

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- ١- تقديم .
- ٢- مشكلة البحث .
- ٣- أهداف البحث .
- ٤- فروض البحث .
- ٥- مصطلحات البحث

١- تقديم :

إن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى ، أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضى والتي تؤدى إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات العالية فى النشاط الممارس . (٣٣ : ١٣)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة إنفجاراً علمياً فى مجال التدريب الرياضى بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة فنا أكثر منه علماً وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجى الرهيب فى تطوير برامج التدريب ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة وأن الدول المتقدمة رياضياً ترفع الاهتمام بالإعداد البدنى إلى درجة الأهمية القصوى وبمراجعة المدارس الفكرية لعملية صناعة البطل الرياضى فى الدول المتقدمة رياضياً نجد أن الإعداد البدنى يأتى فى مقدمة الجوانب الأخرى للإعداد ويهتم بتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي يتأسس عليها جوانب الإعداد الأخرى (المهارى - النفسى - الخططى) ، وتحثل القوة العضلية دوراً مهماً فى معظم الأنشطة الرياضية ولكن تتعاضد أهميتها فى بعض الرياضات التى تتطلب التغلب على مقاومة المنافس كالمصارعة والملاكمة والجودو . (١٩ : ٧)

وتحتاج الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة إلى درجة معينة من القوة العضلية ولكن تتعاضد الأهمية النسبة للقوة العضلية فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب حركات أو مهارات الرفع والشد والدفع مثل المصارعة ورفع الأثقال والجودو . (٣٦ : ٦١)

ولقد لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من تمرينات المقاومة على مر العصور بهدف تحسين القوة العضلية ورفع مستوى الأداء ، وتدريب الأثقال عديدة ومتنوعة وقديمة قدم الإنسان إلا أنه خلال العشرين عاماً الماضية أمكن الوصول إلى عدد محدود من هذه التدرينات يناسب العديد من الرياضات الحديثة بحيث أصبحت هذه التدرينات لها صفة الشمولية والتكامل فى عمليات التنمية . (١٨ : ١٥)

ويذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) نقلاً عن "موران" و "ماجلين" Moran & Meglynn (١٩٩٠م) أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاصة حيث تجنب الرياضيون هذا النوع من التدريب لاعتقادهم أنه يؤدى إلى تيبس العضلات أو تصلبها ونقص المرونة والسرعة والتوافق العضلى العصبى والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية ولكن كشفت الأبحاث العلمية التجريبية التى أجريت فى مجال التدريب بالأثقال عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً هاماً فى برامج التدريب الموجهة

لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية كالمصارعة والجودو والملاكمة وألعاب القوى والجمباز واليد وكرة القدم والسلة والطائرة . (٣٦ : ٦٤)

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائى لعملية الإعداد المهارى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه . (٢٦ : ٢٥٧)

ويشير مسعد على محمود (١٩٩٧م) إلى أن الأداء الفنى الخططى هو مجموعة الخصائص الفنية والخططية لمختلف المسكات والحركات والرميات الهجومية والدفاعية للمصارع وقدرته على تنفيذ تلك الحركات فى الظروف التنافسية التى تتميز بالواجهة والتحدى وضغط المنافس ويوجد إرتباط وثيق بين الأداء الفنى (التكنيك) والأداء الخططى (التاكتيك) ، فكما كان الأداء الفنى متنوعاً كلما استطاع المصارع أن يستخدم وسائل تاكتيكية مختلفة . (٣٥ : ٢٦٧)

ويشير إمباخ Umbach ، جونسون Johnson (١٩٨٤م) إلى أن المصارعة تحتوى على العديد من الحركات الفنية المتنوعة والمصارع الذى يجيد هذه الحركات يصبح لديه أداء فنى عالى يستطيع به تحقيق الفوز فى المباريات وتحقيق مستوى عالى من الإنجاز . (٤٧ : ١٠)

٢ - مشكلة البحث :

المصارعة هى منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخرين من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التى تهدف إلى تحقيق لمسة الكتفين أو تسجيل النقط فى إطار القواعد الدولية المنتظمة للمصارعة . (٣٥ : ٣)

وينقسم الصراع إلى شكلين أساسيين (الصراع من الوضع واقفاً - الصراع من الوضع أرضاً) .

ويشير نبيل الشوربجى (٢٠٠٠م) أنه أصبح من النادر أن يقوم المصارعون بأداء خطفات فنية من وضع الصراع وقوفاً خاصة فى المستويات العالية نظراً لتقارب المستوى الفنى ولتطور طرق الدفاع فأصبح الصراع من الوضع أرضاً هو الأكثر فاعلية وتأثيراً فى تحقيق الفوز بالمباريات . (٤٠ : ٤)

ولقد كشفت دراسة حسن عبد السلام محفوظ (١٩٩٤م) عن أهمية مهارة البرم وهى من المهارات التى تؤدى من الصراع أرضاً ، حيث قام بدراسة

ديناميكية الأداء الفنى للمصارعين خلال بطولة الإسكندرية المفتوحة وقام بحصر جميع المهارات التى تم أدائها فى هذه البطولة وعدد المحاولات الناجحة والفاشلة لكل مهارة ومجموع النقاط لكل مهارة فكان مجموع النقاط الخاصة بالبرم (٩٦) نقطة من المجموع الكلى للمهارات (٥٣ نقطة) أى نسبة (٦٣%) من المجموع الكلى مما يعكس مدى أهمية مهارة البرم فى رياضة المصارعة ومدى تأثيرها على نتائج المباريات . (١١ : ٨١)

ويذكر محمد رستم عثمان (١٩٩٧م) أن حركة البرم على الجبهة بكوبرى مرتفع تعتبر ضمن مجموعة حركات البرم على البساط حيث تشتمل هذه المجموعة على الحركات التالية .

- برمة الصدر بكوبرى مرتفع .
- برمة الوسط بكوبرى مرتفع .
- برمة الوسط والذراع بكوبرى مرتفع .
- برمة الوسط والذراعين بكوبرى مرتفع .

ويرى أن هذه المهارات شائعة وهامة للمصارعين حيث تعتبر من الحركات التى يتم عن طريقها تجميع أكبر عدد ممكن من النقاط . (٢٨ : ٣٣)

ومن خلال خبرة الباحث فى المجال العملى والتطبيقي يرى أن برمة الصدر تتميز عن باقى أنواع البرم الأخرى بعدة مميزات منها ما يلى :

- مسك وتطويق الصدر بالذراعين أكثر أحكاماً من مسك وتطويق الوسط نظراً لكبر حجم الصدر عن الوسط .
- صعوبة الهروب والتخلص من هذه المسكة .
- تفضل برمة الصدر عن برمة الوسط فى المصارعة الحرة حيث أنها لا تعطى فرصة للخصم المدافع من مسك رجل اللاعب المهاجم بذراعيه .
- إن برمة الصدر تتيح فرص الاختيار بين أكثر من بديل للحصول على نقاط فنية لتحقيق الفوز بالمباراة ، ومن هنا يتضح أهمية برمة الصدر للمصارعين .
- قصر ذراع المقاومة .

وعلى الرغم من أهمية برمة الصدر للمصارعين لاحظ الباحث أنه نادراً ما يقوم المصارعين فى مصر بأداء تلك المهارة خلال المنافسات مما يعكس مدى القصور فى الإعداد البدنى الخاص بتلك الحركة .

وقد أظهرت نتائج استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بأداء تلك المهارة أن القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة هما أهم عنصرين لأداء مهارة برمة الصدر وكان ذلك من خلال استمارة أعدها الباحث ضمن دراساته الاستطلاعية . مرفق (٣)

وقد أشار محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٧م) أنه لا توجد طريقة لتنمية القوة العضلية لجميع الأنشطة الرياضية تفوق طريقة التدريب بالانتقال . (٢٤ : ١)

لذا فقد اتجه الباحث إلى استخدام التدريب بالانتقال للعضلات العاملة في مهارة برمجة الصدر بهدف تنمية القوى العضلية الخاصة بتلك المهارة وتحسين الأداء الفني لها .

٣- أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي بالانتقال للعضلات الأساسية في مهارة برمجة الصدر للمصارعين الكبار .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال على فاعلية مهارة برمجة الصدر للمصارعين الكبار .

٤- فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .

٥- مصطلحات البحث :

المهارة الرياضية :

يعرف مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) المهارة الرياضية بأنها ذلك الأداء الحركى الضرورى الذى يهدف إلى تحقيق غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس . (٣٨ : ١٨٠)

مهارة برمجة الصدر :

" إحدى مهارات رياضة المصارعة وتؤدى من وضع الصراع أرضا وفيها يقوم اللاعب المهاجم بتطويق صدر المنافس بالذراعين ثم يقوم ببرم المنافس حول محوره الطولى فى المستوى الأفقى لتعريض ظهره للوضع الخطر والعودة للوضع الابتدائى مرة أخرى " . (تعريف إجرائى)

التدريب بالانتقال :

ويعرف مسعد على محمود (١٩٩٧م) نقلا عن " موران " و " ماجلين " Moran & Meglynn (١٩٩٠م) أن التدريب بالانتقال عبارة عن " برنامج للتمرينات يؤدى بالانتقال الحرة أو ماكينات الانتقال المثبتة بهدف زيادة القوة والتحمل العضلى والمرونة والمهارة والقدرة " . (٣٥ : ٢٤٨)

القوة العضلية :

يعرفها مسعد على محمود (١٩٩٧م) بأنها " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات فى التغلب على مقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات " . (٣٥ : ٢٤٠)

كما يعرفها مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) بأنها " المقدرة أو التوتر التى تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة فى أقصى انقباض إرادى واحد لها " . (٣٨ : ١٢٥)