

المتزامن فى تطوير القوة العضلية فى مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة

*أ.م.د/ محمود السعيد راوى حسن

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح للرياضة اليوم معالم جديدة تتم عن التقدم المستمر فى كافة العلوم المرتبطة بها وهذا ما يسهم فى تطوير النواحي البدنية والفنية للرياضات التخصصية، والتي تجعلنا كمتخصصين وباحثين فى حاجة مستمرة، ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية، ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذى أصبح له طابعاً مميزاً فى الفترة الأخيرة حيث إزدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم، لذا وجب على العاملين فى مجال التدريب الرياضي، والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها، لتحقيق أفضل نتائج فى فترات زمنية قصيرة وبأقل الإمكانيات. (٢٩:٢٣)

ويشير كرافيتز **Kravitz (٢٠٠٤)** أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق وأساليب تدريب حديثة يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الأساليب التدريبية التي أسترعت الانتباه فى الآونة الأخيرة. (٣٥:٣١)

ويشير باتون هوبكنس **Patton Hopkins (٢٠٠٥)** أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لا هوائي) بتدريبات القوة العضلية فى نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل)، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل)، أو تقسيم البرنامج كاملاً وبالتساوي زمنياً بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل. (٨٢٩:٣٦)

كما يستعرض الباحث العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت برامج التدريب المتزامن للرياضيين مثل دراسة كل من: لورا وهوكا Laura & Hokka (2011) (32) ، سارة محمد (2020) (4) ، الشحات محمد (2022) (1)، محمود على (2022) (20) ، نادية محمد وإسراء محمد (2022) (24)، آية علاء (2023) (2)، إيهاب صابر وخالد محمد (2023) (3)، شاخوان عارف (2023) (5) وقد أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابي الفعال لبرامج التدريب المتزامن في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للرياضيين، إلا أن هذه الدراسات العلمية - على حد علم الباحث - لم تتطرق للتعرف على تأثير استخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) على القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (17) سنة

كما أنه من خلال الخبرة الميدانية والعلمية للباحث في مجال تدريب ناشئى المصارعة بالعديد من الأندية الرياضية بمنطقة القليوبية للمصارعة لاحظ إنخفاض مستوى القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) لناشئى المصارعة الحرة تحت (17) سنة، بالإضافة إلى حدوث العديد من الإصابات أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، وبالتالي يتأثر سلباً مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة، وقد يرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها إستخدام مدربي المصارعة لتدريبات المقاومة، وتدريبات التحمل الهوائى واللاهوائى بشكل منفصل عن بعضهما البعض أى أنهم لا يستخدمون التزامن في تشكيل الوحدات التدريبية في برامجهم التدريبية، لذا وجب علينا نحن الباحثين إيجاد طريقة من خلالها يمكن تطوير مكونات القوة العضلية(القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة بعيداً عن الملل والرتابة أثناء الوحدات التدريبية اليومية.

ومما تقدم دفع الباحث إلى وضع التساؤل التالى ما تأثير استخدام التدريب المتزامن (أثقال + تحمل) على القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (17) سنة؟).

هدف البحث

وضع برنامج تدريبي بإستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تحمل) ومعرفة تأثيره على القوة العضلية (القوة القصوى - القدرة العضلية - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) ناشئين مصارعة حرة تحت (١٧) سنة، ومن أدوات البحث : إختبارات القوة العضلية - قياس فعالية مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة - برنامج التدريب المتزامن، ومن المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى ، الإنحراف المعيارى ، الوسيط ، معامل الإلتواء ، إختبار "ت" ، معامل الإرتباط البسيط ، نسب التحسن %.

النتائج :

- ١- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.
- ٢- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على تحسين مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.

الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث يمكن للباحث تقديم إستخلاصات البحث على النحو التالى:

- ١- تم تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) لتطوير القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.
- ٢- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى القوة العضلية (القصوى - القدرة - تحمل القوة) تراوحت ما بين (٨,٨٢% : ١٩,٩٤%).
- ٤- يؤثر إستخدام التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.
- ٥- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل تراوحت ما بين (٤٥,٤٥% : ٥٢,٩٤%).

التوصيات:

فى حدود عينة البحث ، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

- ١- إستخدام برنامج التدريب المتزامن (تدريبات الأثقال + تدريبات التحمل) لتطوير القوة العضلية لما له من تأثير إيجابى فى مستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة تحت (١٧) سنة.
- ٢- توفير الأدوات الرياضية المستخدمة فى التدريب المتزامن فى الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية لناشئى ولأعبى المصارعة الحرة.
- ٣- أهمية تواجد مدرب لياقة بدنية ضمن الجهاز الفنى لفرق المصارعة الحرة.
- ٤- عقد دورات صقل لمدربرى المصارعة الحرة لتعريفهم بأهمية التدريب المتزامن.
- ٥- إجراء مثل هذه الدراسة على عينات مختلفة فى رياضة المصارعة.

