

# الفصل الأول

## ٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

## ١/١ تقديم

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من انجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناء متزن وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعددت لها البرامج المناسبة وفق لإمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، حيث تعتبر مباراة المصارعة منزلة بين منافسين يحاول كل منهما أن يخضع جسم المنافس لسيطرته لتحقيق الفوز عليه باستخدام المهارات الحركية المتعددة وكذلك عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط، وذلك في ظل القواعد الدولية لممارسة رياضة المصارعة.

وأن المصارعة من أقدم وأحب اللعاب الرياضية في العالم وقد مارسها الإنسان على مر الأزمنة المختلفة أكثر من أي لعبة رياضية أخرى لأنها استطاعت مد حاجات الإنسان ومثله العليا، فالمصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم فهي تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءة تامة من الرأس حتى أخمص القدم فنادرا ما نجد بين المصارعين هزيلا أو ضعيفا أو ذو حركة مضطربة، وتعمل المصارعة على تنمية عناصر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتحمل الدوري التنفسي، وكذلك تطور المصارعة من عناصر القدرة الحركية العامة فتحسن من عناصر التوافق والدقة والاتزان وسرعة رد الفعل.

ويرى دينس وجونسون **Dennis & Johnson** ١٩٩١م أن برامج التدريب المعدة للمراحل الثانوية المزودة بالألعاب المتعلقة بالمصارعة تدخل مناخ من المتعة حيث أن مثل هذه الأنشطة تستخدم في الرقى بالرياضة. (١٥٩ : ٥٨)

كما يرى بيارا **Byra** ١٩٨٨م أن وحدات الألعاب الصغيرة في برامج التدريب البدنية والمهارية لها منافع ايجابية عديدة حيث أنها تستطيع خدمة العديد من الأغراض الهادفة. (٥٦)

ويشير مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م أن الألعاب الصغيرة تتميز عن غيرها من الألعاب أو الأنشطة الرياضية الأخرى بعدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة معينة لكل لعبة ولا يرتبط فيها زمن اللعب، أو عدد اللاعبين، أو مساحة وحجم مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية أو عالمية. (٣٣ : ١٩)

## ٢/١ مشكلة البحث وأهميتها

يشير جيرمان، هانلي **Jarman&Hanley** ١٩٨٣م انه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بمستوي عال من اللياقة البدنية حيث تتطلب من ممارستها بذل جهد كبير ويرى أنها من العوامل التي تساعد المصارع علي تحقيق الفوز. (٦٣: ٦)

كما يشير علاء محمد قناوي ١٩٩٦م نقلا عن برجر **Berger** أن المصارع يحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكي يحقق الأداء الأمثل حتى يصبح أدائه ديناميكية أثناء الصراع. (٢٥: ٦)

ويرى الباحث أن العديد من الباحثين اهتموا بإجراء العديد من الأبحاث لتنمية الجانب البدني، عن طريق وضع البرامج التدريبية المتعددة سواء كانت بالانتقال (٢) (١٨) (٢٠)(٢٨)، بالأحبال (١١)، بالتمرينات (٢٦) (٤٩)، بالألعاب الغرضية (٤).

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية واستطلاع آراء بعض المدربين واللاعبين ملحق رقم ٢ وجد أن برامج التدريب الموضوعية في الموسم التدريبي للارتقاء بفعالية الأداء المهاري في رياضة المصارعة خلال فترة الإعداد الخاص تكاد تخلوا من استخدام الألعاب الصغيرة وان تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة، وهذا ما توضحه نتائج الدراسة الاستطلاعية حيث وجد أن ٦٠% من المدربين لم يستخدموا الألعاب الصغيرة في عملية الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين، وان ٣٠% من المدربين استخدموا الألعاب الصغيرة دون تقنين ويستخدموها كنوع من إدخال المرح والسرور بين اللاعبين، و ١٠% من المدربين يستخدمونها للارتقاء بالجانب البدني في فترة الإعداد العام.

كما أشارت نتائج استطلاع رأى اللاعبين والمدربين إلى أن استخدام البرامج التدريبية التي تخلوا من استخدام الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الضيق والملل وعدم توافر عنصر المنافسة والتشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يجعل اللاعبين يبتعدون من التدريب، ويعود ذلك بالسلب على المستوى البدني والمهاري للاعبين.

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لمعرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان.

### ٣/١ هدف البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الآتية :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان للمجموعة التجريبية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان للمجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان.

### ٤/١ فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة) في فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان لصالح المجموعة التجريبية.

## ٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

### - الألعاب الصغيرة Minor Games

هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة في الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة. (١٠ : ٢٦)

### - فاعلية الأداء المهاري Effectiveness Of The Performance Skills

هي جملة حركية متسلسلة ومتراصة لتسجيل أكبر عدد من النقاط خلال زمن محدد دون هبوط مستوى القدرات البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات. (تعريف إجرائي)

### - الفتيان Junior

هي المرحلة العمرية من ١٥ : ١٦ سنة حسب القانون الدولي للمصارعة وتندرج تحت فئة مسابقات الاتحاد المصري للمصارعة تحت ١٧ سنة. (٧ : ١٧)

### - البرنامج التقليدي Traditional Program

هو البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة ويخو من الألعاب الصغيرة في المحتوى التدريبي.