



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

**أثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات
البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة
أعمار (16 – 17) سنة وزن 63 كغم**

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى كجزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

تقدم بها

جمال محمد شعيب القيسي

بإشراف

د . عباس فاضل الخزاعي

2007 م

د. عامر فاخر شغاتي

1428 هـ

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد القدرات البدنية أحد الصفات المهمة والتي لها تأثير وفعالية في تطوير مختلف الرياضات , وكذلك القدرات المهارية تلعب دورا مهما وفعالا في تحسين النشاط البدني في مجال الأنشطة الرياضية , لذا فإن هذه الصفات مهمة جدا في تطوير إمكانيات الرياضي لا سيما في لعبة المصارعة نحو تحقيق أفضل الإنجازات .

ويعد الأعداد البدني الخاص من الأسس الهامة في ارتفاع مستوى إنجاز المصارعين حيث يحدد تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية لعمل المصارعين , والحمل البدني في لعبة المصارعة الحرة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل إضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى وهذا لا يتحقق إلا بالأعداد البدني الشامل لغرض تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمصارعين مما يؤدي إلى سرعة تكيف أجهزة الجسم في أداء الحركات الجديدة أثناء التعلم وتأخير التعب واستعادة الاستشفاء أثناء التدريب مع مختلف المتنافسين . وتظهر القدرات البدنية والمهارية الخاصة لمصارعي الحرة بصورة جوهرية من خلال التدريبات التطبيقية في فترة الأعداد الخاص من بدايتها حتى نهايتها .

ومستوى هذه القدرات يتغير بطول فترة الممارسة ابتداء من مستوى الناشئين حتى مستوى الإنجاز العالي بحسب قدراتهم .

لذا من المهم عند تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لمصارعي الحرة بصورة مناسبة لمتطلبات نوعية نشاط المصارع فضلا عن الفئة العمرية والوزن الخاص باللاعب .

من هنا تكمن أهمية البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة في وضع منهج تدريبي مقترح لتدريب المصارعين أعمار (16-17) سنة في المصارعة الحرة لوزن 63 كغم لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية .

2-1 مشكلة البحث

يختلف المصارعون في قدراتهم البدنية والمهارية وما يقدمونه أثناء النزالات حيث ان القدرات البدنية والمهارية الفردية تلعب دورا فعالا في الحصول على المراكز المتقدمة وتأثير هذه القدرات على الأداء النهائي أثناء المنافسات في المصارعة الحرة .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه احد ابطال المصارعة السابقين ومدربا لمنتخب محافظة ديالى سابقا وحاصل على شهادة تدريبيه دولية ورئيس اتحاد المصارعة فرع ديالى حاليا ومن خلال متابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ وجود انخفاض في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي المصارعة الحرة اعمار (16-17) سنة فضلا عن قلة اداء المسكات الفنية على الرغم من اهميتها في نزالات المصارعة للحصول على النقاط الفنية وحسم نتيجة النزال لصالحه ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي المصارعة الحرة (16-17) سنة وزن 63 كغم للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري وتحقيق افضل الانجازات الرياضية0

3-1 هدفا البحث

1- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لمصارعى الحرة أعمار (16-17) سنة ولوزن 63 كغم .

2- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي المصارعة الحرة أعمار (16-17) لوزن 63 كغم .

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي 0
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / مصارعو الحرة لمنتخب محافظة ديالى أعمار (16-17) سنة ولوزن 63 كغم .
- 2-5-1 المجال الزمني / من 14 / 1 / 2007 ولغاية 23 / 4 / 2007
- 3-5-1 المجال المكاني / القاعة الرياضية المغلقة في بعقوبة / محافظة ديالى .

6-1 تحديد المصطلحات

المسكات / (عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات أو قسم منها بان واحد أو بالتدرج , بحيث يكون تأثيرها موجهاً على الخصم ومتبادلاً بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من أجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقرره قانون اللعبة)⁽¹⁾.

المصارعة الحرة / هي إحدى أنواع المصارعة والتي يسمح بها للاعب باستخدام جميع أجزاء الجسم بشكل حر في تنفيذ المسكات الفنية وحسب قانون اللعبة .

القدرات البدنية / هي قابليات المرتبطة مباشرة بالنشاط التخصصي كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتحمل السرعة⁽²⁾ 0

القدرات المهارية / هي اداء تخصصي يعبر عن القابلية للوصول الى مستوى مهاري جيد يؤدي الى تحسين صفات القوة والسرعة والمطاولة والمرونة⁽³⁾ 0

(1) (الكبيسي) حمدان رحيم رجا ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1983 م) . ص 54

(2) بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 109-110 0
(3) قاسم حسن حسين واحمد سعيد احمد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق:بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 ، ص 203 0

المستخلص

(أثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة أعمار (16-17) سنة وزن 63 كغم)

الباحث : جمال محمد شعيب القيسي

المشرفان : د. عامر فاخر شغاتي د. عباس الخزاعي

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي : -

الباب الأول : التعريف بالبحث

تعد القدرات البدنية والمهارية أحد الصفات المهمة والتي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الرياضات . حيث تلعب دورا هاما في تحسين النشاط البدني للفعالية لتحقيق أفضل الإنجازات .

ان الحمل البدني في فعالية المصارعة الحرة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل إضافة الى بعض الصفات البدنية الأخرى وهذا لا يتحقق الا بالأعداد البدني الشامل لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمصارعين مما يؤدي الى سرعة تكيف أجهزة الجسم أثناء الأداء . لذا من الضروري معرفة متطلبات لعبة المصارعة للقدرات والمهارات الخاصة فضلا عن الفئة العمرية والوزن الخاص باللاعب من اجل الوصول الى المستوى العالي والإنجاز .

وهنا تكمن أهمية البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة في وضع منهج تدريبي مقترح لتدريب المصارعين بأعمار (16- 17) سنة في المصارعة الحرة لوزن (63) كغم لتحقيق افضل الإنجازات الرياضية .

مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ وجود انخفاض في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى مصارعي الحرة أعمار (16 – 17) سنة فضلا عن قلة أداء المسكات الفنية على الرغم من أهميتها في نزالات المصارعة للحصول على النقاط الفنية وحسم نتيجة النزال لصالحهم , لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة.

هدفا البحث :

- 1- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لمصارعي الحرة أعمار (16 – 17) سنة ولوزن 63 كغم.
- 2- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي المصارعة الحرة أعمار (16 – 17) سنة لوزن 63 كغم .

فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :

المجال البشري / مصارعى الحرة لمنتخب محافظة ديالى أعمار (16 – 17) سنة ولوزن 63 كغم .

المجال الزماني / من 14 / 1 / 2007 ولغاية 23 / 4 / 2007

المجال المكاني / القاعة الرياضية المغلقة في بعقوبة / محافظة ديالى .

الباب الثاني :- الدراسات النظرية والمشابهة

وتضمن ما يأتي القدرات , القدرات البدنية والمهارية الخاصة , القدرات البدنية الخاصة وأهميتها في لعبة المصارعة الحرة , القوة العضلية وأهميتها في لعبة المصارعة الحرة , القوة القصوى وأهميتها في لعبة المصارعة الحرة , القوة المميزة بالسرعة وأهميتها في لعبة المصارعة الحرة , تحمل القوة وأهميتها في لعبة المصارعة الحرة , المهارات الأساسية في المصارعة الحرة , الهجوم المباشر وأهميته في المصارعة الحرة , الدفاع وأهميته في المصارعة الحرة , الهجوم المضاد وأهميته في المصارعة الحرة , طريقة التدريب الفكري وأهميته في المصارعة الحرة , طريقة التدريب على مراحل منخفضة الشدة , طريقة التدريب على مراحل مرتفعة الشدة , المصارعة الحرة , الدراسات السابقة .

الباب الثالث :- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تم استخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث , وأختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) على مجموعة من مصارعى الحرة أعمار (16 – 17) سنة ولوزن 63 كغم وبواقع (12 مصارع) , وحددت مجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة لاستخدامها في البحث , فضلا عن تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة واختباراتها عن طريق السادة الخبراء والمختصين وبواسطة استمارة أعدها الباحث لهذا الغرض

وأجريت لها تجربة استطلاعية تم من خلالها التعرف على مدى صلاحيتها وملائمتها لصيغة البحث , ثم إجراء الاختبارات القبليّة لمعرفة مستوى العينة , وبعد ذلك تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح بعد أعداده وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين ثم تم إجراء الاختبارات البعديّة بنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة .

الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم تحقيق الهدف الأول الذي يتضمن وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة أعمار (16 – 17) سنة وزن 63 كغم من خلال الباب الثالث , أما الهدف الثاني فقد تم التعرف عليه من خلال تحقيق الفرضيات الثلاث للبحث , حيث تحقق الباحث من الفرضية الأولى والثانية من خلال استخدام اختبار (ولكوكسن) الإحصائي للعينات الصغيرة , أما الفرضية الثالثة فقد تم التحقق منها من خلال استخدام اختبار (مان وتي) الإحصائي للعينات الصغيرة , حيث ظهرت فروق معنوية في الاختبارات بين الاختبارين القبلي والبعدي , فضلاً عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لنتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة للمنهج التدريبي المقترح والتمارين المستخدمة فيه واعتماده على الأسس العلمية الدقيقة .

الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

1- أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المنهج التدريبي المقترح بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية (دبني بأقصى وزن لمرة واحدة , الجلوس من الرقود خلال 15 ثانية , ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة حتى نفاذ الجهد) , أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية بشكل بسيط مقارنة مع المجموعة التجريبية .

2- أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المنهج التدريبي المقترح بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية (أداء مسكة الغطس على الرجلين من وضع الوقوف , أداء مسكة الحصير من وضع الجلوس , أداء مسكة كيفية أبطال مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف خلال 15 ثانية , أداء مسكة تخليص الرجل من قفل اليد من وضع الجلوس خلال 15 ثانية , أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط باليد البعيدة والدوران لسحب الخصم أرضا من وضع الوقوف خلال 60 ثانية , أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للذراع لسحب الخصم أرضا (الرودست) من وضع الجلوس خلال 60 ثانية .

اما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية مقارنة مع المجموعة التجريبية .

3- امتازت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث وهي (دبني بأقصى وزن لمرة واحدة , الجلوس من الرقود خلال 15 ثانية , ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة حتى نفاذ الجهد , أداء مسكة الغطس على الرجلين من وضع الوقوف , أداء مسكة الحصير من وضع الجلوس , أداء مسكة كيفية أبطال مسكة الغطس على رجل واحدة من وضع الوقوف خلال 15 ثانية , أداء مسكة تخليص الرجل من قفل اليد من وضع الجلوس خلال 15 ثانية , أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط باليد البعيدة والدوران لسحب الخصم أرضا من وضع الوقوف خلال 60 ثانية , أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للذراع باليد القريبة والدوران لسحب الخصم أرضا (الرودست) من وضع الجلوس خلال 60 ثانية) .

التوصيات

- 1- استخدام المنهج التدريبي المقترح على مصارعى الحرة فى المنتخبات الوطنية أعمار (16- 17) سنة .
- 2- استخدام الاختبارات المستخدمة فى البحث البدنية منها والمهارية لغرض القياس والتدريب فى المجال الميدانى للعبة المصارعة الحرة.
- 3- إجراء دراسات وبحوث متشابهة ولفئات عمرية مختلفة من أجل تطوير القدرات البدنية والمهارية لمصارعى الحرة .
- 4- وضع مناهج تدريبية مقترحة أخرى على بقية الأوزان ولفئات عمرية مختلفة وفى مراحل الأعداد المختلفة .