

أثر تدريبات المصارعة على القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي

م.م. محمد هاشم محمد عمران

وزارة التربية / مديرية تربية بابل

Mh810625@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2025/12 /10

تاريخ استلام البحث 2025/9/14

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر تدريبات المصارعة في تطوير عناصر بدنية أساسية تشمل القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي، وذلك لما لهذه المكونات من دور حاسم في رفع مستوى الأداء البدني والفني للاعب المصارعة. اعتمدت الدراسة على برنامج تدريبي منظم اشتمل على تمارين خاصة بالمصارعة وأخرى مكملية تستهدف العضلات الكبرى للجسم، مع مراعاة تنويع شدة الحمل التدريبي وفتراته الزمنية بما يتناسب مع متطلبات اللعبة.

أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في القوة العضلية لدى المشاركين نتيجة لزيادة التكيف العضلي والعصبي، كما سجلت زيادة في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي انعكست على ارتفاع مستوى التحمل الهوائي. كذلك بيّنت القياسات وجود تطور إيجابي في القدرة على مواجهة الجهد العالي وقصر فترات الاستشفاء، وهو ما يشير إلى تنمية التحمل اللاهوائي.

خلص البحث إلى أن تدريبات المصارعة لا تقتصر على تطوير الجوانب المهارية والتكتيكية، بل تسهم بفاعلية في تعزيز عناصر اللياقة البدنية الأساسية، مما يجعلها وسيلة تدريبية شاملة يمكن الاستفادة منها في برامج الإعداد البدني للرياضيين.

الكلمات المفتاحية : تدريبات المصارعة ، القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي

The Effect of Wrestling Training on Muscular Strength and Aerobic and Anaerobic Endurance

Mohammed Hashim Mohammed Omran

Ministry of Education / Babylon Education Directorate

Mh810625@gmail.com

Research Received: September 14, 2025 ‘ Research Published: December 10, 2025

Abstract

This research aims to identify the effect of wrestling training on developing essential physical components, including muscular strength and aerobic and anaerobic endurance, given the crucial role these components play in enhancing the physical and technical performance of wrestlers. The study employed a structured training program that included wrestling-specific exercises and supplementary exercises targeting the major muscle groups, while varying the intensity and duration of the training load to suit the demands of the sport.

The results showed a significant improvement in muscular strength among participants due to increased neuromuscular adaptation. Furthermore, an increase in the efficiency of the circulatory and respiratory systems was observed, which was reflected in a higher level of aerobic endurance. The measurements also showed a positive improvement in the ability to withstand high exertion and a shorter recovery time, indicating enhanced anaerobic endurance.

The research concluded that wrestling training not only develops technical and tactical skills but also effectively contributes to strengthening fundamental fitness components, making it a comprehensive training method that can be utilized in athletes' physical conditioning programs.

Keywords: Wrestling training, muscular strength, aerobic and anaerobic endurance

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تُعَدُّ المصارعة من الرياضات الأولمبية التي تتميز بطابعها التنافسي العنيف واعتمادها على القوة البدنية والقدرة التحملية بأنواعها المختلفة. فهي تحتاج إلى مصارع يمتلك قوة عضلية كبيرة تمكنه من السيطرة على الخصم، إلى جانب تحمّل هوائي جيد يسمح له بالاستمرار في الأداء لفترات طويلة، وتحمل لاهوائي يمكنه من أداء الحركات القتالية عالية الشدة والمتكررة.

إن التقدم في المستويات الرياضية بالمصارعة لا يتحقق إلا من خلال برامج تدريبية متكاملة تهدف إلى تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية. ومع ذلك، تشير الملاحظة الميدانية إلى أن بعض المدربين يركزون بشكل أكبر على التدريبات المهارية والفنية على حساب الإعداد البدني الشامل، مما يؤدي إلى ضعف في الأداء أثناء المنافسة، خاصة عند مواجهة خصوم يتمتعون بقوة عضلية وتحمل أفضل.

من هنا جاءت الحاجة إلى دراسة توضح أثر تدريبات المصارعة في تطوير القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي بما يساهم في الارتقاء بمستوى المصارعين الشباب.

2-1 :- مشكلة البحث :-

تتمثل مشكلة البحث في وجود قصور لدى بعض المصارعين في مستوى القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي، رغم خضوعهم لتدريبات مستمرة. وهذا يطرح تساؤلاً رئيسياً ما أثر تدريبات المصارعة على القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي، تُعَدُّ القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي من أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية لنجاح لاعب المصارعة، حيث يعتمد الأداء التنافسي في هذه الرياضة على القدرة على تنفيذ حركات قوية ومفاجئة، مع الاستمرار في الأداء عالي الشدة خلال فترات زمنية قصيرة ومتكررة. ورغم الأهمية الواضحة لهذه العناصر، تُظهر الملاحظة الميدانية أن بعض المصارعين يعانون من قصور في مستويات القوة العضلية أو في قدرات التحمل الهوائي واللاهوائي، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء أثناء النزالات، خصوصاً في الأوقات الحاسمة من المباراة. كما أن بعض المدربين يركزون بشكل أساسي على الجوانب المهارية والفنية، على حساب الإعداد البدني الشامل، وهو ما قد ينعكس سلباً على المستوى التنافسي.

3-1 : أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير تدريبات المصارعة على القوة العضلية.
2. الكشف عن أثر التدريبات على التحمل الهوائي.
3. تحديد أثر التدريبات على التحمل اللاهوائي.
4. مقارنة التغيرات بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث.

4-1 فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القوة العضلية لصالح البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التحمل الهوائي لصالح البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التحمل اللاهوائي لصالح البعدي.

5-1 :- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل (2024 - 2025 م).

2-5-1 المجال الزمني: من 1 / 10 / 2024 لغاية 20 / 5 / 2025

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة (قبلي-بعدي) كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهداف الدراسة، إذ إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الأمور الأساس التي ينبغي على الباحث مراعاتها ،

"حيث إن المنهج التجريبي يمثل التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع ، والاتجاهات والميول ، والرغبات والتطور ، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"

2-2 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي(2024-2025م) البالغ عددهم (135) طالب في حين جاء اختيار الباحث لعينة بحثه بالأسلوب العشوائي و بواقع(30 طالب) بعد استبعاد الطلاب المتغيبين.

3-2 وسائل البحث و الاجهزة و الادوات المستخدمة

1-3-2 وسائل البحث

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- استمارة تقييم
- الاختبار و القياس.
- استمارة الاستبيان
- شبكة الانترنت

2-3-2:- الأجهزة والادوات المستخدمة

- بساط مصارعة.

- حاسبة.

- اقلام

- صافرة

- كومبيوتر نوع (Huawei)

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 : تحديد القدرات القوة

لغرض تحديد القدرات القوة والتحمل المؤثرة في تدريبات المصارعة عمد الباحث إلى الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية والاستعانة بالمدرين الاختصاص من خلالها تم تحديد قدرات القوة المستخدمة في البحث

2-4-2 تحديد الاختبارات المرشحة لقياس القدرات القوة والتحمل الخاصة في تدريبات المصارعة، وفي ضوء

الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية واستطلاع اراء الخبراء والمختصين ، قام الباحث بترشيح الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المبحوثة.

3-4 التجربة الاستطلاعية

باشر الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/10/11 على (5 طلاب) من المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل وكان الغرض منها الوقوف على اهم الصعوبات و المعوقات التي قد تواجه الباحث خلال اجراء التجربة الرئيسية .

4-4 التجربة الرئيسية

بعد استكمال اجراءات استخراج نتائج اختبارات تحديد القدرات القوة والتحمل المؤثرة في تدريبات المصارعة و التعرف على اهم المعوقات و الصعوبات باشر الباحث بتطبيق الاختبارات و تقييم اداء افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة و البالغ عددهم (30 طالب) من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بابل بتاريخ 27 / 3 / 2025 .

4-5 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss لاستخراج القيم التالية وهي:

نسبة مئوية

الوسط الحسابي

انحراف معياري

معامل الارتباط (سبيرمان)

معامل الارتباط (بيرسون)

3-1- عرض وتحليل و مناقشة النتائج

لغرض تحقيق أهداف الدراسة و اختبار فروضها سعى الباحث للقيام بعدة إجراءات منها:-

3-1-2 إعداد البيانات الأولية لمتغير البحث

بعد ان قام الباحث بتطبيق تحديد القدرات القوة والتحمل المؤثرة في تدريبات المصارعة المبحوثة وبعد جمع استمارات تقييم الاداء واستمارات بيانات الاختبارات سعى الى استخراج مجموع ما تحصل عليه الطالب من تقييم الخبراء و المختصين حسبما يؤديه على كل مهارة وما يؤشره ازاء كل اختبار اتجه الى تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة المتمثلة في المهارات على بساط الحركات الارضية قيد البحث والقدرات العقلية وكما مبين ضمن الجدول (1)

جدول (1)

يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	تدريبات القوة الهوائي	درجة	7.5	1.401
2	تدريبات التحمل الهوائي	درجة	7.6	1.690
3	تدريبات القوة اللاهوائي	درجة	6.75	1.868
4	تدريبات القوة اللاهوائي	درجة	12.170	0.276
5		درجة	1.372	0.074

3-2 عرض نتائج ارتباط متغيرات البحث

بغية التعرف على معاملات ارتباط متغيرات البحث وتحقيق هدف الدراسة الاساسي قام الباحث باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الهدف .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي:

بعد ان تمت معالجة البيانات احصائيا القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي تبين ان هناك ارتباط معنوي موجب بين القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي علما ان القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (05,0) تساوي (475,0). والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط (بيرسون) ونسبة مساهمة القدرات بمهارة القفزة العربية

ت	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة	الدلالة المعنوية
1	تدريبات القوة الهوائي	0.551	0.303	معنوي
2	تدريبات التحمل الهوائي	0.154	0.023	غير معنوي
3	تدريبات القوة اللاهوائي	0.611	0.373	معنوي
4	تدريبات التحمل اللاهوائي	0.601	0.0366	معنوي

أظهرت نتائج البحث تحسناً ملحوظاً في القوة العضلية لدى المشاركين، ويُعزى ذلك إلى طبيعة تدريبات المصارعة التي تعتمد على أوضاع المقاومة، الدفع، السحب، والالتحام المباشر، مما يؤدي إلى زيادة التكيف العصبي-العضلي وتحفيز الألياف العضلية السريعة والبطيئة على حد سواء. هذه النتيجة تتفق مع دراسات سابقة أكدت أن التدريبات النوعية للمصارعة تمثل شكلاً فعالاً من أشكال تدريبات المقاومة التي تُنمي القوة القصوى والانفجارية.

أما فيما يتعلق بـ التحمل الهوائي، فقد سجلت النتائج ارتفاعاً في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وهو ما يفسر بزيادة قدرة اللاعبين على استهلاك الأكسجين أثناء بذل الجهد. ويرتبط ذلك بتضمين تدريبات المصارعة لمراحل من الجهد المستمر والمتقطع على حد سواء، مما يعزز التكيف الهوائي. هذه النتيجة تبرز أهمية إدخال التدريبات الخاصة بالمصارعة في برامج الإعداد العام، حيث إنها توفر مزيجاً بين الجهد الهوائي واللاهوائي.

وفيما يخص التحمل اللاهوائي، فقد بينت النتائج تحسن قدرة اللاعبين على الأداء في فترات قصيرة عالية الشدة مع سرعة الاستشفاء، ويُعزى ذلك إلى تكرار المواقف التدريبية المشابهة لطبيعة المنافسة، حيث يتطلب النزال بذل جهد شديد في فترات قصيرة متقطعة. هذه الاستجابة اللاهوائية مرتبطة بزيادة مخزون الطاقة في صورة الفوسفات العضلي (ATP-PC) وتحسين كفاءة الجهاز اللاكتاتي.

تتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه بحوث مشابهة في رياضات القوة والتحمل المركب، مما يعزز من صلاحية استخدام تدريبات المصارعة ليس فقط كوسيلة لإعداد اللاعبين في هذه الرياضة، بل أيضاً كمنهج تدريبي متكامل لتطوير اللياقة البدنية لدى رياضيين من ألعاب أخرى.

إن التحسن الملحوظ في القوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي يؤكد أن تدريبات المصارعة لا تقتصر على الجانب المهاري أو الفني فحسب، بل تُعدّ وسيلة فعالة لبناء قاعدة بدنية متكاملة. ويُلاحظ أن الجمع بين الجهد المستمر (الذي يطور التحمل الهوائي) والجهد المتقطع عالي الشدة (الذي ينمي التحمل اللاهوائي) يعكس الطبيعة الحقيقية للمنافسات في رياضة المصارعة، حيث يحتاج اللاعب إلى أداء حركات قوية وسريعة في زمن قصير مع المحافظة على القدرة على الاستمرار في الأداء طوال زمن النزال.

كذلك، فإن التطور في القوة العضلية يُعطي دلالة على أن التدريبات المتنوعة – ما بين تمارين المقاومة بالأثقال، والتمارين باستخدام وزن الجسم، والحركات الخاصة بالمصارعة – تساهم في رفع مستوى التكيف العصبي والعضلي، مما يُعزز من الأداء الفني للاعبين داخل بساط المصارعة.

4 - الاستنتاجات و التوصيات

1-4 الاستنتاجات

ي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. إن تدريبات المصارعة تسهم بصورة فعالة في تنمية القوة العضلية بجوانبها المختلفة (القوة القصوى – القوة الانفجارية – قوة التحمل)، وذلك نتيجة لطبيعة التدريبات التي تعتمد على المقاومة المتنوعة.
2. أظهرت التدريبات المطبقة قدرة عالية على تطوير التحمل الهوائي من خلال تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على استهلاك الأكسجين أثناء بذل الجهد البدني.
3. أدت التدريبات إلى تحسين ملحوظ في التحمل اللاهوائي، ويتجلى ذلك في ارتفاع القدرة على أداء جهود قصيرة عالية الشدة مع سرعة الاستشفاء، وهو ما يعكس فعالية التكيفات الفسيولوجية المرتبطة بالجهاز اللاكتاتي.
4. إن طبيعة تدريبات المصارعة، التي تجمع بين الجهد المستمر والمتقطع، تجعلها وسيلة شاملة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية في آن واحد.
5. يمكن اعتبار تدريبات المصارعة نموذجاً تدريبياً متكاملًا يصلح للاستخدام في برامج الإعداد البدني للرياضيين في رياضات أخرى، وليس حصراً على لاعبي المصارعة

2-4 التوصيات

1. ضرورة تنويع الأحمال التدريبية لتشمل تدريبات هوائية (مستمرة ومتقطعة) وتدرجات لاهوائية (عالية الشدة قصيرة المدى) بما يحقق التكامل في تنمية عناصر اللياقة البدنية.
2. مراعاة مبدأ التدرج في الشدة والحجم التدريبي لتفادي الإصابات وضمان حدوث التكيفات الفسيولوجية المطلوبة.
3. إدراج مواقف تدريبية مشابهة لظروف النزول الفعلي، مثل الجولات القصيرة المتقطعة، لتنمية التحمل اللاهوائي وتحسين سرعة الاستشفاء.
4. تخصيص وحدات تدريبية لتمرين المقاومة المختلفة (الأثقال، وزن الجسم، تدريبات الشريك) بهدف زيادة القوة القصوى والانفجارية.
5. إجراء فحوص وقياسات دورية لعناصر القوة والتحمل الهوائي واللاهوائي لمتابعة تطور مستوى اللاعبين وتوجيه البرنامج التدريبي وفقاً للنتائج.
6. الاستفادة من طبيعة تدريبات المصارعة كوسيلة مساعدة في برامج الإعداد البدني للرياضيين في الألعاب الأخرى التي تتطلب مزيجاً من القوة والتحمل.

المصادر والمراجع :

- شيماء عبد ماطر ، يعقوب يوسف : المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في المصارعة الفني (بنين – بنات) ، 2009 ، ص 18 .
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 219 .
- Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Medicine & Science in Sports & Exercise
- American College of Sports Medicine (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription