

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير منهج تدريبي باستخدام الدمية في تطوير
سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لمسكات
الرمي من فوق الصدر لمصارعي الرومانية بأعمار
(١٤ - ١٥) سنة

رسالة تقدّم بها
محمد رشيد لطيف الحياي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف
أ. م. د جمال محمد شعيب القيسي

٢٠١٨ م

١٤٣٨ هـ

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

١ - ٢ مشكلة البحث

١ - ٣ أهداف البحث

١ - ٤ فروض البحث

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

في وقتنا الحاضر يمتاز الجانب الرياضي بسرعة التغيير والتجديد بما يتوافق مع ما وصلت إليه الألعاب الرياضية المختلفة من تطور عالي ، لذلك يسعى العاملون في المجال الرياضي لتحقيق المستويات الرياضية العليا في جميع الأنشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة ولعبة المصارعة بصفة خاصة من خلال الاهتمام بالدراسات والابحاث العلمية التي تخص أساليب التدريب الحديثة من أجل التوصل الى أفضل الأساليب والطرائق التي يستخدمها المدربون فضلاً عن المعرفة والخبرة العالية لغرض زيادة تفاعل المصارعين أثناء الوحدة التدريبية بما يتلاءم وقدراتهم البدنية الخاصة لتحقيق أعلى مستوى من الأداء الفني .

وتتميز لعبة المصارعة بمتطلبات خاصة يتحتم على الكادر التدريبي توفير كل الامكانيات والخبرات لخلق بيئة تدريبية تساعد في أعداد المصارع أعداداً يفي بمتطلبات اللعبة بدنياً ومهارياً ، إذ لا يتم هذا إلا باستخدام وسائل تدريبية حديثة توفر الاقتصاد بالوقت والجهد والمال لبلوغ الحالة التدريبية التي تمكن المصارع من استخدام اقصى قابلية بدنية ومهارية تمكنه من أداء المسكات الفنية العالية مثل الرمي من فوق الصدر للحصول على أعلى النقاط وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات ، إذ أن " رفع المستوى الرياضي يتطلب استعمال وسائل تدريبية متنوعة يتم بواسطتها تحقيق الهدف المطلوب " (١) .

ولعبة المصارعة واحدة من الألعاب الاولمبية التي تتميز بنوعين أساسيين هما (الحرة ، والرومانية) ، والمصارعة الرومانية تتميز بالشكل الجمالي والأداء الفني المتميز بدقة أداء الحركات الفنية طبقاً لوضع الصراع وبالأخص الحركات التي تؤدي من وضع الوقوف ، إذ أن علم التدريب الحديث يعتمد بصفة اساسية على الاقتراب من شكل وطريقة الأداء واستخدام الطرائق والوسائل التدريبية العامة والخاصة التي تتفق مع نوع اللعبة وواجباتها الحركية والمرحلة التدريبية للأعداد (عام ، خاص ، منافسة) وإلى طبيعة وظروف المنافسة ، إذ أن السرعة في الأداء

(١) قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي : (دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ص ١١٧ .

صفة تحتاجها أغلب الألعاب الرياضية وبالأخص لعبة المصارعة كونها من الصفات الأساسية والمهمة جداً للأداء الفني وخاصة سرعة أداء المسكات في النزال ، إذ تتضح أهميتها من خلال مفاجئة الخصم بالهجوم من أجل أحداث ثغرات في دفاعاته عن طريق سرعة التحرك على البساط وإدخال الذراع ومسك الخصم والسيطرة عليه لتنفيذ المسكة الهجومية والحصول على النقاط الفنية العالية فضلاً عن ارتباطها بالقدرات البدنية الخاصة التي يتميز بها المصارع التي تساعد كثيراً في الأداء الفني بالدقة والشكل الجمالي .

ان استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في العملية التدريبية لها الأثر الواضح في تطوير الأداء الفني للمسكات والتي قد تساعد في تسريع عملية إتقانها فضلاً عن الاختصار في الوقت والجهد والمال ، وتعتبر الدمية من الأدوات التدريبية الأكثر أهمية والاستعمال في لعبة المصارعة ، إذ تستخدم في تعليم وتطوير المسكات الفنية للمصارعين وبالأخص الفئات العمرية من أجل أبعاد عامل مقاومة الزميل وتطبيق المسكات بحرية أكثر من جهة والمساعدة في إتقان بعض المسكات التي يرغب المصارع في التخصص بها للوصول إلى المستوى المخطط له من قبل المدرب من جهة أخرى ، ولكي يتم تصميم أو إعداد وسيلة تدريبية لغرض تطوير قدرة بدنية أو أكثر وجب جمع أكثر من أداة لتحقيق هذا الغرض أو الهدف المنشود .

من هنا تجلت أهمية البحث من خلال إعداد منهج تدريبي لتطوير سرعة الأداء عن طريق وسيلة تدريبية مساعدة أعدها الباحث إيصال المصارع الى الأداء الفني المطلوب بأقل وقت وجهد ممكن لمسكات الرمي من فوق الصدر فضلاً عن تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمصارعي الرومانية أعمار (١٤ - ١٥) والارتقاء بالمستوى الفني والبدني وتحقيق الإنجاز المطلوب .

١ - ٢ مشكلة البحث

ما تزال لعبة المصارعة تحتاج إلى المزيد من البحوث والدراسات لمواجهة الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة الإنجاز ، وذلك لقلة توافر الوسائل التدريبية المساعدة والمتنوعة أو ابتكارها ، وفي لعبة المصارعة يتطلب الارتقاء بمستوى المصارع الفني والبدني في جميع مراحل الإعداد إلى المستوى الذي يحقق متطلبات الشكل الأمثل للأداء الفني الذي يمكنه من تحقيق الانجاز الأفضل .

من خلال خبرة الباحث كونه مدرب منتخب وطني ومدرب نادي بعقوبة الرياضي لاحظ هناك هدر بالوقت والجهد والمال في عملية ألقان بعض المسكات وبالأخص مسكات الرمي من فوق الصدر ، إذ تعد من المسكات الصعبة والمهمة والتي تحتاج إلى سرعة عالية في الأداء ليتمكن المصارع من أدائها خلال النزال ، فضلاً عن صعوبة أدائها مع الزميل أو مع الدمية منفردة والحصول على السرعة المطلوبة في الأداء والوصول إلى المستوى الفني الأمثل كونه الخطوة الهامة في العملية التدريبية ، هذا مما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم وسيلة تدريبية مساعدة باستخدام الدمية تساعد المصارعين من أداء مسكات الرمي من فوق الصدر وتطوير سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة ، فضلاً عن الاقتصاد في الجهد والوقت والمال وتخفيف العبء الواقع على المدرب والمصارع كونها تعد مثيراً تدريبياً يعمل على معالجة الأخطاء في الأداء الفني .

١ - ٣ هدفاً البحث

١ . تصميم وسيلة تدريبية (الدمية) تستخدم في المنهج التدريبي في تطوير سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لمسكات الرمي من فوق الصدر لأفراد عينة البحث .

٢ . التعرف على تأثير المنهج التدريبي المصاحب للوسيلة التدريبية في تطوير سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لمسكات الرمي من فوق الصدر لأفراد عينة البحث .

١ - ٤ فروض البحث

- ١ . هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢ . هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعدين لسرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣ . وجود نسبة تطور في نتائج اختبارات سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٤ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري

مصارعوا الرومانية الأشبال في محافظة ديالى أعمار (١٤ - ١٥) سنة .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني

للفترة من ٢٠١٧ / ١ / ١٥ ولغاية ٢٠١٧ / ٩ / ١

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني

قاعة المركز التدريبي للمصارعة في محافظة ديالى - بعقوبة - المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .