

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

أولاً: تقديم.

ثانياً: مشكلة البحث.

ثالثاً: أهمية البحث.

رابعاً: هدف البحث.

خامساً: فروض البحث.

سادساً: المصطلحات المستخدمة.

المقدمة ومشكلة البحث أولاً: تقديم

تعد الدراسات والبحوث العلمية التي يجريها الباحثون والعلماء في شتى فروع العلم والمعرفة من الدعائم الأساسية في دفع عجلة التنمية المجتمعية في جميع صورها، وقد أولت الدول المتقدمة عناية فائقة بالبحث العلمي ووضعت في مقدمة أولوياتها، كما تعتمد هذه الدول بدرجة كبيرة على ما تتجزه مؤسساتها العلمية من دراسات وبحوث تعالج القضايا والمشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية وغيرها من المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياة.

*

وفي العقد الأخير من القرن العشرين حدث تقدم علمي كبير غزا جميع مجالات الحياة بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة فقد ارتفع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة للدراسات والأبحاث العلمية وتطوير الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة للتقويم والقياس في مجال التربية الرياضية من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا. ومع التغيرات السريعة المتلاحقة للقوانين التي تحكم الألعاب الرياضية المختلفة عامة ورياضة المصارعة بصفة خاصة ظهرت بعض المشكلات (البدنية - المهارية - النفسية - الخطئية... الخ) التي تعوق تقدم لاعبيها عن إحراز المراكز المتقدمة في البطولات الأولمبية والقارية وبطولات العالم، وقد تصدى لها الكثير من الباحثين محاولين إيجاد حلول جذرية لها عن طريق البحث العلمي.

والبحث القائم ما هو إلا محاولة علمية جادة لحل مشكلة القصور الواضح لدى لاعبي المصارعة الحرة في تنفيذ مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على الرغم من أهميتهما في تنفيذ الكثير من الحركات المهمة بكفاءة خلال الصراع وتحصيل أكبر عدد من النقاط في أي وقت من المباراة.

والدراسة الحالية محاولة للتوصل إلى تصميم وتقنين برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء المهارى للاعبينا في أداء مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق، بالإضافة إلى نمو القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة، ومن ثم زيادة فعالية الأداء المهارى لنفس المهارتين.

وقد تناولنا ذلك بطريقة علمية ميسرة بدءاً بعرضنا للفصل الأول: الذي إحتوى على مشكلة البحث، أهمية البحث، هدف البحث، فروض البحث، المصطلحات المستخدمة، أما الفصل الثاني فقد تناول القراءات النظرية والدراسات السابقة مبيناً: ماهية المصارعة وأنواعها، الخصائص العامة للأداء المهارى للمصارعة، الأداء الفنى لمهارة تغيير مستوى الجسم، العضلات العاملة في مهارة تغيير مستوى الجسم، الأداء الفنى لمهارة الاختراق، العضلات

العامة في مهارة الاختراق، مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة، فعالية الأداء المهارى للمصارعين، خصائص المرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة، الدراسات السابقة العربية والأجنبية، التعليق على الدراسات السابقة. أما الفصل الثالث: فقد إنفرد بعرض طرق و إجراءات البحث موضحاً، منهاج البحث، عينة البحث، مجالات البحث، تحديد مكونات اللياقة البدنية، الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث، قياسات واختبارات البحث، اختيار المساعدين، طريقة تقييم فعالية الأداء المهارى للمهارتين قيد البحث، الدراسات الاستطلاعية، المعاملات العلمية للاختبارات، البرنامج التدريبي المقترح، المعالجات الإحصائية. وبيننا في الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشها وقد أوضحنا فيه عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول، عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى، عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث، نسبة التحسن للمجموعتين في المتغيرات قيد البحث. أما الفصل الخامس: فقد خصص لعرض الاستنتاجات والتوصيات. وقد تناولنا بشكل منفرد كتابة المراجع العربية والأجنبية. والمرفقات و ملخص ومستخلص الرسالة باللغة العربية والأجنبية في صفحات مستقلة.

ثانياً: مشكلة البحث

تعتبر رياضة المصارعة إحدى الأنشطة الرياضية التي بدأت مع بداية نشأة وتطور الإنسان، ويرجع تاريخ المصارعة إلى أبعد من أى تسجيلات أو وثائق تاريخية، فهي تعد من أقدم الرياضات التي أستخدمها الإنسان القديم فى الدفاع عن نفسه قبل أن يعرف فنون الدفاع الأخرى.

ويذكر "مسعد محمود" ١٩٨٨م نقلاً عن تونى وينج *Touny Weing* أن المصارعة تعد واحدة من أكثر المنازلات الفردية انتشاراً فى مصر القديمة، وقد مارسها الأطفال والشباب فى هذه الفترة واستخدمت كوسيلة لرفع اللياقة البدنية عند قدماء المصريين وكانت تمارس ضمن التدريبات العسكرية وقد أقيمت لها المنافسات الرياضية والبطولات الدولية التي كانت فيها الغلبة دائماً للمصريين. (٨٤: ١)

ويتفق "كمبس وفرنك" *Combos & Frank* ١٩٨٠م. على أن المصارعة الحرة رياضة مصرية الأصل وذلك من خلال الوثائق والآثار التي عثر عليها على جدران المعابد والمقابر فى بنى حسن بالقرب من مدينة المنيا والتي تدل على أن تكنيك المصارعة لدى قدماء المصريين قريب الشبه من ذلك الذى يطبق حتى الآن بل ويحوى بعض أشكال التكنيك المطبقة الآن مثل الغطس على الرجلين والغطس على رجل واحدة. (١٠٦: ٧)

ويضيف "مسعد محمود" ٢٠٠٣م أن المصارعة الحرة للهواة أحد أنماط المصارعة المدرجة في الاتحاد الدولي لمصارعة الهواة والتي يسمح فيها بتطبيق المسكات على الجسم ككل بما في ذلك الرجلين. ودخلت المصارعة الحرة في الألعاب الأولمبية لأول مرة في العصر الحديث - الدورة الثالثة التي أقيمت بسانت لويس ١٩٠٤م ومازالت تمارس في جميع الدورات الأولمبية والبطولات العالمية في مختلف دول العالم.(٨٧: ٣٨)

كما أن المصارعة الحرة من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الأعداد البدني والأعداد (الفني - الخططي) نظرا لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب، كما يتميز بالتغيير المستمر في مستوى الجسم طبقا لمواقف الصراع ما بين المستوى العالي والمتوسط والمنخفض.

كما يحتل الأداء الفني دورا هاما ومكملا لنواحي الإعداد فبدونه لا يستطيع المصارع الاستفادة من قدراته البدنية، حيث يذكر "مسعد محمود" ٢٠٠٣م أنه يوجد ارتباط وثيق بين الأداء الفني *Technique* والأداء الخططي *Tactics* فكلما كان الأداء الفني متنوعا كلما استطاع المصارع أن يستخدم وسائل تكتيكية مختلفة، وإذا قلنا أن اللياقة هي السلاح الفعال للتكتيك فإن التاكتيك يشير إلى قدرة اللاعب على استخدام هذا السلاح وفقا لمجريات الصراع.

(٨٧: ٢٦٧)

ويضيف "محمد علاوى" ١٩٩٢م أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأعداد المهارى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية، ومهما اتصف بسمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة منه ما لم يرتبط ذلك بالإتقان للمهارات الحركية الفنية.(٦٤: ٢٥٧)

ويؤكد "أمر الله البساطي" ١٩٩٨م أن الحالة المهارية تشير إلى تطور مستوى الأداء المهارى في النشاط الرياضى وتشتمل على المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصى، كما يرتبط مستوى الحالة المهارية في أى نشاط رياضى على مدى تطور المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط. (١٦: ١٩)

و تعتبر مهارتى تغيير مستوى الجسم *Changing Level* والاختراق

Penetration إحدى المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في أداء اللاعبين وبالتالي فى

نتائج المباريات، كما أنها على درجة كبيرة من الأهمية في تنفيذ مجموعة حركات السقوط على الرجلين التي تعد إحدى المجموعات المهارية الأساسية في المصارعة الحرة.

ويضيف "مسعد محمود" ٢٠٠٣م أن لمهارتي تغيير مستوى الجسم *Changing Level* والاختراق. *Penetration* أهمية كبيرة في المصارعة الحرة للهواة، حيث يحتاج المصارع بشدة إلى تغيير مستوى الجسم وفقاً لمجريات الصراع ما بين المستوى العالي والمتوسط والمنخفض، كما يستفيد منها في مفاجئة المنافس، وكذا تنفيذ وإنهاء الحركات الفنية (الهجومية - الدفاعية). بينما يشير الاختراق. *Penetration* إلى الحركة التي يؤديها المصارع للأمام بهدف الاقتراب من المدافع وتنفيذ الحركات المختلفة والرميات، ويتم الاختراق. في المصارعة الحرة على الحوض والرجلين، وتؤدي مهارة الغطس عادة مع الحركة وتغيير مستوى الجسم حتى يمكن اكتساب وتوليد كمية حركة كبيرة من روافع الجسم المختلفة تساعد على أداء الحركة الفنية المستهدفة. (٨٧: ٩٠ - ٩٣)

و يتفق "بتروف" *Petrov* ١٩٨٦م، و"جوهانسون" *Johnson* ١٩٩١م أن مجموعة الحركات الفنية التي تعتمد في أدائها على حركات السقوط على الرجلين في الصراع ذات مكانه عالية في المصارعة الحرة، والمصارع الذي يجيد تنفيذ هذه الحركات بكفاءة وإتقان يتمكن من حسم نتائج الصراع لصالحه في كثير من الأحيان. (١٢٣: ١٦٧ - ١٦٨) (١: ١١٨)

ويذكر "صبري قطب" ١٩٩٧م نقلاً عن جوهانسون وآخرون *Johnson et al*، كيث *Keith* على أن الهجوم على الرجلين من أكثر الحركات التي تؤثر بشكل كبير في أداء المصارعين الناشئين، ومن ثم يجب أن تأخذ قدر كبير من الاهتمام أثناء عملية التدريب حيث أنها تدخل ضمن الحركات الأساسية للمصارع الماهر. (٣٢: ٣٤)

بينما يشير "جابل" *Gable* ١٩٩٩م إلى سبب تفوق مصارعي المستويات القمية خلال المباريات يرجع إلى إتقانهم للمهارات الحركية الهجومية على الرجلين خلال مواقف الصراع المتغيرة. (١١٢: ٥٨)

وتعتبر هاتين المهارتين من المهارات الأساسية الهامة التي يجب أن يتقنها المصارعين الناشئين نظراً لسهولة تطبيقهما و قصر الفترة الزمنية اللازمة لتعليمهم نسبياً مقارنة لمهارة الخطو خلفاً أو التفوس للخلف، فاللاعب الذي يجيد تنفيذ أداء هذه المهارات تكون فرصة فوزه بالمباراة كبيرة.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته الميدانية كمدرس مساعد لمادة المصارعة بكلية التربية الرياضية بالمنصورة، وخبرته الميدانية كمدرّب بمنطقة الدقهلية للمصارعة وكلاعب سابق بالمنتخب القومى للناشئين، ومتابعة المباريات المحلية والأفريقية أن هناك قصور واضح لدى لاعبي المصارعة الحرة بشكل عام فى تنفيذ مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على الرغم من أهميتهما. مما قد يؤدي لعدم تمكنهم من تنفيذ بعض الحركات المهمة بكفاءة خلال الصراع مثل السقوط على رجل واحدة من الأمام و السقوط على رجل وكنس الأخرى والسقوط على الرجلين و السقوط على الرجلين والرفع لأعلى و السقوط على الوسط، والاجلاس بالتقاط الرجل، والاجلاس بالغطس والتقاط الكعب ورفعة رجل المطاقي من أسفل ومن أعلى والتي تؤثر بدورها على نتائج اللاعبين خلال المباريات، كما يتضح نتيجة لهذا القصور ميل معظم المصارعين إلى استخدام تكنيك المصارعة الرومانية فى تنفيذ وإنهاء الحركات على حساب تطبيق تكنيك المصارعة الحرة.

ويؤكد هذه الحقيقة الدراسة التى قام بها "مسعد محمود ومحمد الروبى" ١٩٩٣م بعنوان "تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التى يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرة للهواة فى البطولة الأفريقية ١٩٨٩م". والتى أظهرت فيها قصور واضح لمصارعى الفريق القومى المصرى فى استخدام تكنيك المصارعة على الرجلين أو الرجلين والجسم. وهى الحركات التى يرتبط وجودها بإتقان مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق. (٩١)

وكذلك الدراسة الاستطلاعية التى قام بها "صبرى قطب" ١٩٩٧م. على لاعبي الفرق المشاركة فى البطولة العربية التاسعة للمتقدمين فى المصارعة الحرة بالإسكندرية ١٩٩٥م. والتى كشفت نتائجها عن انخفاض فعالية حركات السقوط على رجل من الأمام - والسقوط على الرجلين والرفع - وكذلك انخفاض فعالية حركات السقوط على الرجلين مقارنة بالمجموعات المهارية الأخرى وميل معظم لاعبي الفرق المشاركة فى البطولة إلى تطبيق تكنيك المصارعة الرومانية بكثرة على حساب المصارعة الحرة. (٣٢)

وأيضاً من خلال الدراسة الاستطلاعية التى أجراها الباحث على فريق منتخب الدقهلية المشارك فى بطولة الجمهورية للمرحلة الثانية (١٥-١٧ سنة) فى المصارعة الحرة التى أقيمت بمدينة القاهرة فى الفترة من ٣-٤ أكتوبر ٢٠٠١م مرفق (١) والتى كشفت نتائجها عن انخفاض مستوى أداء مهارة تغيير مستوى الجسم والتى تؤثر بشكل مباشر على مجموعة حركات السقوط

على(الرجل - الرجلين) مثل السقوط على رجل واحدة من الأمام و السقوط على رجل وكنس الأخرى والسقوط على الرجلين و السقوط على الرجلين والرفع لأعلى و السقوط على الوسط، والاجلاس بالتقاط الرجل، كذلك انخفاض مستوى أداء مهارة الاختراق والتي تؤثر على مجموعة حركات الاجلاس بالغطس والتقاط الكعب ورفعة رجل المطافى.

و أسفرت النتائج التي أجريت فى هذا المجال يتضح عدم كفاية وفعالية أداء مهارات وحركات المصارعة الحرة بوجه عام عند المصارعين الناشئين لذا اتجه الباحث لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى أداء مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق باعتبارهم يمثلان المدخل الصحيح لمعظم سقطات الرجلين فى المصارعة الحرة، والتعرف على تأثير التحسن فى أداء مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على مستوى بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة.

ثالثاً: أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث فى الآتى:-

١. الاهتمام باستخدام التدريبات المهارية فى رفع الكفاءة البدنية والمهارية وزيادة فعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة وخاصة فى ظل التعديلات الجديدة للقانون، فقد أصبح لزاماً أن تكون هناك برامج مقننه لتحسين مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبين.

٢. تظهر الأهمية العلمية للبحث فى محاولة وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المهارية المشابهة لأداء مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق ومعرفة أثر استخدامه على رفع مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومن ثم على فعالية الأداء المهارية للحركة قيد البحث.

٣. تكمن الأهمية التطبيقية للبحث فى محاولة إفادة العاملين فى مجال إعداد وتدريب ناشئ المصارعة الحرة بصورة أكثر إيجابية من خلال نتائج البحث التى قد تساعد فى النهوض بالمستوى البدنى والمهارى للمصارعين الناشئين. وعلى حد علم الباحث لم تحظى مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق بالاهتمام الكافى من قبل الباحثين والعاملين فى مجال رياضة المصارعة، وذلك نظراً لعدم توافر الوسائل المناسبة لتطوير هذه المهارات فى المصارعة الحرة.

وبذلك يكون الباحث قد وضع أساساً تجريبياً للباحثين وللمدربين العاملين والمهتمين برياضة المصارعة يمكن الاسترشاد به فى مجال عملهم.

رابعاً: هدف البحث

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و فعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية ويتم ذلك من خلال تحقيق الأغراض التالية:-

١. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق لناشئ المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية.
٢. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لناشئ المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية.
٣. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافظة الدقهلية.

خامساً: فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

سادساً: المصطلحات المستخدمة:

- المصارعة الحرة للهواة: *Amateur Free Style Wrestling*

نمط من أنماط مصارعة الهواة التى يسمح فيها بتطبيق المسكات الفنية والحركات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين بصفة أساسية بهدف السيطرة أو إحراز النقاط الفنية أو لمس الكتفين، وغير مسموح فيها بالخشونة أو المسك عكس المفصل. (٨٧: ٣)

- تغيير مستوى الجسم: *Changing Level*

قدرة المصارع على رفع أو خفض مستوى الجسم أثناء تنفيذ المناورات والمهارات الهجومية والدفاعية. وهي المهارة الثالثة من المهارات السبعة الأساسية. (٨٧: ١٢)

- الاختراق: *Penetration*

يشير إلى الحركة أو الخطوة الأمامية التي يؤديها المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس من أحد الجانبين، وهي المهارة الرابعة من المهارات السبعة الأساسية. (٨٧: ١٢)

- فعالية الأداء المهاري للمصارع: *Effectiveness of Skill Performance for*

Wrestler

هي قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة، عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع. (٧١: ٢٥)