



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير التدريب الهرمي المعكوس في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للاعبي المصارعة والجودو الشباب

رسالة تقدّم بها

صالح علي شلال

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 ضياء حمود مولود

أ . م . د جمال محمد شعيب

2018 م

1439 هـ

# الباب الاول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث

1 - 2 مشكلة البحث

1 - 3 اهداف البحث

1 - 4 فروض البحث

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري

1 - 5 - 3 المجال الزماني

1 - 5 - 2 المجال المكاني

## 1 - التعريف بالبحث

### 1 - 1 المقدمة واهمية البحث

أن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب من اللاعب أن يكون مؤهلاً بشكل جيد من ناحية القابليات الجسمية المتمثلة بالقدرات البدنية الخاصة فضلاً عن الجانب المهاري والنفسي والوظيفي ، وكذلك تنظيم العلاقة بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم ، إذ تعتمد نسبتها على مستوى تطور اللاعب ، إذ كلما ارتفع مستوى اللاعب كانت الحاجة إلى زيادة في مكونات الحمل التدريبي أكثر ، فضلاً عن تنظيم حياة اللاعبين اليومية من تدريب وعمل يومي وواجبات كونها تشكل وحدة متكاملة من أجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي .

أن لعبة المصارعة هي رياضة يتنافس فيها لاعبين اثنين يحاولون كل منهما هزيمة الآخر وفق قانون هذه اللعبة بدون استعمال الضرب أو الخنق أو الكسر ، وعلى الرغم من أن لعبة المصارعة لعبة فردية ، إلا أنها تمارس في الأندية ضمن فرق يتم تشكيلها حسب الأوزان لكل فئة عمرية ، وأن هذه اللعبة تزيد من ممارستها القدرة على تحمل عبء التدريبات العنيفة من أجل تحقيق الفوز ، وكذلك لعبة الجودو يتنافس في نزالاتها لاعبي جودو اثنين ، وترتكز روحها عند ممارستها بالسيطرة على حركات اللاعب المنافس بشكل جيد أفضل بكثير من إيذائه عن طريق الخنق أو الكسر ، وكذلك هي لعبة فردية تمارس في الأندية الرياضية حسب الأوزان والتي تختلف لكل فئة عمرية وفق قانون اللعبة ، ويعتمد لاعبيها على ما يمتلكونه من قوة عضلية كبيرة وأداء فني عالي .

ومن أجل تطوير المستوى الرياضي وصولاً إلى المستويات العالية والذي يعتبر المحطة الأخيرة للعملية التدريبية ، لذلك يجب تطوير قدرات اللاعبين البدنية من خلال استخدام طرائق واساليب تدريبية متنوعة وبالأخص التدريب بالأثقال الذي يستطيع اللاعب من خلاله رفع القوة العضلية إلى أعلى مستوى ممكن لكي يصل إلى أعلى مستوى فني للفعالية التخصصية ، وهذا يتطلب ضرورة الاستمرار في التدريب مع الاهتمام في الجانب التخصصي للعبة .

أن رياضة المصارعة والجودو من الالعاب الأولمبية التي يتميز لاعبيها بالقوة العضلية لخوض النزالات معتمدين على ما يمتلكون من قدرات بدنية عالية جداً بجانبها الأداء الفني للعبة لكي يحسم النزال ، لذلك يحب التركيز بشكل مباشر لتدريبات القوة العضلية المتمثلة بتدريبات الأثقال وبالأخص التدريب الهرمي المعكوس الذي يمكن ممارسته بغض النظر عن مستوى اللاعب أن كان مبتدأً أو مستوى متوسط او متقدم من أجل بناء القوة العضلية المناسبة لتحقيق الإنجاز ، إذ " يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه باستخدام تمرينات تتوأكب مع متطلبات الأداء التخصصي لنوع الفعالية ، وإن العنصر البدني المهم والأساس في اغلب الفعاليات الرياضية هو القوة التي تلعب دوراً مهماً في العملية التنظيمية وطريقة إخراجها على وفق الأسلوب الذي يحقق الإفادة من الأداء الحركي المطلوب كما إن الاختيار الصحيح لوسائل تنمية القوة وزيادتها يؤدي إلى نجاح عملية التدريب " (1) .

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال التركيز على تدريبات القوة العضلية عن طريق التدريب الهرمي المعكوس الذي يساهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة للأطراف كونها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الأداء الفني للاعبي المصارعة والجودو وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية .

( 1 ) نكتل مزاحم خليل ؛ تأثير منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008 ) ص 22 .

## 1 - 2 مشكلة البحث

هناك مشكلات كثيرة تواجه المدربين واللاعبين في العملية التدريبية ومنها تحقيق الإنجاز الرياضي ، ولا بد من إيجاد حلول علمية تضمن وصول اللاعبين الى أفضل المستويات لتحقيق الهدف المنشود ، ولأهمية القوة العضلية في النشاط الرياضي التخصصي والتي تؤثر عملية تطويرها في الأداء الفني لمعظم الالعاب الرياضية .

ومن خلال خبرة الباحث كونه أحد الابطال الدوليين في لعبة الجودو ومشارك في كثير من بطولات المصارعة المحلية ، فضلاً عن المقابلات الشخصية مع بعض السادة المدربين ، لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف ( الذراعين والرجلين ) رغم أهميتها في هذه الالعاب ، وبالتالي تأثير هذا الضعف على الأداء الفني لبعض المسكات الفنية التي يحتاجها لاعبي المصارعة والجودو الشباب ، فضلاً عن وجود ترابط كبير بين اللعبتين من ناحية الجانب الفني والأداء الفني ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام التدريب الهرمي المعكوس لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف ( القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) لعضلات الذراعين والرجلين وتأثيره على الأداء الفني لبعض المسكات الفنية ، وذلك للارتباط الوثيق بين القدرات البدنية والأداء الفني وبالتالي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبي المصارعة والجودو الشباب .

## 1 - 3 اهداف البحث

- 1 . أعداد منهج تدريبي بالسلوب الهرمي المعكوس في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف للاعبين المصارعة الحرة والجودو .
- 2 . التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالسلوب الهرمي المعكوس في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف للاعبي المصارعة الحرة والجودو .
- 3 . التعرف على علاقة الارتباط بين بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف ومستوى الاداء الفني للاعبي المصارعة الحرة والجودو .

**1 - 4 فروض البحث**

- 1 . هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف للمجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبار البعدي .
- 2 . وجود علاقة ارتباط معنوية في نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للأطراف ومستوى الأداء الفني لدى أفراد عينة البحث .

**1 - 5 مجالات البحث****1 - 5 - 1 المجال البشري**

- 1 . لاعبي المصارعة الحرة الشباب في محافظة ديالى أعمار ( 18 - 20 ) سنة وبواقع ( 6 ) لاعب مصارعة .
- 2 . لاعبي الجودو الشباب في محافظة ديالى أعمار ( 18 - 20 ) سنة وبواقع ( 6 ) لاعب جودو .

**1 - 5 - 3 المجال الزمني**

للفترة من 15 / 1 / 2018 ولغاية 1 / 9 / 2018

**1 - 5 - 2 المجال المكاني**

- 1 . قاعة المركز التدريبي للمصارعة في محافظة ديالى - بعقوبة - المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .
- 2 . قاعة المركز التدريبي للجودو في محافظة ديالى - بعقوبة - نادي ديالى الرياضي .
- 3 . قاعة ستي سنتر للرشاقة وبناء الاجسام في محافظة ديالى - بعقوبة .