

# **الباب الأول**

المقدمة ومشكلة البحث

اهمية البحث والحاجة اليه

اهداف البحث

فروض البحث

## مقدمة البحث

تعتبر رياضة المصارعة من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان منذ اعتمد الإنسان الأول على قوته وخداعة لكي يعيش ويتعايش . وبعد أن تعلم الجري والرمي كان لازما عليه إن يعرف بعض حركات المصارعة ذات الشكل البدائي كوسيلة دفاعيه يستخدمها ضد اعدائه . وتطورت هذه الرياضة تطورا كبيرا حيث أدرجت في اللالعاب الاولمبية وأصبحت من الرياضات ذات الأهمية الكبيرة في المجال الرياضي ، لذلك فان مهارات هذه الرياضة تتطلب الكثير من القدرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بالمنافسة. ( ١٣ : ٣ )

ويشير "أوبلايجر" **Oppliger** ٢٠٠٨ الى إن تحديد المتغيرات الوظيفية والبدنية الخاصة بالمصارعة يعد أساسا للنجاح في الصراع وضبط مستوى الأحمال التدريبية وتقنين الحمل التدريبي لتحقيق افضل مستوى مهاري اثناء المنافسة ، وهو الأمر الذي يمثل ضرورة حتمية في الكشف عن تلك القدرات الوظيفية والبدنية لدى مصارعي المستوى العالي وذلك باعتبارهم انجاز قومي يجب المحافظة عليه والارتقاء به . ( ٩٢ : ١٥٦ )

وقد أوضح "أبو العلا" ٢٠٠٣ ان التطور الهائل الحادث في المستويات الرياضية والارقام القياسية خلال البطولات العالمية يرجع الى الطفرة العلمية التي اصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية الدولية والتي لا تختلف الآراء العلمية في المجال الرياضي على ان نتائج الدراسات في مجال فسيولوجيا الرياضة تعتبر من اهم مقوماتها . فالتطبيقات العلمية في هذا المجال ساعدت على تحقيق تلك الانجازات الرياضية بل وأفادت في تنفيذ برامج التدريب والمنافسات مع الوقاية الصحية لصحة وحياة الرياضيين تجنباً لحدوث اي تأثيرات سلبية على الحالة الوظيفية لديهم ( ٢ : ٢٨ )

ويذكر **عبد المنعم بدير** ٢٠٠٨ أن مستويات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هي احد المؤشرات الهامة التي تعطي صورة حقيقية للحالة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي وتشير الى الإمكانية القصوى لعمل كل من الدورة الدموية والتنفسية ونظام الدم الذي يوفر نقل الأوكسجين للخلايا ويعتبر ذلك المعدل دلالة هامة على مدى الكفاءة البدنية ومستوى الحالة التدريبية للاعب ( ٢٨ : ١٢٩ )

ويذكر **Serra** ١٩٩٠ أن السعة الحيوية للرتنين ترتبط بكل من الطول وحجم الجسم وتقل درجتها مع التقدم في العمر ، ومن خلال التدريب الرياضي تحدث تغيرات مورفولوجية وفسيولوجية في الجهاز التنفسي وتعتبر تلك التغيرات معيارا لتحسين مستوى الحد الأقصى

لاستهلاك الأوكسجين عند المجهود وتشمل هذه التغيرات نمو عضلات التنفس ويمكن الحكم عليها بقياس السعة الحيوية للرتنين والتهوية الرئوية ( ٩٥ : ٨٢٥ )

كما يشير **مسعد علي محمود** ٢٠٠٠ الى انه بمقارنة المصارعين وغير الرياضيين فان هناك تفوق للمصارعين في معدل ضغط الدم اثناء المجهود واثناء الراحة ، كذلك اجري اختبار للفريق الاولمبي للمصارعة ( الحرة للهواة) فوجد أن التدريب في المصارعة يقلل من معدل التنفس ويزيد من عمق التنفس كما تبين أن ضغط الدم للمصارعين في حدود القياس الطبيعي ٨٠/١٢٠ ميليمتر زئبق ومعدل ضربات القلب تتراوح ٦٠- ٦٥ ضربة. (٢٠٣: ٢٠٤ ، ٢٠٤)

ويشير "**علاوي**" ١٩٩٤م الى إن تنمية القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، وان اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الحركية في حال افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي ، بالإضافة الى إن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي يحدد أهم القدرات البدنية الخاصة التي يجب تنميتها . ( ٤٢ : ٨١,٨٠ )

ويوضح "**محمد الروبي**" ٢٠٠٥ إن المصارع يحتاج إلى القوة العضلية المطلقة والنسبية لجميع اجزاء الجسم حتى يمكن أداء حركات الرفع وتعزيز قدرته على الثبات والمقاومة لإحباط الحركات الهجومية للمنافس ، كما يحتاج المصارع إلى التحمل العضلي المطلق والنسبي ، والتحمل الدوري التنفسي حتى يستطيع تكملة المباراة ومقاومة التعب وعدم هبوط جهده وفاعلية اداءه ، ومواجهة المقاومة الهائلة لمسكات المنافس بل التغلب عليها ، كذلك يحتاج لاعب المصارعة الى القدرة اللاهوائية حتى يستطيع انجاز حركاته الصحيحة المتتالية المركبة والتي تتطلب العمل بغياب الأوكسجين(٤٩ : ٤٨) .

ويذكر "**عصام عبد الخالق**" ٢٠٠٥ إن المرونة من القدرات البدنية الأساسية في رياضة المصارعة وخاصة مرونة العمود الفقري وذلك لأداء مجموعة من حركات التقوس، إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى مثل الرشاقة مما يساعد على إتقان الأداء الحركي لمجموعة المهارات التي تتطلب سرعة تغير أوضاع واتجاه الجسم والتوافق في سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة اثناء المنافسة(٣٢ : ١٧٩)

ويؤكد كل من **احمد خاطر وعلي البيك** ١٩٩٦ ان المواصفات الانثروبومترية تعتبر إحدى الأسس الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية والحيوية للجسم وتحدد بشكل واضح درجة ما يميز اللاعب من الصفات الجسمية وما يرتبط بها من

مهارات حركية وبالتالي إمكانية ممارسة نشاط رياضي معين بمستوى عالي من الاداء ، كما إن لها علاقة كبيرة بإظهار مستويات جيدة من الصفات البدنية مثل ( قوة ، سرعة ، تحمل ) كذلك تكيف اللاعب للظروف المحيطة به فضلا عن كفاءته البدنية. ( ٦ : ١٦ - ١٨ )

### أهمية البحث والحاجة إليه

تعد رياضة المصارعة من اهم رياضات النزال لارتباطها بين فردين كل منهم يحاول إخضاع جسم الآخر لإرادته ، حيث إن المواجهة المباشرة مع المنافس وتصارع اللاعبين من اجل الفوز يجعلها تتم بمستوى عالي من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن والقدرة على التحمل وهي سمات تتضح مع شخصية المصارع فتساهم في إعداده البدني والمهاري ، وهذا لن يتحقق إلا بوجود البرامج التدريبية العلمية المدروسة التي تنفذ عن طريق المدربين المؤهلين الذين هم على دراية تامة بالأسلوب العلمي السليم المبني على الوعي بالمحتوى العام للعملية التدريبية ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى المصارعين وما ينشده من تحقيق مستوى اعلى . فقد يصل زمن النزال في رياضة المصارعة من ٦ : ٨ دقائق متواصلة مما يتطلب من المصارع استخدام امثل الإمكانيات والقدرات اعتمادا على التكيف الفسيولوجي لأجهزة جسمه الوظيفية لمتطلبات الاداء المهاري بالإضافة إلى ما يتمتع به مواصفات مورفولوجية لتحقيق هدف محدد وهو التغلب على الخصم ( ١٣ : ٤ )

### مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث لتدريب الناشئين للمصارعة لاحظ ان التدريب يتم بشكل عشوائي وعدم الاهتمام بالفروق بين اللاعبين . كما ان المدربين لا يجيدون انتقاء اللاعبين للمشاركة بالبطولات على أساس علمي ، على العلم ان العراق تمتلك خامات بدنية من الممكن ان تحصد الكثير من الميداليات الاولمبية اذا تم توجيهها توجيهها علميا في عملية التدريب والانتقاء . مما دفع الباحث القيام بهذه الدراسة لوضع أساس علمي يمكن من خلال انتقاء وتدريب المصارعين من خلال المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمواصفات الانثروبومترية .

وقد تساهم نتائج البحث الحالي في التعرف على أهم القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات الانثروبومترية التي تميز لاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي بدوله العراق ومقارنتها بمثيلاتها لدى المصارعين ذوي المستوى الاقل والتي يمكن أن تكون معيارا لانتقاء الناشئين بهدف إعداد البرامج التدريبية وفقا لقدراتهم الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية المميزة لهم .

## اهداف البحث

- ١- التعرف على أكثر المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعب المصارعة ذوي المستوى العالي والمستوى المنخفض بالعراق
- ٢- التعرف على أكثر القدرات البدنية المميزة للاعب المصارعة ذوي المستوى العالي والمستوى المنخفض بالعراق
- ٣- التعرف على المواصفات الانثروبومترية المميزة للاعب المصارعة ذوي المستوى العالي والمستوى المنخفض بالعراق
- ٤- تحديد داله تميز لاعبي المصارعة بالعراق في المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمواصفات الانثروبومترية .

## فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية في للمتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعب المصارعة ذوي المستوى العالي في العراق بالمقارنة بالمستوى المنخفض.
- توجد فروق دالة إحصائية في القدرات البدنية المميزة للاعب المصارعة ذوي المستوى العالي في العراق بالمقارنة بالمستوى المنخفض .
- توجد فروق دالة إحصائية في المواصفات الانثروبومترية المميزة للاعب المصارعة ذوي المستوى العالي في العراق بالمقارنة بالمستوى المنخفض .
- هل يمكن الحصول على دالة تميز لاعبي المصارعة في المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمواصفات الانثروبومترية .

## مصطلحات البحث :

القدرات الفسيولوجية يقصد بها المتغيرات الفسيولوجية طبقا لقدرة الأجهزة الوظيفية للمصارعين عينة البحث ( تعريف أجرائي )

## **الباب الثاني**

### **الاطار النظري والدراسات المرجعية**