

الفصل الأول

١/٠ 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

١/٠ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ تقديم

تعتبر الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشئ بناء متزن وإعداد النشء إعداداً متكاملًا سواء كان بدنياً، مهارياً، خططياً، عقلياً، نفسياً، خلقياً، اجتماعياً، إذا أعدت لها البرامج التدريبية المناسبة وفق لإمكانيات وقدرات النشئ وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، وحيث تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات الأولمبية لذا تركز الدول المتقدمة في المجال الرياضي استخدام طرق التقنية العلمية الحديثة للعديد من العلوم المختلفة للاستفادة منها في المجال الرياضي للوصول إلى المستوى القمي الذي يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة.

ويرى مسعد على محمود ٢٠٠١م أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني، المهاري، النفسي، العقلي، الخططي، الطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مدهل في مختلف الأنشطة الرياضية. (٧٦ : ٣)

ويذكر مسعد على محمود ١٩٩٧م أن الهدف العام لعلم التدريب الرياضي هو تحسين الأداء الرياضي **Athletic Performance** والوصول به إلى قمة المستوى لكسر رقم أو تحقيق بطولة، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لن يتأتى إلا بالاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والتركيز على معرفة التغيرات التي تطرأ على النواحي الوظيفية الناتجة من أثر الممارسة وتنمية أوجه القوة وعلاج نواحي الضعف والقصور. (٧٤ : ١١)

ويرى جينسن، فيشر **Jensen & Fisher** ١٩٧٩م أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة به يتميز بها عن غيره. (١٠٢ : ١٦١)

يشير والتر غاين **Walter Gain** ١٩٨١م إلى أن تطبيق المهارات الفنية والخططية في المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الأساسي الذي تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بالحالة التدريبية للمصارع، لذلك يجب على المدرب أن يعمل على تنمية وتطوير هذه المتغيرات خلال فترات الموسم التدريبي. (٨٨ : ٥).

ويذكر 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. (١٠١ : ٦)

ويشير دان جابل Dan Gable ١٩٩٩م أن تعليم وتدريب المهارات الأساسية للمصارعة يحافظ المصارع بها على قمة المستوى. (٩٧ : ١٢٤)

ويوضح مسعد علي محمود ٢٠٠٣م أن أداء الحركات المركبة من أوضاع الصراع المختلفة وفقا لمجريات المباراة تسهم في تنمية الجانب النفس - حركي وذلك من خلال تحسين التوافق العضلي العصبي بما يمكن المصارع من توجيه وضبط استجاباته الحركية وفقا لأوامر وتوجيهات الجهاز العصبي المركزي، كما أنها تساهم في اكتساب المهارات الفنية (الهجومية - الدفاعية) من وضعي الصراع مما يؤدي إلى اكتساب التوافقات المركبة والخاصة بالمصارعة (٣٥ : ٧٨)

ويعرف محمد رضا الروبي ١٩٨٦م فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة تتمثل في 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 ملاحقة شدة واستمرارية الصراع. (٥٨ : ٢٥)

ويؤكد والتر غاين Walter Gain ١٩٨١م أنه يمكن تحليل المهارات التكتيكية للمصارعة من زوايا مختلفة، إلا أن تحليلها من زاوية الفعالية يمكننا من فهم جوهرها والمبادئ التعليمية لتنميتها وصلها ويتصف المستوي التكتيكي العالي بالتنوع الجيدة لتأدية المهارات التكتيكية في ظروف المباراة الصعبة. (٨٨ : ٥)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

من ضمن التعديلات الحديثة التي أجريت من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة FILA على القانون الدولي لرياضة المصارعة في نوفمبر ٢٠٠٣م والتي يتم تطبيقها حتى الآن في جميع البطولات (المحلية - القارية - العالمية - الاولمبية) هو نظام احتساب نتيجة الجولات، فالفوز بال الجولة الواحدة قد يحدث في أي وقت من المباراة دون انتهاء زمن الجولة المحدد، وذلك عن طريق تنفيذ حركة فنية كبرى تستوجب ٥ نقاط فنية مثل مهارة السنتير سواء كان (أمامي - جانبي - خلفي)، أو تنفيذ حركتين كل حركة تستوجب ٣ نقاط فنية مثل حركات

التكنيك العالي كالرمي من فوق الظهر (بمسك الذراعين - بمسك الوسط والذراع - بمسك الذراع والرقبة)، أو يكون الفارق في النقاط بين المصارعين في الجولة الواحدة ٦ نقاط فنية، وهذا بالتالي يتطلب أداء حركي مركب يستطيع المصارع عن طريق تأدية هذه الحركات المركبة إلى إنهاء الجولة لصالحه، وبغض النظر عن نتيجة الجولات فالفوز بالكتف ينهي المباراة مباشرة. (٣٦)(٧٩: ٢٦٥ - ٢٦٦)(٤٩: ٢٦٩)

ويرى الباحث أن التعديلات الحديثة لقانون المصارعة وضعت من أجل الارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين، وذلك عن طريق حث المصارعين على الإيجابية في طريقة اللعب والأداء الأسرع والأقوى بهدف إحراز نقاط فنية لإنهاء الجولة في أسرع وقت أو التثبيت.

وهذا ما وضعه على السعيد ريحان ٢٠٠٣م أن التعديلات التي طرأت على القانون الدولي لرياضة المصارعة تهدف إلى زيادة الاهتمام بالأساليب الحديثة في تدريب الناحية المهارية ومنها الحركات المركبة نظراً لتقارب المستوى البدني والمهارى والخططي في مستويات القمة للمصارعين، فيجب على المصارعين زيادة الاهتمام بالحركات المركبة. (٤٨: ١٣)

ويشير هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م نقلاً عن كوبايشى وشارب ١٩٩٨م أنه كلما زادت عدد المهارات الحركية المركبة التي يمتلكها اللاعب كلما كان هذا سبباً في انتصاره على المنافس وكلما زادت نسبته في الفوز، وكذلك فإن امتلاك اللاعب لحصيلة من المهارات المنفردة ليس من الضروري أن تتوافر فيه القدرة على دمجها وتأديتها بصورة مركبة ودقيقة تتناسب مع طبيعة مواقف وظروف المباريات. (٨٧: ٤)

ويرى على السعيد ريحان ٢٠٠٦م إلى أنه نظراً لتقارب المستوى البدني والمهارى والخططي في مستويات القمة للمصارعين، لذلك يجب زيادة الاهتمام بالصراع من أعلى، وكذلك يجب على المصارعين زيادة الاهتمام بالحركات المركبة حيث أن المصارع عن طريقها يكون قادر على التصرف في مواقف اللعب المختلفة. (٤٩: ٣١٠)

ويشير هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م نقلاً عن جيجوركان ١٩٩٦م أن في البطولات والمسابقات تظهر أنواع مختلفة من الأداءات المهارية وكذلك الأداءات المركبة، حيث نجد أن ليس من الممكن أن تهزم المنافس باستخدام وتطبيق أسلوب واحد فقط، ولكن يجب استخدام مجموعة من الأساليب والأداءات المهارية المرتبطة معاً. (٨٧: ١٧)

ويوضح مسعد على محمود ٢٠٠٠م أن مصارعى مصر يفتقرون إلى استخدام الحركات المركبة في المنافسات وفقا لما أشارت اليه نتائج بعض الأبحاث العلمية التي أجراها المؤلف، وقد يرجع ذلك إلى افتقار طرق وأساليب التدريس إلى النظرة الشمولية في التعليم وعدم الربط بين الحركات الفردية المتعلمة، والقصور الواضح في تعليم خطط اللعب وربطها بالتكتيك، والمصارع الذي يجيد الحركات المركبة يفرض على المنافس أسلوب لعبة ويفاجئه بحركة لا يتوقعها، ويحسم الصراع لصالحه في اغلب الأحيان كذلك لا تصلح معه المصارعة الدفاعية كتكتيك للعب. (٧٥ : ٢٧٠-٢٧١)

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية واستطلاع آراء بعض المدربين واللاعبين عن طريق المقابلة الشخصية مرفق (١) وجد أن :

برامج التدريب الموضوعة في الموسم التدريبي للإرتقاء بفعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة تكاد تخلو من التدريبات الخاصة بتنمية الحركات المركبة مما يعود بالسلب على المستوى البدني والمهارى للمصارعين، وإن تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة، واهتمام الكثير من المدربين بتنمية الجوانب المهارية كل على حدة بصورة منفردة والقصور في تنمية الحركات المركبة مما يؤثر سلبا على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

وحيث أن مواقف اللعب المتنوعة أثناء الجولات تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام أشكال مركبة من المهارات الحركية ودمجها مع بعضها لمحاولة الفوز بالمباراة، لذا فقد أصبحت الحاجة ملحة "لمعرفة تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين".

٣/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية لتطوير بعض الحركات المركبة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

٤/١ فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في فعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية.

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

▪ الحركات المركبة Compound Movements :

هي ضم حركتين أو أكثر من الحركات غير المتشابهة في الأداء من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار حركي منظم ومنسق يتسم بالانسائية وعلى درجة عالية من التوافق لتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد. "تعريف إجرائي"

▪ فعالية الأداء المهارى Effectiveness Of Skillful Performance :

هي محاولة المصارع الاستمرار في أداء مجموعة من الحركات الفنية المتتالية بالوضع السليم لتسجيل أكبر عدد من النقاط خلال زمن الأداء المحدد دون هبوط مستوى قدراته البدنيه والمهاريه أثناء المباراة. "تعريف إجرائي"

▪ البرنامج التقليدي Traditional Program :

هو مجموعة من الوحدات التدريبية المترابطة والتي يتم تطبيقها على المجموعة الضابطة وتخلو من المتغير التجريبي المطبق على المجموعة التجريبية. "تعريف إجرائي"

▪ البرنامج التدريبي المقترح Suggested Training Program :

هو مجموعة من الوحدات التدريبية المترابطة المطبقة على المجموعة التجريبية وتشتمل على مجموعة من (التدريبات المهارية المركبة) التي تقتصر على المجموعة التجريبية فقط في إطار زمني محدد. "تعريف إجرائي"

▪ البرنامج الموحد United Program :

هو البرنامج المشترك بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الجزء التمهيدي والجزء الختامي، ويطبق على المجموعتين معاً. "تعريف إجرائي"