقدرة عالية. (٢٢ : ٦)

- ويرى الباحث أن استخدام تمارين خاصة، مثل تمارين الكاليسثنيكس، يمكن أن يساعد في تطوير القوة العضلية الخاصة بالمسكات، مما يساهم في تحسين الأداء الفني والتكتيكي للمصارعين. وأن استخدام التمارين بمقاومة مختلفة الشدة أدى إلى تحسين معنوي في أداء بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى المصارعين، مما يعزز من فهم العلاقة بين تدريبات القوة والأداء المهارى، وان عضلات الساعد والعضلات المحيطة دوراً محورياً في أداء المسكات خلال المصارعة الرومانية

- دف البحث

التعرف على تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس فى تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى لبعض المسكات فى المصارعة الرومانية.

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدى.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في المصارعين الشباب من سن (١٨ - ٢٠) سنة من جمعية الشبان المسلمين
ببناها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (١٧) مصارع.

- 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 (١٠) مصارعين من لاعبي
المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببناها والتي خضعت للبرنامج المقترح بأستخدام تدريبات الكاليسثنيكس،
في حين بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٥) مصارعين تم

اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لاجراء الدراسة الاستطلاعية للاختبارات

النتائج:

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 فى المسكات قيد الدراسة من
خلال زيادة القوة والنعمة العضلية لدى المصارع.وان استخدام تدريبات مقاومة الجسم (تدريبات الكاليسثنيكس)
بهذه الوسيلة أظهر تطوراً في الأداء الفني والبدني لمصارعى الرومانية فئة الشباب

التوصيات :

في ضوء النتائج والبيانات التي توصل إليه الباحث وبناء على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المصارعة الرومانية في نفس المرحلة السنية لعينة البحث
والمراحل الاخرى لما له من تأثيراً إيجابياً في تقدم المستوى المهارى للمسكات فى المصارعة.
- ٢- أستخدام تدريبات الكاليسثنيكس بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة مع مراعاة تقسيماتها.
- ٣- استخدام واستحداث برامج تدريبية حديثة فى تدريب المصارعة يزيد من تطور الاداء المسكات ويسمح
ايضا بأستخدام انواع متعددة من المهارات لم تكن تستخدم من قبل بشكل عام.
- ٤- الاهتمام بتنمية المهارات برياضة المصارعة الرومانية لكونها أحد أهم عوامل تعلم الاداء المهارى للمسكات
وتطويره.

٥- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس داخل البرامج التدريبية الخاصة في رياضة المصارعة الرومانية، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء لمهارى للمسكات.

٦- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى في رياضة المصارعة الرومانية