

تأثير برنامج تدريبي لتوازن القدرة على مستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية

ا.م.د / محمود السعيد راوى

مقدمة البحث

أن المصارعة من الرياضات النزالية العنيفة التي يقوم المصارع فيها بمجهود بدنى شديد أثناء فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسات وخلال المنافسات، لذلك يجب التخطيط جيداً لوضع البرنامج التدريبي حيث يتم تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات مع تحديد الأهداف الخاصة بكل فترة على أن تهدف كل فترة إلى تنمية قدرات المصارع ومتابعة تقدمه مما يحثه على الإستمرار وبذل الجهد. (١٩ : ١٢٥)

ويوضح هيثم زلط (٢٠١٦) نقلاً عن محمد العيشي (١٩٩٧) بأن الإعداد المهاري للمصارعة يهدف الى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي يتناسب مع قدراته واستعداداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادراً على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة. (٢٤ : ٤٦)

وتُعد مهارة التقوس خلفاً من المهارات الأساسية في رياضة المصارعة التي يحاول فيها اللاعب ان يحمل المنافس ويقوم بالتقوس به خلفاً ويبعد كتفياً عن البساط لتجنب احتساب لمسة الاكتاف والخسارة للمباراة وبالتالي يقوم اللاعبون بعمل تدريبات كثيرة ومتعددة لتلك المهارة والتي يقوم فيها اللاعب بالدوران والنزول على الظهر من الوضع وقوفاً أو ارضاً والارتكاز على الرأس واليدين والقدمين. (٥ : ٢٥١)

ويضيف حمدان الكبيسي (٢٠١٠) عند اداء مهارة التقوس خلفاً يرتكز المصارع على القدمين تماماً بحيث تكون المسافة بينهما بأوسع الحوض، ويجب على المصارع الا يقترب بالساق ناحية القدم حتى لا يقلل الزاوية بينهما فالمسافة بين الساق والقدم لا تزيد عن ٩٠ درجة والمسافة بين الفخذ والساق لا تقل عن ٩٠ درجة. (١٠ : ٩٢)

ويرى الباحث أن المصارعة الرومانية من الرياضات التي تتطلب مستوى عاليًا من التوازن والقدرة البدنية لتحقيق الأداء الأمثل في المهارات الحركية المختلفة. ومن بين هذه المهارات، تُعد مهارة التقوس خلفاً إحدى الحركات الأساسية التي تعتمد على التنسيق الحركي، التوازن، والقوة. حيث تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مخصص لتحسين توازن القدرة على مستوى أداء هذه المهارة لناشئ المصارعة الرومانية .

- هدف البحث

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتوازن القدرة على مستوى اداء مهارات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الرومانية "عينة 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 الناشئين من سن (١٧-١٨) سنة من جمعية الشبان المسلمين ببناها محافظة القليوبية والمقيدين للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددها (٤٥) مصارع، وتم اختيارهم للأسباب الآتية:

- توافر الأدوات والأجهزة لتطبيق البرنامج المقترح.
- موافقة إدارة جمعية الشبان المسلمين على تطبيق البرنامج.

- 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 (٣٠) مصارع من لاعبي المصارعة بجمعية الشبان المسلمين ببناها وتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى (التجريبية) وعددم (١٥) مصارع والتي خضعت للبرنامج المقترح بأستخدام توازن القدرة والمجموعة الثانية (الضابطة) عددم (١٥) مصارع والتي خضعت للأسلوب 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

- وأظهرت أهم النتائج:

- البرنامج المقترح بأسلوب توازن القدرة كان ذو تأثير إيجابي على القدرة والمرونة والقوة والتوازن الثابت والمتحرك الذي يساعد على اتزان المصارع في اداء حركات مفاجئة كالتقوس خلفاً.
- التدريب على استخدام اشكال مختلفة من حركات التقوس خلفاً حيث يضع الخصم مقلوباً ورأسياً فوق المهاجم، ويسقط المهاجم إلى الوراء على ظهره، مستخدماً وزن جسمه لضرب خصمه أيضاً على ظهره بقوة واتزان في البساط.
- كما أظهرت النتائج أيضاً اناستخدام الأدوات المستحدثة في تدريب المصارعين والتي تتناسب مع شكل الأداء المهارى المستخدم أدى الى تغيير شكل الإنقباضات العضلية والعظلية والذي يساهم في الاتجاه

البدنى والمهارى قيد الدراسة من خلال زيادة القدرة القوة والنعمة العضلية والمرونة والتوازن الثابت والمتحرك لدى المصارع

- وجاءت 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 الاخرى لما له من تأثيراً إيجابياً في تقدم المستوى البدنى والمهاري لحركات التقوس خلفاً لناشئ المصارعة الروماننية.

٢- استخدام تدريبات توازن القدرة بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى لمهارة التقوس خلفاً مع مراعاة حركاته.

٣- استخدام واستحداث ادوات جديدة فى تدريب المصارعة يزيد من تطور الاداء الهجومى ويسمح ايضا باستخدام انواع متعددة من المهارات لم تكن تستخدم من قبل بشكل عام.

٤- الاهتمام بتنمية مهارات التقوس خلفاً برياضة المصارعة لكونها أحد أهم عوامل تعلم الاداء المهارى وتطويره فى المصارعة الروماننية.

٥- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التوازن داخل البرامج التدريبية الخاصة في رياضة المصارعة الروماننية، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء لمهارة التقوس خلفاً.

٦- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمهارات أخرى فى رياضة المصارعة.