

الإطار النظري

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية:

١/١/٢ المصارعة .

٢/١/٢ تعريف المصارعة.

٣/١/٢ تاريخ المصارعة.

٤/١/٢ الأساليب الدولية في المصارعة .

٥/١/٢ المهارات الأساسية السبعة في رياضة المصارعة.

٦/١/٢ تعريف وأنواع الهجوم في المصارعة.

٧/١/٢ أهمية الهجوم في المصارعة .

٨/١/٢ الدفاع في المصارعة.

٩/١/٢ الهجوم المضاد في المصارعة.

١٠/١/٢ فعالية الأداء المهاري في المصارعة.

١١/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنية من ١٥ – ١٧ سنة

١٢/١/٢ برامج التدريب .

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/ ٢/٢ الدراسات العربية.

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية.

٣/٢/٢ التعليق علي الدراسات السابقة .

٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة.

الإطار النظري

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ المصارعة Wrestling :

تعتبر المصارعة واحدة من أقدم المنازلات التي عرفها الإنسان البدائي حيث كانت وسيلة ضرورية لحماية الإنسان من الأعداد والحيوانات المفترسة على السواء بالإضافة إلى تأمين طعامه وشرابه طمعا في البقاء والاستمرار بالإضافة إلى تفكيره المستمر في أسلوب الاستحواذ على ما مع الآخرين وحتى يكون الأقوى والأكثر مهارة في القتال . (٦٨ : ٢٧)

ويشير عادل صبري ، عمرو أبو المجد (٢٠٠١م) بأن المصارعة الحديثة في ألعاب الأولمبياد ، وبطولات العالم ، والبطولات الدولية هي " منازلة بين لاعبين من خلال تنفيذ بعض المهارات الحركية الفنية ومحاولة فوز أحدهما على الآخر بلمس الأكتاف أو النقط " . وتأخذ شكلين من الصراع ، المصارعة اليونانية الرومانية ، والمصارعة الحرة والفارق بينهما هو إباحة استخدام الجسم من الرأس إلى الخصر في المصارعة اليونانية الرومانية أما في المصارعة الحرة فمن قمة الرأس إلى أصابع القدم دون المساس بالأعضاء التناسلية ومنطقة الوجه والشفاه السفلي والحاجبين . (٣٨ : ١٤)

٢/١/٢ تعريف المصارعة :

- هي " منازلة بين شخصين يحاول كل منهما الفوز على الآخر في حدود القوانين والقواعد الدولية المنظمة للمصارعة " . (٤٩ : ١٣)
- هي رياضة يحاول فيها كل لاعب من اللاعبين تثبيت أكتاف خصمه على الأرض وتسجيل لعدة نقاط أو لمس أكتاف والفوز بالمباراة (١٢٠ : ١)

١/٢/١/٢ المصارعة الرومانية :

١/١/٢/١/٢ تعريف الموسوعة البريطانية :

هو الأسلوب الأساسي المستخدم في المصارعة ويحظر فيه استخدام الساقين أو استهداف الجسم تحت الحزام واستهداف الرأس كما يحظر فيه المسكات تحت مستوى الوسط. (١٢٢ : ٢)

٣/١/٢ تاريخ المصارعة :

ويذكر مراد طرفة (٢٠٠١ م) نقلا عن مسعد على محمود (٢٠٠١ م) أن الشكل البدائي للمصارعة عبارة عن قتال باليدين مع استخدام الرجلين من خلال الدفع والجذب بجانب وسائل العنف الوحشية لإخضاع العدو وإلحاق الأذى به وقتله ، وقد عرف قدماء المصريين المصارعة منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة وسجلوا حركاتها مع إظهار الأساليب والمسكات على جدران المعابد والمقابر وبنى حسن في محافظة المنيا بصعيد مصر ، وقد عاشت المصارعة في أحضان قدماء المصريين من الزمن (٢٧٨٠ إلى ١٠٨٠ ق.م) أي خلال حكم الدولة القديمة والوسطى والحديثة. (٧٦ : ٢٧)

ويشير كل من محمد بريقع ، وإيهاب البديوي (٢٠٠٣ م) كانت المصارعة ضمن الرياضات التي وردت في رسوم مقبرة "بيتاج حويت" ، حيث توجد لها مناظر في مقابر بني حسن "الأسرة ١٢" تحوي رسوما بكل وسائل الدفاع والهجوم مبينة أوضح بيان ، وتمثل هذه الصورة ستة صفوف تشمل على مائتين وعشرون حركة مصارعة تشابه تماما حركات المصارعة الحرة الحالية ، وكان يؤدي هذه النماذج أحد الأمراء المصريين مع وزير من وزراء هذا القرن وهي ملونة بلونين أحدهما أحمر قائم والآخر أحمر فاتح وذلك تمييزا لأجزاء جسم كل من المتنافسين. (٧٣ : ١٩)

ويذكر مراد طرفة (٢٠٠١ م) نقلا عن مسعد على محمود أن قد عثر في أنقاض معبد سومري بالقرب من بغداد عن وثيقة مصورة عن المصارعة يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠ سنة ق.م. وهي عبارة عن تمثال من البرونز يصور مصارعين يمسك كل منهما بالآخر ، كما أقيمت المنافسات بين المصريين والآشوريين في هذا الزمن المبكر ، كما عرفت

الحضارة الهندية المصارعة وكانت تستخدم كوسيلة تربوية لتعليم الصغار الفنون الهجومية للمعارك كما كشفت أحد الوثائق المصورة المنحوتة في الصخر عن معرفة الهنود بفنون المصارعة الحرة للهواة ، وقد عرف أهل الصين القديمة المصارعة وكان لهم أسلوبهم المميز في الصراع حيث كان خليطا من حركات المصارعة والملاكمة وضربات الأرجل مع استخدام الأسلحة البسيطة كالحراش والرماح والقاطعة مثل السبلط ، وكانت المصارعة مهنية يحترفها الرجال أكثر من كونها رياضة واقتصرت ممارستها على أبناء الطبقات العليا. (٧٦ : ٢٧)

ويذكر كل من محمد بريقع ، وإيهاب البديوي (٢٠٠٣ م) انتقلت المصارعة من مصر وأشور إلى اليونان ويخبرنا الشاعر الإغريقي بيندار Pindar أن آلهة أثينا علمت ثيزيوس Thesous المصارعة ولقبه الإغريقي بأبو المصارعة العلمية ، وقد أثبت ثيزيوس Thesous أن الأداء الفني والتكتيك قد يهزم القوة عندما هزم برويون Broyon أحد أقوى عصره في مباراة . وهذا الحدث ساعد على تطور هذه الرياضة الى فن وعلم وأصبحت المصارعة أكثر من مجرد رياضة فهي جزء من طريقه الإغريق في الحياة . وقد خلد الشاعر الإغريقي هومر Homer بعض المنافسات الإغريقية ولعل أشهرها ما دار بين أجاكس Ajax وأوديسيوس Odysseus. (٧٣ : ٢٠)

وانتشرت المصارعة عند الإغريق ومن المحتمل أن تكون قد نقلت إليهم من مصر حيث وصف هومر Homer مسكات المصارعة وحركاتها وصفا قريب الشبه بالرسوم المنقرشة على مقابر بنى حسن بمحافظة المنيا. (٧٦ : ٢٩)

وتمتعت المصارعة عند الإغريق بشعبية تماثل شعبية كرة القدم وكرة السلة اليوم في مجتمعاتنا ولم يكن من الغريب أن تدعوا صديقا لمفاهمة مباراة في المصارعة وتدريب الإغريق على شكلين من أشكال المصارعة : المصارعة من الوقوف والمصارعة من الجلوس وكان الشكل الأول أكثر شيوعا وانتشارا وأقيمت المباريات في حفرة سوى قاعها ويفوز المصارع الذي يطرح منافسة أرضا ثلاث مرات. (٧٣ : ٢٠)

ويذكر عادل صبري ، عمرو أبو المجد (٢٠٠١ م) أن المصارعة قد ازدهرت في عصر الإغريق ونالت اهتماما عاليا حيث اننا نستطيع أن نقول علي هذا العصر بأنه العصر الذهبي للمصارعة ولقد مارسها الرجال العظماء للدولة والشعراء والكتاب حيث أصبحت اللعبة الشعبية في هذا العصر ودخلت من ضمن الرياضات الأساسية في المسابقات الخماسية وكان يسمح للنساء بممارستها . (٣٨ : ٩)

ويشير كل من محمد بريقع ، وايهاب البديوي (٢٠٠٣ م) أن المصارعة دخلت كذلك فى الألعاب الأولمبية القديمة وقد شوهدت لأول مرة فى الدورة الثامنة عشرة عام ٧٠٤ ق.م. ويزعم الشاعر الإغريقي بيندار Pindar أن مباراة المصارعة التي قامت بين الإلهين زيوس Zeus وكرونوس Cronus فى أول دورة أولمبية قديمة حيث أعلن الشعراء من فوق جبل أولمبيا عام ٧٧٦ ق.م أن أقوى آلهة الإغريق يصارع من أجل الاستحواذ على الأرض . بعدها أقاموا الاحتفالات الدينية والرياضية فى وادي ذلك الجبل تخليدا لذكرى انتصار زيوس Zeus ، وبعد غزو الرومان لبلاد الإغريق طور الرومان ما نعرفه اليوم بالأسلوب الروماني فى المصارعة فقد عدلوا الرياضة حسب تقاليدهم وحسنوها وقد منعوا استخدام الحركات الخطرة على المصارعين ومع انهيار الإمبراطورية الرومانية فقدت المصارعة بعضا من شعبيتها. (٧٣ : ٢٠)

ويذكر عادل صبري ، عمرو أبو المجد (٢٠٠١ م) أن المصارعة ظهرت فى روما فى الربع الاخير من القرن الثاني قبل الميلاد ونالت اهتماما كبيرا من الرومان ولكن اختلفت عن المصارعة الاغريقية حيث نظ الاغريق الى المصارعة كفن ينبغي ان يبتعد عن الخشونة فى حين نجد ان الرومانيين مارسو اللعبة باستخدام الاسلحة لاعداد الافراد للقتال والدفاع عن الوطن ، حيث أخذت الرياضة الشكل الذي يتلائم مع فلسفة الدولة وأمانيها العليا.(٣٨ : ١٠)

ويشير كل من محمد بريقع ، وايهاب البديوي (٢٠٠٣ م) الى أن الآسيابون قد طوروا أسلوبهم فى المصارعة وكانت الصين هي أول دولة آسيوية تمارس تلك الرياضة وقد عرفت منذ ثلاثة آلاف عام . حيث كانوا يقيمون يوما خاصا بعروضها خلال الاحتفالات الدينية المتعددة ، وقد ازدادت شعبيتها فى اليابان حيث حددت أول مباراة آسيوية موثقة عام ٢٢ ق.م ومازالت مصارعة السومو Sumo اليابانية تمارس حتى اليوم مع فرق كبير جدا أن المباريات لم تعد تتم حتى الموت ، وقد استمتعت أوربا برياضة المصارعة واحدا أشهر المباريات التي أقيمت كانت بين ملك انجلترا هنرى الثامن وملك فرنسا فرانسيس الأول فى لقاء رداء الذهب عام ١٥٢٠م وهناك روايات متضاربة حول ما حدث فى مباراة الملكين فقد ذكرت احدى الروايات أن هنري الثامن قد تحدى فرانسيس الأول فى مباراة للمصارعة.(٧٣ : ٢١)

ويشير عادل صبري ، عمرو أبو المجد (٢٠٠١ م) الي أن الفوارق الطبقيّة ظهرت في العصور الوسطي واقتصرت الرياضة علي الامراء والنبلاء والحكام وكان من ضمن اعداد الحكام ممارسة المصارعة ولذلك اهتموا بها اهتماما شديدا حيث تمت أول بطولة في انجلترا عام ١٦٨١ م ، وأقيمت علي بساط مصارعة مكون من القماش المحشو بالقش وهكذا في باقي أوربا . (٣٨ : ١٠)

وقد وصلت المصارعة الي أمريكا الشمالية قبل وصول المكتشفين لها بفترة طويلة وكان الهنود الحمر هم أول المصارعين في هذه القارة وبناء على ما تقدم به الاتحاد الأمريكي للمصارعة فإن سبعة من رؤساء الولايات المتحدة كانوا مصارعين بما في ذلك جورج واشنطن والذي فاقت مهارته في مصارعة الذراعين شرته كجنرال وأب لهذه الدولة ، ولكن يبدو أن مهارة أبراهام لينكولن جعلته أشهر رئيس يمارس المصارعة فليتكولن كانت لديه القوة والقدرة التي تغطي على هيكله النحيل وكان ممتازا في أسلوب الإمساك كما يجب أن يكون — وقد منحته مباراته مع أحد الأقوياء المحليين وهو جاك أرمسترونج شهرة وسمعه في أنه تقريبا لا يقصر ، وقد كان ذاكري تايلور ، واندروجا كسونه وليام همارد تانت ، تيودور روزفلت كلهم رؤساء للولايات المتحدة الأمريكية قد مارسوا رياضة المصارعة. (٧٣ : ٢١)

ويعود أصل اللعبة الي المصارعة الاستعراضية الفرنسية في القرن التاسع عشر ويعتبر البعض أنه هذا الأسلوب تأثر بكثير من أساليب المصارعة الفولكلورية الأوروبية ووفقا للاتحاد الدولي فإنه أول من طور هذا الأسلوب كان أحد جنود نابليون واسمه "اكبرويات ، حيث كان يؤدي عروضاً لأسلوبه الذي أسماه اليد المسطحة كما قام عام ١٨٤٨ بوضع قانون عدم قانونية أي مشحات تحت الوسط وكان أول من أطلق على هذا الأسلوب اسم المصارعة الرومانية هو المصارع الإيطالي باسيليو بارتولي مما أوحى بأنه الأسلوب تطور عن المصارعة الرومانية القديمة وقد ظل الاتحاد السوفيتي السابق مسيطر على اللعبة حتى انهاره وتعتبر تركيا وروسيا والسويد والولايات المتحدة الأمريكية من الدول الرائدة حاليا في مجال هذه الرياضة . (١٢٠ : ٣)

١/٣/١/٢ المصارعة في العالم الإسلامي :

انتشرت المصارعة داخل ربوع العالم الإسلامي خلال نفس الفترة الزمنية وقد حث الدين الإسلامي على ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالمصارعة والعدو والرماية

وركوب الخيل والسباحة وكانت للمصارعة شعبية كبيرة عند المسلمين ومارسها الرسول صلى الله عليه وسلم إذ ذكر مسعد على محمود نقلا عن الحافظ ابن كثير عن أبي بكر النافعي بإسناد جيد عن ابن عباس رضى الله عنهما أنه "يزيد بن ركانه وكان من أقوى شباب عصره قد صارع النبي " محمد صلى الله عليه وسلم" فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث مرات كل مرة على مائة من الغنم وكان ذلك قبل تحريم الميسر فلما كان في الثالثة قال يا محمد ما وضع ظهري إلى الأرض أحد قبلك ، وما كان أحد أبغض إلى منك ، وأنا أشهد أن لا اله إلا الله وأنت رسول الله ، فقام عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم ورد عليه غنمه". (٧٦ : ٣٠)

ويشير كل من محمد بريقع ، وإيهاب البديوي (٢٠٠٣ م) أن تاريخ المصارعة في جمهورية مصر العربية بدأ بظهور عبد الحليم دولار ، أو عبد الحليم المصري حوالي عام ١٩٠٥م وكان عبد الحليم يتميز بقوة بدنية إلى جانب إلمامه بالمصارعة وقد تكون الاتحاد المصري للمصارعة عام ١٩٣٣م وأقيمت أول بطولة رسمية في عام ١٩٣٤م بالقاهرة وقد اشتركت مصر في أوليمبيات ١٩٢٤م باللاعبين أحمد رحمي ، إبراهيم مصطفى وفي أوليمبيات ١٩٢٨م وفاز إبراهيم مصطفى بالمركز الأول في هذه الدورة وفي عام ١٩٣٣م تكون أول فريق للمصارعة بالجامعة وكان ذلك بكلية الحقوق ثم تكون فريق آخر بكلية الطب كما أخذ هواة اللعبة من تلاميذ المدارس بمزاولتها بمدارسها حيث في عام ١٩٤٢م أقامت وزارة المعارف حينئذ بطولة المدارس في المصارعة ثم انتشرت في القوات المسلحة والشرطة في كليات التربية الرياضية وأصبحت تدرس كباقي المواد الرياضية الأخرى ويتم تدريسها بطريقة أكاديمية قائمة على البحث والتجريب المبني على العلوم الطبيعية مما أدى إلى التحسن والتقدم في الطرق الفنية والأساليب التعليمية. (٧٣ : ٢٢)

٤/١/٢ الأساليب الدولية في المصارعة :

يعقد الاتحاد الدولي للمصارعة (FILA) و اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) مسابقات لبطولة العالم و المسابقات الأولمبية في المصارعة بنوعيهما الحرة و الرومانية

١/٤/١/٢ المصارعة الحرة :

وهو أكثر الأساليب شيوعاً في العالم . و تسمح قوانين المصارعة الحرة للاعب باستخدام الجسم كله (في المصارعة الرومانية لا يسمح بالمسكات تحت الوسط أو استخدام الساقين) و قد ظل الاتحاد السوفيتي السابق مسيطرأ على الساحة في هذه اللعبة و لم تظهر الولايات المتحدة كدولة رائدة في هذه اللعبة إلا في عام ١٩٩٣ عندما فازت بأول بطولة لها للفرق تلي ذلك فوزها ببطولة عام ١٩٩٥ م .

٢/٤/١/٢ المصارعة الرومانية :

تعتبر المصارعة الرومانية أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم و خصوصاً في أوروبا و السمة المميزة لهذا الأسلوب عن المصارعة الحرة هو عدم السماح بأي مسكات تحت الوسط أو استخدام الساقين أثناء اللعب و بالتالي فإن دفع الخصم أو عرقلة لإسقاطه أو استخدام الساقين لإحكام المسكة حول الخصم كلها غير مـصرح بها . ظل الاتحاد السوفيتي حتى انهياره هو الدولة المسيطرة على البطولات في هذا النوع من المصارعة و بعد انهيار الاتحاد السوفيتي احتلت روسيا مكانة الصدارة في اللعبة . (١٢٠ : ١)

٥/١/٢ المهارات الأساسية السبعة في رياضة المصارعة :

في الماضي كانت مصطلحات وأساليب المصارعة تتنوع بشدة من مكان لآخر و كنتيجة لذلك أن الحركة الواحدة كانت تسمى بأربعة أسماء مختلفة ولتنفيذ التعليمات والمصطلحات الأساسية قسمت هيئة التدريب القومية للاتحاد الأمريكي للمصارعة مهارات المصارعة إلى سبعة مهارات أساسية : الوقفة (وضع الجسم) ، حركة المصارع ، تغيير مستوى الجسم ، الاختراق ، الرفع ، خطوة الرجل الخلفية ، التقوس للخلف تلك المهارات لا تغطي كل حركة ممكنة يقوم بتنفيذها المصارع ولكنها توفر إطاراً عاماً وأساسياً لتعليم تكنيك المصارعة . (٧٣ : ٤٧)

١/٥/١/٢ وضع الجسم (الوقفة) Posture

إن قدرة المصارع على اتخاذ الوقفة أو وضع الجسم الصحيح هاما ، ليس فقط في أوضاع البداية بل أيضا أثناء عمل الحركات الفعلية أثناء الصراع والهجمات المضادة ، وكثيرا من المباريات تخسر أو تكسب بسبب وضع الجسم أكثر من أي جانب آخر من جوانب التكتيك، ويبدأ الوضع الصحيح لجسم المصارع بالوقوف الصحيح فمن المهم أن تبقى الرأس لأعلى ، والذراعان قريبتان من الجسم ، والقدمين والحوض والكتفان في وضع رأسي (عمودي) ، وإذا خرج وضع الجسم عن هذا التشكيل يصبح في وضع ضعيف ، وعندها يصبح عرضة للهجوم والسقوط. (٧٣ : ٤٩)

ويجب أن يأخذ وضع الجسم المواصفات الفنية التالية :

- أن يكون جسم المصارع في وضع عمودي جيد.
- أن يحتفظ المصارع بأجزاء جسمه على خط عمودي واحد ، وذلك بأن يكون الكتفين فوق المقعدة ، والمقعدة فوق الكعبين.
- أن يحتفظ المصارع بالذراعين بجانب الجسم ، مع انثناء الذراعين من الكوعين بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة ، وينبغي تجنب فرد الذراعين.
- أن تكون رأس المصارع لأعلى. (٨٤ : ٩)

٢/٥/١/٢ الحركة (حركة المصارع) Motion

إن القدرة على الحركة بشكل مناسب تعتبر من الأمور الهامة للمصارع ، والسرعة هبة رائعة للمصارع للاستحواذ والسيطرة ، ولكن الاحتفاظ بوضع جيد أثناء الحركة يعتبر أكثر أهمية ، حيث تستخدم الحركة لتنفيذ الهجوم والدفاع إلى جانب تنفيذ المناورات ذاتها ، مع المحافظة على الاتزان ووضع الجسم الصحيح أثناء التنفيذ ، ولا يجب أن تخرجك الحركة من الأساس الجيد للمحافظة على الاتزان بأي حال من الأحوال وعليه يجب على المصارعين الصغار أن يعملوا بجد للتحكم في الحركة ، وعليهم أن يتعلموا الحركة للأمام والخلف وللجانبيين ، وأساسك لتدعيم الاتزان في غاية الأهمية خصوصا في الدفاع ، عندما تهاجم لا يمكنك التخلي عن قاعدة الاتزان ، وفي معظم الحالات فإن القدم الأقرب لاتجاه الحركة هي التي تتحرك أولا ، ثم يزيد من قاعدة الارتكاز وعندما تتحرك القدم الثانية يتم استعادة القاعدة الأصلية. (٧٣ : ٥٥)

ويجب أن تتم التحركات وفقا للشروط الفنية التالية :

- عند أداء حركات الرجلين ، يجب الاحتفاظ بوضع الجسم الجيد.
- يجب الاحتفاظ بالقدمين متباعدتين معظم الوقت.
- ينبغي الحذر من تقاطع الرجلين.
- يجب ألا تخل التحركات بوضع الاتزان.
- يجب أن تتحرك الرجل القريبة في اتجاه الحركة أولا.
- تستخدم التحركات عند الهجوم والدفاع والتهيئة للهجوم وتنفيذ الحركات. (٨٤ : ٩)

٣/٥/١/٢ تغيير مستوى الجسم Changing Levels

يشمل تغيير مستوى رفع أو خفض الجسم أثناء تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية للإعداد والتنفيذ والإنهاء والحركات المضادة ، وتعتبر هذه المهارة للمصارعين صعبة التنفيذ ، إلا أنها فعليا ليست صعبة ، بل أن ما يمثل مشكلة فعلا هو الاحتفاظ بوضع جيد لجسم المصارع ، كما يجب تطوير القوة والمرونة في الرجلين ومفصلي الفخذين مع الاحتفاظ بشكل الجسم جيدا ، إذا أردنا تغييرا فعالا للمستوى.

في حركات الإعداد يتم خفض أو رفع مستوى الجسم لتجاوز دفاع المنافس كما يمكن عمل حركة الإعداد بتغيير المستوى لأن التغيير يجبر المنافس على الرد بمطابقة نفس المستوى. (٧٣ : ٥٨)

وتتم هذه المهارة طبقا للشروط الفنية التالية :

١. يجب المحافظة على وضع الجسم الجيد أثناء تغيير مستويات الجسم.
٢. تنفيذ هذه المهارة بنجاح عندما يفرد المصارع طوله.
٣. تغيير مستوى الجسم يجب أن يكون مقترنا بعنصر المفاجأة والسرعة الحركية القصوى.
٤. تنمية القوة والمرونة الخاصة لعضلات الرجلين والحوض شرط أساسي لتغيير مستويات الجسم بفاعلية. (٨٤ : ٩)

وتشير إلى الحركة أو الخطوة الأمامية التي يقوم بتنفيذها المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس ، ولعمل الهبوط عليك أن تهاجم الجسم العلوي للمنافس أو رجليه ، وفى كل هجمات الرجلين أو الحوض عليك اتخاذ خطوة اختراق (أو خطوات) للدخول إلى دفاع المنافس وإلى داخل مدى استكمال الحركة وأهم جوانب الاختراق هو الاحتفاظ بوضع سليم للجسم خلال التقدم ، يجب أن يكون الحوض للأمام وتحت الطرف العلوي من الجسم لتوفير أساس جيد للارتكاز لالتهاء بالهبوط قد يكون ذلك صعبا ، وذلك لأن مستوى الجسم غالبا أثناء الاختراق يكون منخفضا وعليك أن تدافع ضد الهجمات المضادة ، ولتتمكن من الاحتفاظ بالوضع الصحيح لتنفيذ مهارة الاختراق قد يستغرق سنوات من التدريب.

وهناك نوعين من الاختراق غالبا ما يستخدمان في الهجمات مع الرجل وهما خطوة المركز Center-step أو المنتصف ، والخطوة للخارج Outside-step أو اللامركزية. واختراق خطوة المركز أو المنتصف يستخدم للهجوم على الرجلين معا. (٧٣ : ٦٦)

ويجب أن يتم الغطس وفقا للشروط التالية :

- وضع الجسم الصحيح على درجة كبيرة من الأهمية ، حيث يترتب عليه عمق الخطو والاقتراب.
- يجب الاحتفاظ بالرأس لأعلى والمقدمة للأمام أثناء أداء الغطس.
- تجنب فرد الجسم حتى لا يصبح فى متناول سيطرة المنافس.
- تجنب الخطو أو الغطس أكثر من اللازم.
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ملاصقين للجانبين حتى اللحظة الأخيرة من الغطس.
- يجب أن يتم الغطس بالسرعة الحركية القصوى.
- يجب أن تلمس الركبتان البساط ببرهة من القوت أثناء الغطس. (٨٤ : ١٠)

وتشير إلى قدرة المصارع على رفع منافسه تماما عن البساط وفقد قاعدة ارتكازه ، وربما تكون مهارة الرفع هي أكثر المهارات إهمالا بين المصارعين ففي السنوات الأخيرة فقط اعترف المدربون بميزة رفع المنافس بوضوح عن البساط ، وتعتبر مهارة الرفع ، أمر جوهري لكافة أساليب المصارعة فهو يستخدم في تنفيذ رميات ووضع المنافس على الأكتاف ، وللهروب المضاد والهجوم المضاد ، والمبدأ الأساسي لما وراء الرفع بسيط ، فمجرد أن يصبح المنافس في الهواء ، فهو يفقد قاعدة ارتكازه واتزانه وكذلك القوة ، وبدون هذا الأساس فمن المستحيل أن يقوم بالهجوم المضاد ، والوضع الصحيح للجسم هو مفتاح نجاح الرفع ، ولرفع المنافس عن البساط ، يجب استخدام قوة الرجلين والحوض ، فرفع المنافس بالطرف العلوي من الجسم وقوة الظهر فقط سيصيبك بالفشل والإحباط وألم الظهر ، وعن طريق خفض مستوى الجسم ودفع الحوض تحت مستوى المنافس يمكنك بسهولة رفعه في الهواء. (٧٣ : ٧٣)

ويجب أن يتوافر في عملية الرفع الشروط التالية:

١. وضع الجسم الجيد هو مفتاح نجاح مهارة الرفع لأعلى.
٢. يمكن تنفيذ الرفعات من الحركة وبتغيير مستوى الجسم.
٣. يمكن استخدام الرفعات لإنهاء الاجلاس ، ولتعريض المنافس للمساة الكتفين ، أو لجوئه لأداء الدفاع والهروب ، أو الهجوم المضاد.
٤. يتم رفع المنافس باستخدام الرجلين والمقعدة ، وليس باستخدام الظهر بمفرده.
٥. محاولة رفع المنافس لأعلى باستخدام الذراعين والظهر فقط ، يفشل في أغلب الأحيان.
٦. يجب خفض مستوى الجسم دائما قبل مرحلة الرفع بالمقعدة داخل وأسفل مركز ثقل المنافس. (٨٤ : ١٠)

إن زيادة الاهتمام القومي بالمصارعة الحرة والرومانية ، قد زاد التركيز على رميات الجسم العلوي عن ما كان في السابق ، وقد أسهم ذلك التأثير بشدة في زيادة إثارة

هذه الرياضة ، فالرميات ممتعة للاعب ومثيرة للجمهور ، وغالبا ما يتم رمي المنافس مباشرة على ظهره للوصول للمس الأكتاف أو على الأقل الحصول على نقاط الظهر (النقاط الممنوحة لوضع المنافس على ظهره) ، بالإضافة إلى الوصول لوضع الاجلاس ، ورغم ما يظهر من أن الرمي يأخذ قدرا كبيرا من قوة الجسم العلوي ، فإن حركات القدمين وتغيير مستوى الجسم يعتبران أكثر أهمية ، وعليه يجب تطوير قوة الصدر ، الذراعين ، والكتفين مع استخدامها للقتال للحصول على موقع ، وبمجرد اكتساب الموقع فإن ما يحسم الأمر هو الرجلين والحوض ، وكما أن محاولة اجلاس المنافس تعد لمحاولة أخرى ، فإن محاولة الرمي تفتح الفرص لعدة رميات ، والمصارع الذي يمكنه مزج هجوم الجسم العلوي مع هجوم الرجلين سينجح بشدة ، إن تغيير الحركة وتغيير مستوى الجسم طرقا جيدة للإعداد للرمي ، ومازالت قاعدة وضع الجسم تنطبق على مصارعة الجسم العلوي ، رغم وقوفك بشكل أكثر انتصابا عند اقترابك من المنافس ، وكما في تعلم مهارة الرفع فإنه من الفكر الجيد أن تتعلم مهارة خطوة الرجل الخلفية دون الزميل أولا ، وحتى تتعلم وتتحكم في عمل حركات القدمين اللازم وتغيير مستوى الجسم سوف لا يكون لديك التحكم الكافي لرمي المنافس وقد يصاب كلاهما. (٧٣ : ٨٢)

وتنفذ هذه المهارة طبقا للشروط الفنية التالية:

١. يرتبط تنفيذ مهارة الخطو خلفا بحركات الرجلين وتغيير مستوى الجسم.
٢. خفض مستوى الجسم على درجة كبيرة من الأهمية لأداء مهارة الخطو خلفا.
٣. يجب الاحتفاظ بالركبتين في حالة انثناء غير مبالغ فيه أثناء تنفيذ المهارة.
٤. يجب أن تكون القدمين متجاورتين للمساعدة في أداء محور الدوران مع مد الركبتين بأقصى سرعة وقوة في لحظة الرمي.
٥. ينبغي أن يكون الجسم في وضع عمودي أثناء مراحل تنفيذ هذه المهارة .

(٨٤ : ١١)

٧/٥/١/٢ التقوس للخلف (تقوس الظهر) Back-Arch

يحتاج التقوس للخلف الى الشجاعة والجرأة والتحكم في الجسم وهو صعب التعلم ، إلا أن معظم المصارعين يتدربون عليه بحماس ، فهو يفتح الطريق لأكثر الرميات إثارة في المصارعة فالرمي من التقوس للخلف هي "البيئة الطبيعية" للمصارعة ، والتقوس للخلف

مسموح به فى المصارحة الحرة ، لكن يجب تعديله فى الأسلوب الفولكلوري ، فى الأسلوب الفولكلوري لا يمكن عمل القوس للخلف مباشرة ، ويجب أن يلف المنافس لإحدى الجانبين لتلافي الاصطدام العنيف بالبساط ، ويمكن توقييع عقوبة للاصطدام العنيف على المصارع فى الأسلوب الفولكلوري عندما لا يلف منافسه بأمان الى البساط بعد رفعه ، ويكمن مفتاح النجاح فى أداء مهارة التقوس للخلف فى وضع الحوض فهي لا تعنى مجرد الرفع والسقوط للخلف ، وألا سيتم السقوط على الظهر مسطحا بدلا من ذلك يتم الدفع بالمقعدة للأمام ولأسفل تحت المنافس وتتم الحركة بسرعة وبقوة لدرجة أنه عند الانتهاء من أداؤها ضد المنافس فإن رأس المهاجم لا تلمس حتى البساط ، والحركة وتغيير مستوى الجسم لهما من الأهمية فى الإعداد للتقوس للخلف ، وللرمي الفعال بالتقوس للخلف يجب على المهاجم جذب المنافس عليه ، وعندما يحدث ذلك يتم إنجاز التقوس للخلف بسهولة بحبس ودفع الحوض تحت ضغط المنافس. (٧٣ : ٨٩)

وتؤدي هذه المهارة طبقا للشروط الفنية التالية :

- ١ . يؤدي التقوس بالسرعة والقوة اللازمتين.
- ٢ . يجب أن يتم الدفع للأمام ولأعلى مع تحريك الرأس خلفا لحظة الدفع بالمقعدة.
- ٣ . ينبغي تجنب سقوط المقعدة لأسفل أثناء التقوس.
- ٤ . تشكل المقعدة مفتاح التقوس الناجح.
- ٥ . يجب الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المهاجم. (٨٤ : ١١)

٦/١/٢ تعريف أنواع الهجوم فى المصارعة :

الهجوم هو استخدام مناورة أو مجموعة من الحركات لتحقيق إفقاد الخصم لتوازنه و إنزاله على ظهره لتثبيت أكتافه أو تسجيل نقطة أو مجموعة من النقاط للتقدم عليه . (١٢٤ : ٤)

ويرى الباحث أن الهجوم فى المصارعة " هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها المصارع فى التغلب على منافسه وإحراز النقاط وذلك بمحاولة تنفيذ بعض المهارات وفقا للقواعد الدولية للمصارعة".

وهناك عدة أنواع من الهجوم هي :

- هجوم الإسقاط : و فيه يحاول اللاعب إسقاط الخصم على الأرض على ظهره أو تعريض الظهر للبساط لكسب النقاط أو التثبيت .
- الهجوم الرخيص : وهو استخدام حركات غير قانونية لإفقاد الخصم توازنه و إسقاطه و لكنه في حالة تعرف الحكم على ذلك يعرض اللاعب للعقوبة .
- الهجوم المضاد : وهو القيام بحركة مضادة لهجوم الخصم تؤدي إلى وضع الخصم تحت السيطرة و تسجيل نقطة أو تثبيت الخصم بدلاً من مجرد الانقياد إلى هجومه .
- هجوم القوة : و فيه يهاج اللاعب الخصم بشكل مستمر و متتابع دون إعطاء الخصم الفرصة لاستعادة توازنه أو القيام بالهجوم المضاد أو حتى الدفاع بالشكل المناسب . غالباً ما تستخدم السوبلكس لهذا النوع من الهجوم .
- الإخضاع : وهو حركة أو مجموعة من الحركات تهدف لوضع الخصم تحت السيطرة التامة أو دفعه للاستسلام . و لكن بعض حركات الإخضاع تعتبر خطيرة بدرجة كبيرة لدرجة أنها ممنوعة في المباريات . (١٢٤ : ٤)

٧/١/٢ أهمية الهجوم في المصارعة :

يعتبر الهجوم ذو أهمية كبيرة في رياضة المصارعة حيث بدونه يكون المصارع عرضة للهزيمة سواء بالنقاط الفنية أو بلمسه الكتفين أو إنذارات السلبية لذلك يجب على المصارع المبادأة المستمرة بالهجوم وأيضاً عليه معرفة متى يقوم بالهجوم وما هو الهدف الحقيقي من المهارات الهجومية التي يؤديها.

ويشير محمد عقل نقلا (١٩٩٢م) عن بتروف Petrov (١٩٧٧م) إن للهجوم أهمية كبيرة في رياضة المصارعة فمن خلاله يحقق المصارع الفوز بالإضافة إلى أنه أفضل وسيلة للدفاع , لذلك فهو يتطلب سرعة رد فعل عالي ونواحي فنية خاصة ومستوى بدني معين ويتوقف هذا على الإعداد المهاري للمصارع ويضيف نفس المرجع أن الهجوم يجب أن يكون له هدف واضح وأن المصارع الذي يتميز بصفة المبادأة الهجومية باستمرار يتميز بثقة عالية في قدراته النفسية , لذا أجمع العديد من المتخصصين جونسون وآخرون Johnson & et al (١٩٧٩) وكمبس وفرانك Cnobs & Frenk (١٩٨٠) وجيرمان وهانلي Jarman & Hanley (١٩٨٣) على أهمية الجانب الهجومي حيث يحتل دورا بارزا في تكتيك المصارعة الحديثة التي تنشأ الايجابية والديناميكية في الأداء. (٦٨ : ١١)

ويذكر بترو ف (١٩٨٦م) أن الهجوم يجب أن يكون له هدف واضح وأن التهيئة للهجوم يجب أن يتم بعد:

١. إشارة البدء من الحكم على الفور (المنافس لم يتوقع الهجوم).
 ٢. مناورة أو هجوم كاذب أو إغراء وتحفيز المنافس للهجوم وعند بداية تنفيذه للمسكة.
 ٣. التعديل في مسافة أو ارتفاع الصراع أو بعد الإخلال بتوازن المنافس.
 ٤. وصول المنافس على حافة البساط (منطقة سلبية) بسبب إرهاقه.
 ٥. حركة هجومية غير كاملة من المنافس.
 ٦. وصول الخصم الى حالة نفسية سيئة كخسارة نقطة أو ظهور علامات التعب أو التعرض لوضع الخطر. (١١٣ : ١٣٨)
- ويذكر حسن محفوظ (١٩٩٢م) أن الهجوم في المصارعة عبارة عن قيام اللاعب بأداء حركة أو أكثر من حركة ضد منافسة ويتميز هذا الأداء بصفة المبادأة من المصارع المهاجم بحيث يكون لهذا الاداء هدف هجومي واضح حيث يكون المصارع عرضة للهزيمة . (٢٤ : ٨)

ويضيف بترو ف (١٩٨٧) إن الخبير السوفيتي الينز ذكر أن هناك تحذيرات وإرشادات يجب مراعاتها عند القيام بالهجوم وهي:

١. الحذر عند إجراء مسكة على جسم المنافس المبلل بالعرق.
٢. يجب توزيع الجهد على فترات المباراة مع مراعاة المبادأة المستمرة بالهجوم للحصول على التفوق الفني حيث أن ذلك له أهمية كبيرة في الفوز.
٣. يجب على المصارع فرض أسلوبه الخاص في المنازلة على منافسه.
٤. يجب على المصارع أن يعرف عدد النقاط الفنية التي حصل عليها أو فقدها خلال المباراة فإذا تفوق المنافس قرب نهاية المباراة بالنقاط الفنية فعليه أن يأخذ فرصة الفوز بالكتف كما يجب على المصارع الحذر من مجازفة الخصم الخاسر بالنقاط الفنية والمتعب لمحاولة التعويض بالفوز بالكتف.
٥. الفوز بالكتف له خصائصه المميزة ويتم عن طريق إجراء مسكات تؤدي الى تعريض المنافس لوضع الخطر مباشرة (لمس الكتفين) وإذا لم يحقق الأداء الفني المفاجئ في الحصول على فوز بالكتف فعلى المصارع أن يقوم بأداء فني سريع للحصول على نقاط فنية (١١٣ : ٢٠٠)

٨/١/٢ الدفاع في المصارعة:

الدفاع هو قيام اللاعب بمحاولة إيقاف الحركات الهجومية للخصم و عدم تعريض ظهره لللباس . و في هذا النمط من اللعب لا يقوم اللاعب بأي حركات هجومية كما لا يحاول رد الهجوم (الهجوم المضاد) بل يكتفي بإيقاف فعالية الحركات الهجومية للخصم و محاولة التخلص منه للوقوف مرة أخرى على قدميه أو التخلص من الوضع السفلى في اللعب . (١٢٤ : ٥)

٩/١/٢ الهجوم المضاد في المصارعة :

ويضيف هاني جعفر (٢٠٠٥ م) نقلا عن بتروف Petrov (١٩٨٧ م) أن مباريات المصارعة تعتمد على حركات مختلفة يتشكل منها الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ويتطلب الأداء الحديث في المصارعة القدرة على التنوع في استخدام هذه الحركات , حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي لتحقيق الفوز , بل كثيرا ما نجد أن الأداء المهاري الجيد للمصارع يتغلب على الصفات البدنية للمنافس في مواقف اللعب المختلفة مما يتطلب إعداد مهاري وخططي جيد . (٩٢ : ٣)

وفي هذا النمط من اللعب لا يكتفي اللاعب بمجرد الدفاع بل يعتمد إلى استخدام عدد من المناورات الهجومية التي تؤدي إلى عكس الوضع و إسقاط الخصم بدلا من مجرد الاستسلام لهجوم الخصم . تعتبر مناورات الهجوم المضاد من أصعب مناورات المصارعة بسبب ما يتعرض له اللاعب من ضغط هجومي من الخصم كما أنها قد تعرض اللاعب لخطورة تسجيل النقاط عليه في حالة فشلها حيث تؤدي من أوضاع غير مريحة نسبياً للعب . (١٢٤ : ٥)

١/٩/١/٢ الهجوم المضاد ضد الاختراق

ينقسم الهجوم المضاد ضد الاختراق إلى ٤ مجموعات :

- أولا : الهجوم المضاد قبل المسك .

- ثانيا : الهجوم المضاد ضد السقوط على الرجلين.
- ثالثا : الهجوم المضاد ضد السقوط على الرجل من الداخل.
- رابعا : الهجوم المضاد ضد السقوط على الرجل من الخارج . (٦٤ : ٤٢)

٢/٩/١/٢ الهجوم المضاد (الرد على هجوم الجزء العلوي من الجسم)

يتطلب الرد على هجوم الجزء العلوي من الجسم مهارات متقدمة بالرغم من أنه من المفيد أن يتعلم المبتدئ الرميات الأساسية قبل أن يشغل نفسه بالرد (أو الهجوم المضاد) وهناك ثلاثة أنواع من الرد سنناقشها ويتمثل أول رد في منع المنافس من الحصول على الحبس بما يكفي للرمي حيث أن المهاجم والمدافع يكافحان للحصول على موقف جيد بمجرد حصول المهاجم على موقع داخلي بذراعه اليسرى يطيح بمنافسه القتال بالذراع واليد قد يكون شديدا ويسمى التصارع.

والنوع الثاني من الرد يتم عمله بإعادة رمي المنافس أو الدوران عليه تلك المناورة حيث يحاول المدافع حبس الرأس ويستخدم المهاجم حبس الجسم للرد.

أما ثالث نوع للرد فيتطلب تغيير مستوى الجسم أو الزاوية لتمكين المصارع من استكمال رميته ، وبمعنى آخر عليك التعرف على خطة المنافس وتهزمه . (٧٣ : ١٢٦)

ويري الباحث أن الهجوم المضاد في رياضة المصارعة :

" هو قدرة المصارع على أداء حركة هجومية أثناء قيام منافسه بأداء حركه هجومية أو بعد أدائه مهارة دفاعيه ناجحة في أي وضع من اوضاع الصراع طبقا للقواعد الدولية للمصارعة.

ويمكن تقسيم الهجوم المضاد في المصارعة إلي نوعين :

١. هجوم مضاد مقابل : قدرة المصارع علي أداء حركة هجومية لحظة هجوم المنافس.
٢. هجوم مضاد جوابي : وهو قدرة المصارع علي أداء هجوم علي منافسة بعد أدائه مهارة دفاعية ناجحة.

كما يمكن تقسيم الهجوم المضاد الي :

- هجوم مضاد من وضع الصراع عاليا : وفيه يقوم اللاعب بالرد علي هجوم المنافس باداء دفاع جيد والسيطرة علي المهاجم واداء هجوم مضاد.
- هجوم مضاد من وضع الصراع ارضا : وفيه يقوم اللاعب بالرد علي هجوم المنافس باداء دفاع جيد والالتفاف حول المهاجم والسيطرة عليه واداء هجوم مضاد.

ويري الباحث أن نجاح الهجوم المضاد يتوقف علي عدة عوامل وهي :

١. التوقع الحركي : حيث ان المصارعة من الرياضات التي تتطلب سرعة في تنفيذ الهجوم نظرا لطبيعة الالتحام مما يتطلب من اللاعب التوقع الحركي لهجوم المنافس وسرعة اختيار الأساليب الدفاعية المناسبة لهجوم المنافس .
٢. سرعة الأداء الحركي: وهي مرحلة تالية لرد فعل اللاعب وفيها يحاول اللاعب سرعة أداء الهجوم المضاد.
٣. أداء الدفاع المناسب لهجوم المنافس: فالهجوم المضاد يتوقف علي اداء دفاع جيد أولا ثم القيام بالسيطرة علي المنافس في أي وضع من أوضاع الصراع أي ابطال هجوم المنافس أولا ثم أداء الهجوم المضاد .
٤. الوضع النهائي للدفاع : حيث يقوم اللاعب باستغلال الوضع النهائي للدفاع في أداء الهجوم المضاد.

١٠/١/٢ فعالية الأداء المهاري: Effectiveness of The Performance Skill

تلعب فعالية الأداء المهاري دورا هاما في رياضة المصارعة ، فالمصارع الذي يمتلك مقومات الأداء الفني العالي للحركات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة يستطيع التغلب على منافسة في أي وقت من المباراة.

وقد تعددت آراء الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي حول تحديد مفهوم الفعالية Effectiveness والكفاءة Efficiency فالبعض يرى أنه لا يوجد فرق بينهم ، والبعض الآخر يرى عكس ذلك ، حيث يشير "ويستكوت" Westcott (١٩٩٥م) أن الفعالية تتضح في قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بنجاح دون اعتبار للطاقة المستهلكة في ، بينما تشير الكفاءة إلى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل قدر من الطاقة المستهلكة (١١٧ : ٣)

يشير جمال علاء الدين (١٩٨١م) أنه يقصد بفعالية الأداء المهاري Effectiveness of the performance skill أو فعالية التكتيك الرياضي لهذا الرياضي أو ذلك من الرياضيين أنها درجة قرب وتمثل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكتيك منطقية وعقلانية علمية "مثالية". (٢١ : ٥).

ويذكر يوسف عبد الرحمن (١٩٨٥م) أن الفعالية هي عمل الأشياء الصواب أو هي الحد الأعلى للنجاح. (٩٦ : ٥).

بينما يعرفها صلاح عسران (١٩٩٢ م) بأنها "الدرجة التي يحصل عليها المصارع عند تقييم الأداء الفني للحركة المنفذة" ، ويذكر أن الأداء الفني في المصارعة يتم دراسته خلال ثلاث محاور رئيسية وهي (زمن الأداء ، شكل الأداء ، كيفية توظيف القوة والسرعة). (٣٤ : ٤٣)

ويرى طلحة حسام الدين (١٩٩٣ م) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه وأن من أهم خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب . (٣٦ : ١٠).

ويتفق على ربحان (١٩٩٣م) ، ومحمد الروبي (٢٠٠٥ م) أن فعالية الأداء المهاري تتمثل في "قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدرته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات. (٥٠ : ٢٥) (٦٤ : ٢٥٤)

ويشير إيهاب صبري (١٩٩٥ م) إلى أن فعالية الأداء المهاري في المصارعة بأنها " محاولة المصارع الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية أثناء استمرار الأداء في المباراة . (١٤ : ٤٤)

بينما يرى جمال علاء الدين (١٩٩٦ م) أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلي للأداء المهاري (٢٣ : ٢١)

ويشير "صبري قطب" (١٩٩٧م) نقلا عن ويمور وكوستل Wilmore & Costill أن تحسن الكفاءة يعمل على زيادة فعالية ، وكذلك الكفاءة الحركية. (٣٢ : ٤٢)

ويضيف محمد الروبي (٢٠٠٥م) نقلا عن نيلسون وميلر Nelson & Miller (١٩٧٣م) إن فعالية الأداء المهاري من وجهة النظر الميكانيكية يتم تقييمها من خلال ثلاث محاور أساسية وهي زمن الأداء - شكل الأداء - القوة والسرعة التي يتم بها الأداء.

١ - متطلبات فعالية الحركة Prerequisites Of Efficient Movement

ويؤكد العديد من المتخصصين في المجال الرياضي بوجه عام ورياضة المصارعة بوجه خاص على دراسة المتطلبات المتعددة لفاعلية الحركة لما لها من أهمية كبيرة خلال عمليتي التدريب والقياس وهذه المتطلبات هي :

أ - المتطلبات البدنية Physical Prerequisites

يشير محمد الروبي (٢٠٠٥م) نقلا عن بروير Broer (١٩٦٠م) في المتطلبات البدنية لفاعلية الحركة تشمل عناصر متعددة منها التحمل ، المرونة ، القوى ، القدرة العضلية ، الإحساس ، زمن رد الفعل، وإن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد على واجب الحركة المؤداه وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته، وبالرغم من عدم أهمية زمن رد الفعل في معظم مهام الرفع Lifting ، والدفع Pushing ، الشد Pulling ، وأنماط العمل Carrying Type إلا أن أهمية تبرز في العديد من الرياضيات مثل التنس ، وكرة السلة ، في حين تعتبر القوة من الواجبات والمهام الهامة في أنماط الحمل والرفع ، كما تحتل القوة

دورا في بعض الأنشطة ، وتعتبر درجة النجاح في معظم الأنشطة البدنية تتحدد بواسطة الأسلوب الذي تطبق به القوة ، فعند استخدام القوة بأكثر فعالية يتمكن المصارع ذو الوزن الخفيف من التغلب على المصارع ذي الوزن الثقيل.

ب . المتطلبات العقلية Prerequisites-Mental

كما يضيف محمد الروبي (٢٠٠٥م) نقلا عن بروير Broer (١٩٦٠م) إن هناك العديد من المتطلبات العقلية الضرورية لفعالية الحركة وهى:

١. — القدرة على حل المواقف الحركية
٢. — القدرة على اتخاذ قرارات سريعة متوائمة
٣. — القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها
٤. — القدرة على فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة

ج . المتطلبات العاطفية Emotional-Prerequisites

كما يضيف محمد الروبي (٢٠٠٥م) نقلا عن بروير Broer (١٩٦٠م) إلى أن العوامل العاطفية ربما تعوق كفاءة الحركة ، ويضيف أن المتطلبات العاطفية لها أهمية كبيرة في تدريس المصارعة فالخوف يسبب إعاقة كبيرة في التعلم ، مما سبق يتضح أن المتطلبات العاطفية لها أهمية كبيرة في تدريس السباحة فالخوف يسبب إعاقة كبيرة في التعليم.

كما يتضح أن المتطلبات البدنية ، العقلية ، العاطفية تعتبر من المتطلبات الهامة لفعالية الحركة ، والتي يجب مراعاتها في غصون عمليتي التدريب وإجراءات القياس وذلك حتى يكون القياس صالحا للمقارنة بين الأفراد أو المجموعات.

المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهاري (فعالية التكتيك):

ويشير محمد الروبي (٢٠٠٥م) نقلا عن جمال علاء الدين (١٩٨١ م) إلى أن هناك ثلاثة مجموعات من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهاري (فعالية التكتيك) وهى:

أ - الفعالية المطلقة :

أن مؤشرات الفعالية المطلقة للأداء المهاري (التكتيك) توصف درجة قرب وتماثل هذا الأداء مع النموذج الذي تم اختياره كأثر نماذج أو أنماط التكتيك الرياضي منطقية (أو مثالية) على أساس الاعتبارات والمفاهيم البيوميكانيكية ، الفسيولوجية ، الجمالية كما أنه يمكن في أبسط الحالات أن تشكل النتيجة الرياضية المحققة معيارا ومؤشرا لفعالية الأداء المهاري الفنية الفعالة أو العناصر الحركية للأداء في المنازل الفردية والألعاب الرياضية و من الطرق أو المداخل الأخرى التي ثبتت جدارتها في معظم حالات تقييم فعالية الأداء المهاري (التكتيك الرياضي) مقياسة أو مقارنة خصائص الأداء الحركي المنجز بمثيلاتها في أحد النماذج المعيارية (القياسية) للأداء المهاري أو ما يطلق عليه التكتيك أو الأداء المثالي.

ب - الفعالية المقارنة :

أن الفعالية المقارنة تعتبر من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهاري (فعالية التكتيك) حيث يؤخذ التكتيك الرياضي للاعبين المستويات العالية في مثل هذه الحالة كنموذج معياري للأداء المهاري المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية.

ج - فعالية الإنجاز أو التحقق :

تتلخص فكرة المؤشرات أو المعايير الخاصة بتقييم فعالية إنجازا أو تحقيق الأداء المهاري (التكتيك) في مقارنة أو مقياسة النتيجة الرياضية المحققة إما :

- ١ . بالمستويات الرياضية التي يمكن للرياضي أن يحققها بناء على ما يمتلكه حقيقة من قدرات حركية كامنة (المدخل الأول).
- ٢ . وأما بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الأداء المهاري للحركة الرياضية المعنية (المدخل الثاني).

مما سبق يتضح أنه يوجد ثلاثة مجموعات من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهاري (فعالية التكتيك) وهى الفعالية المطلقة ، الفعالية المقارنة ، فعالية الإنجاز أو التحقيق. (٦٤ : ٢٥٣)

تقييم فعالية الأداء المهاري للمصارعين:

يؤكد "فيدلر" Fiedler (١٩٩٥م) على ضرورة توافر جهاز الفيديو كاسيت لتصوير وتسجيل وتحليل الحركات وتقييم فعالية الأداء أثناء التدريب والمباريات حيث تعتبر طريقة التصوير التلفزيوني من الطرق الحديثة نسبياً وموضوعية في دراسة الأداء الفني للحركات الرياضية. (١٠٣ : ٢ - ٨)

ويضيف "بيس" Pease (١٩٩٥م) و "ويستكوت" Westcott (١٩٩٥م) أن استخدام العرض التلفزيوني (الفيديو) من الأسس الموضوعية التي تساعد في التعرف على مستوى الأداء وفعالية التعلم الحركي. (١١١ : ٤٢ - ٤٧)، (١١٧ : ١٦٧ - ١٧٠)

ويتفق "كاميون وتيلمان" Camaione & Tellman (١٩٨٠م) و "جمال علاء الدين" (١٩٨١م) و "طلحه حسام الدين" (١٩٩٣م) على أن طريقة التصوير التلفزيوني من المصادر الهامة في عرض المعلومات والمهارات وخصائص الأداء بصورة سريعة ، وعلى درجة كبيرة من الأهمية عند تحليل الأداء المهاري للمصارعين . (١٠٠ : ٩٣)، (١٢ : ٢٢)، (١١٣ : ١٣٠)، (٣٦ : ٤٠٣)

ويؤكد بتروف Petrov (١٩٨٦م) أن احتساب الفعالية بالنقاط أو لمسة الكتفين هي إحدى الطرق المستخدمة لتقييم مسكات وخطفات المصارع. (١١٣ : ١٤٢)

١١/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصية لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بمكان ، وهذه التغيرات مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالآخر لدرجة أن دراسة احدي هذه النواحي دون دراسة النواحي الاخرى تعتبر خطأ كبير . (٢٧ : ٣٣٢)

ويذكر علي الهنداوي (٢٠٠٥ م) أن تلك المرحلة السنية هي همزة الوصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة علما بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلا أن ابرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة لديه . (٥١ : ٣٢٥)

ويشير خليل ميخائيل (١٩٩٤ م) إلى إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بمكان وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه ، فجسم المراهق وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالآخر لدرجة أن دراسة هذه النواحي الاخرى تعتبر خطأ كبير . (٢٧ : ٣٣٢)

ويعتبر محمد علاوي (١٩٩٤ م) فترة المراهقة فترة زمنية في مجري حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة ، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح . (٧٠ : ١٦٥)

ويري كامبل Campbell ١٩٨٩ م أن المراهقة هي احدي مراحل النمو التي تنحصر ما بين البلوغ والنضج ، وتبدو المراهقة لدي الأسوياء من الناس في بعض المظاهر والخصائص الثانوية الجنسية ، وتبدأ المراهقة من ١٢ سنة وتنتهي عند سن ٢٠ سنة وفي هذه المرحلة العمرية يحقق الفرد نضجا كاملا في غرائزه الجنسية ، يؤدي معه إلى نمو بعض العوامل الاخرى : الانفعالية أو العاطفية والاجتماعية مما يؤثر في البداية بالسلب علي شخصية الفرد إلى أن تتبلور هذه المظاهر في الاتجاه الإيجابي . (٩٩ : ١٥)

وتعتبر فترة المراهقة فترة زمنية في مجري حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة ، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح . (٩١ : ١٦٥)

ويتناول الباحث أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة العمرية مع توضيح مطالب النمو لمحاولة تحقيقها من خلال البرنامج التدريبي وذلك من خلال المظاهر التالية :

ينظر إلى المراهقة علي أنها انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والنضج . ولهذه المرحلة أهميتها في حياة اللاعب وتكوين شخصيته لما يصاحبها من تغيرات لها آثارها في مختلف مجالات النمو. هذا وإذا كانت الطفولة المتأخرة تعتبر فترة كمون جسمي وانفعالي لهدوئها النسبي ، فإن المراهقة مرحلة طفرة في النمو الجسمي وتقلب في الانفعال . (١٠ : ١١٥)

ويذكر " خليل ميخائيل معوض " ١٩٩٤ م أن مرحلة المراهقة تعتبر طفرة spurt في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد (مرحلة التكوين) وتبدأ فترة النمو فيما بين ١٠ - ١٤ سنة عند الإناث ، وفيما بين سن (١٢ - ١٥ سنة عند الذكور ، ويستمر النمو حتى سن ١٨ سنة للإناث وسن العشرين للذكور . (٢٧ : ٣٣٢)

ويشير علي الهنداوي (٢٠٠٥ م) إلي إن النمو الجسمي يشمل التغيرات التي تحدث للجسم كالطول والعرض والاستدارة ونمو العضلات والعظام وغيرها ، وتتميز هذه المرحلة بنمو جسمي سريع نوعا ما ويلاحظ استمرارية النمو عند الذكور والإناث . (٥١ : ٣٢٥)

ويشير محمد علاوي ١٩٩٤ م أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني ، مع الزيادة في نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانة الجسمي وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب . (٧٠ : ١٤٦)

ويضيف كلا من محمد بريقع ، وخيرية السكري (٢٠٠١ م) إلي إن معظم التغيرات الجوهرية في التدريب تحدث خلال هذه المرحلة حيث تؤكد هذه المرحلة علي التدريبات والتمرينات المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس كما يزداد حجم وشدة التدريب لتقارب أحمال المنافسات لتطویر قدرة الرياضي وبنهاية هذه المرحلة يستطيع الرياضي إن يؤدي مختلف المهارات المتضمنة للنشاط الممارس بدون أي معوقات في النواحي البدنيه والمهارية والخطئية . (٢٨ : ٥٦)

ومن أهم الخصائص الجسمية لمرحلة المراهقة ١٢ - ١٧ سنة :

١. زيادة نمو العضلات بدرجة أكبر من نمو العظام .
٢. يكون البنون أكثر طولاً وأقل وزناً من البنات .
٣. يصل البنون في نهاية هذه المرحلة إلى النضج الجسمي والهيكلية حيث تتحدد ملامح الجسم في صورته الكاملة . (١٠ : ١١٧)

٢/١١/١/٢ النمو الحركي Motor Development

يشير علي هنداي (٢٠٠٥ م) إلى أنه في هذه المرحلة تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوه ويزداد إتقان الألعاب الرياضية ويزداد إتقان الإناث للمهارات الحركية مثل العزف علي آلات الموسيقى وإتقان عملية الطباعة , كما تزداد سرعة زمن الرجوع وهو الزمن بين المثير والاستجابة لهذا المثير ويفوق البنون علي البنات في نمو القوة والمهارة الحركية (٥١ : ٣٤٢)

يذكر خليل معوض (١٩٩٤م) أنه في بدء مرحلة المراهقة (المبكرة) ينمو الجسم نمواً سريعاً (طفرة النمو) فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة , وهذه المرحلة علي خلاف مرحلة المراهقة المتأخرة التي يتميز فيها المراهق بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم النضج وتصبح حركاته أكثر توافقاً وانسجاماً فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلي دقة وتوازن حركي . (٢٧ : ٣٤٠)

ويشير بيلدو Bilodeau إلى أنه إذا كانت المراهقة هي مرحلة الميلاد الجديد كما يطلق عليها البعض فإنها أيضاً مرحلة نمو واكتساب المهارات , فالمهارة نشاط معقد يبدي من خلاله المراهق قدرة وكفاءة عن غيره من الأفراد في نشاط من الأنشطة وتتنوع المهارات لدي المراهق لتشمل مهارات اجتماعية Social Skills ومهارات أساسية Basic Skills والمهارات العليا Higher Skills والمهارات الحركية Motor Skills , والمهارات الحركية لدي المراهق يتم اكتسابها من خلال النشاط والحركة , وتتألف الحركة في السلوك الماهر من وحدات حركية هي مثيرات واستجابات تتسلسل في انتظام هرمي , بحيث تؤدي من الأبسط إلي المعقد وعندما يتقدم المراهق في الأداء يستغني عن بعض الحركات ويقتصد فيها , حيث تعمل أعضاء الحركة في تآزر مع أعضاء الحس كالعين والأذن . (٩٨ : ٥٥٤)

ويضيف بيلدو Bilodeau انه إذا يجب التنوية إلى أن المهارات تولد في المراهق فقط وإذا لم يتم تدعيمها وتفعيلها فإنها تتدنر ويصعب تفعيلها مرة أخرى في المراحل العمرية اللاحقة للمراهق وأغلب هذه المهارات هي المهارات الإدراكية الحركية Perceptual Motor Skills فهي مهارات تتصف بالتآزر الجسمي كله بأعضائه وحواسه ، وعند بزوغ المهارات الإدراكية الحركية يفضل التدريب عليها بالطريقة الجزئية ، كما ينصح باستخدام التمرين المكثف في اكتساب هذه المهارات . (٩٨ : ٥٥٤)

ويشير محمد علاوي (١٩٩٤ م) إلى انه في هذه المرحلة يظهر بعض الاتزان التدريجي في نواحي الاضطراب الحركي ويلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتفيد هذه المرحلة في النمو الحركي وسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها . (٧٠ : ١٤٧)

وتوضح عنايات فرج (١٩٩٠ م) تقلا عن ماتيف إن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب بل على العكس من ذلك فإن الفرد يستطيع في هذه المرحلة إن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها ، كما أشارت نقلا عن كلا من (كول وهال) إلى إن المراهق لا يتميز بهبوط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية وقدراته الوظيفية بل تأخذ في التحسن . (٥٢ : ٧٥ ، ٧٦)

٣/١١/١/٢ النمو العقلي : Mental Development

يتفق كلا من محمد علاوي (١٩٩٤ م) وأسامة راتب ، وإبراهيم خليفة (١٩٩٩ م) ، ومنذر عبد الحميد (٢٠٠٥ م) إن هذه المرحلة هي فترة نضج في القدرات العقلية ، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل الخير والتعاون والمنافسة ، وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والثقافية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضي .

ومن أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة مايلي :

١. زيادة القدرة علي تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه.
٢. زيادة قدرة المراهق علي التذكر حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التذكر من نوع (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها .
٣. زيادة القدرة علي اكتساب المهارات والمعلومات وعلي التفكير والاستنتاج مما يساعد علي استيعاب المهارات الحركية الجديدة .
٤. نمو التفكير والابتكار بصورة واضحة .
٥. ظهور الفروق الفردية بصورة واضحة في النمو العقلي , حيث يكتمل النمو العقلي مع نهاية هذه المرحلة . (٧٠ : ١٤٩) ، (١٠ : ١٢٤) ، (٨٩ : ١٧٩)

كما تشير خيرية السكري , ومحمد بريقع (٢٠٠١ م) إلي أنه يجب ممارسة التدريب العقلي عن طريق التدريبات التي من شأنها أن تعمل علي تحسين التركيز , الضبط , التحكم في الانتباه , التفكير الايجابي , الاسترخاء , ضبط النفس , التصور , الدافعية , فكل هذه العوامل تعمل تدعيم الأداء التخصصي للرياضة (٢٨ : ٦٠)

ويضيف صالح عبد العزيز (١٩٨٢ م) إلي أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة أن يصل الذكاء العام إلي درجة عالية وتظهر الميول المختلفة بوضوح , وينمو خيال المراهق نموا خصباً , وينتقل تفكيره من المحسوسات إلي الماديات . (٣١ : ١١٥)

٤/١١/١/٢ النمو الانفعالي Emotional Development :

ويتفق السيد المحمدي (٢٠٠٧ م) ، وكمال درويش , ومحمد حساتين (١٩٨٤م) علي أن الانفعالات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات , كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم , حيث تغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني , وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو , وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلي الثبات والاستقرار منها إلي التطور والتغير . (٤٠ : ١١) ، (٥٦ : ٣٠١)

ويشير على الهنداوى (٢٠٠٥ م) إلى انه في هذه المرحلة تتسم انفعالات المرهق بالحدة إذ تحتاجه ثورة من القلق والضيق والتبرم فهو ثائر على الأوضاع متمرد على الكبار كثير النقد لهم , وتعود على انفعالاته لكونه يتوق إلى الاستقلال كالكبار في حين انه مازال يعتمد على الآخرين وهذا يوقعه في تناقضات عنيفة أحيانا . (٥١ : ٣٣٢)

ويذكر سعد جلال ومحمد علاوى (١٩٨٢ م) أن الفرد في بداية هذه المرحلة يعبر تعبيرا قويا عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطا وممتلئا بالحياة ومتفائلا ويكون سعيد ومعتمد على نفسه . ثم يمر بفترة يبدو على الخمول والكسل ولكنه في الواقع يكون مشغول بانفعالاته الداخلية . (٢٢:٣٠)

ويتفق كلا من خليل ميخائيل (١٩٩٤ م) وفؤاد البهي (١٩٩٧ م) على أن المظاهر الانفعالية تختلف في الطفولة عنها في المراهقة حيث يشعر بالضيق أو الرضا كلما ابتعد أو اقترب من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها , زيادة الشعور بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها , رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية واستطلاعها من أصدقائه بهدف التأكد من خبراتهم بذات التجربة , كما يزداد الاهتمام بالجنس الآخر, تتسم انفعالات المراهق بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار , المراهق مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر بنقد الآخرين حتى وإن كان النقد هادئا هادفا . (٢٧ : ٤٧ , ٤٨) (٥٥ : ٣٠٥ , ٣٠٦)

Sensal Development : النمو الحسي ٥/١١/١/٥٢

يشير على الهنداوى (٢٠٠٥ م) إلى أن في هذه المرحلة تكون قد اكتملت الخصائص الوظيفية للحواس الخمس , ويرتبط حس أدائها للقيام بوظيفتها بعملية الإدراك , إذ تنتقل الصور من الحواس الخمس عند الوصلات العصبية المنتشرة في أنحاء جسم الفرد وصولا إلى الدماغ , الذي يقوم بمعالجة المعلومات التي تصله ومن ثم بعد الاستجابة لأي مثير سمعي ويتم ذلك في أقل من الثانية , ومرحلة المراهق المتوسطة هي من المراحل التي تكون فيها قدرة الدماغ والحواس والعضلات العصبية وصولا إلى مرحلة النضج وقادرة على أداء وظيفتها على خير وجه . (٥١ : ٢٤٢)

تعد الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة أكثر اتساعاً وشمولاً عنها في مرحلة الطفولة فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطر وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية . (٥٢ : ٣٢٩) (٢٧ : ٣٥٢)

وتعتبر فترة المراهقة هي المرحلة التي يتحدد فيها بشكل نهائي شخصية الفرد من خلال عملية الإحلال للعنصر الاجتماعي بدلا من العنصر النرجسي الذي يسيطر على الفرد في مرحلة الطفولة ، ففي المراهق تتجلى كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات اجتماعية ناضجة . (٩٩ : ١٥) (١١ : ٤٢)

ويشير أسامة كامل راتب ، إبراهيم خليفة (١٩٩٩م) ، ومسعد هدية (٢٠٠٤ م) إلى أن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي تحيط به ، ويتوقف النضج الاجتماعي على الخبرات التي يمر بها من المنزل ، المدرسة ، المجتمع ، وتختلف هذه الخصائص تبعا لاختلاف البيئة التي ينشأ فيها . (١٠ : ١٢٥) (٨٣ : ٥٧)

ويضيف علي الهنداوي (٢٠٠٥م) إلى أن مدى نجاح المراهق في ملائمة نفسه في المواقف الاجتماعية الجديدة خلال مرحلة المراهقة يعتمد إلى حد كبير على خبراته الاجتماعية الأولى ، وما كونه من اتجاهات نتيجة تلك الخبرات وأنة كلما كانت البيئة الاجتماعية للمراهق ملائمة ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية سوية في هذه المرحلة وما يليها من المراحل . (٥١ : ٣٣٦)

ويري محمد علاوي (١٩٩٤ م) أن الفرد في هذه المرحلة يكون قادرا الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة ، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية ، والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجة . (٧٠ : ١٤٨ ، ١٤٩)

ويتفق كلا من خليل ميخائيل (١٩٩٤ م) و فؤاد البهي (١٩٩٧ م) وأسامة راتب ، إبراهيم خليفة (١٩٩٩ م) أن أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة هي :

- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه .

- الولاء والطاعة الشديدة لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب المراهق في الاستقلال عنها .
 - الميل للمنافسة بين الأقران , حيث تأخذ المنافسة شكلا فرديا في مختلف الأنشطة وقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية وتتضح في شكل صراع ومعاناة وتوتر , وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب وقدرات المراهق .
 - الحاجة إلى التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة في المجتمع .
- (٢٧ : ٣٥٤) (٥٥ : ٣٢٩) (١٠ : ١٢٥)

١٢/١/٢ برامج التدريب :

تشير كلمة برنامج في اللغة العربية الى "الخطة المرسومة لعمل ما"

ويعرف مسعد على محمود (٢٠٠٠م) البرنامج التدريبي بأنه "نظام للعمل يشتمل على معلومات تتعلق بالشروط اللازمة لتنفيذ وتطبيق البرنامج كالشدة والتكرارات والمجموعات وفترات الراحة البينية ومسافة التدريب وزمن وحدة التدريب والزمن الكلي للبرنامج (٨٠ : ٢٠٨)

ونظرا لاحتياج العملية التدريبية الى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية عالية ، بالإضافة الى كونها عملية إعداد طويل المدى ومستمر حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي أو أكثر ، أسبوع تدريبي ، شهر تدريبي بل قد تصل الى سنة تدريبية بل الى سنوات تدريبية أيضا والتي تتمثل في الإعداد الأولمبي للأبطال الرياضيين ، لذلك وضع المسئولون في مجال التدريب الرياضي البرامج القصيرة والطويلة المدى والتي أخذت شكل دورات تدريبية لتلبية المتطلبات المختلفة بهدف إمكانية اشتراك اللاعبين في البطولات المحلية والقارية والأولمبية والعالمية وهم في أحسن فورمة رياضية يمكن الوصول إليها حيث يتطلب ذلك سنوات طويلة من الإعداد وبذلك تم تقسيم الدورات التدريبية بصورة عامة الى :

١. دورات تدريبية صغيرة micro cycle (من ٢-٧ ايام وحتى ١٤ يوم)
٢. دورات تدريبية متوسطة miso cycl (من ٣ اسابيع : ٦ أسابيع وقد تصل الي ٨ أسابيع)
٣. دورات تدريبية كبرى macro cycle (من ٣-٤ شهور وحتى ٥-٧ شهور)

ولكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيتهما والتي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى . (٢٠ : ٣٩٢)

١/١٢/١/٢ الدورة التدريبية الصغرى

يشير محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٦م) الى أنها مجموعة من الوحدات التي نظمت الطريقة التي تكون فيها قيمة التدريب قد تم الحصول عليها من كل وحدة وبالإضافة الى هذا فإن الدورة الصغيرة ربما تعاد مرات عديدة بالنسبة للموضوعات الخاصة بكل مرحلة أو فترة ومثل هذه الوسيلة تستخدم لتخطيط الدورات الصغيرة لمدة أسبوع واحد . (٦٠ : ٣٤٠)

١/١/١٢/١/٢ الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورة المتوسطة والكبيرة وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوية على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية ويتغير عدد وحدات التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية على أكثر من عامل منها .

- نوع النشاط الرياضي الممارس
- الحالة التدريبية
- فترة التدريب خلال الموسم التدريبي
- تكوين الدورات التدريبية الصغرى والمتوسطة (١٠٥ : ١٣٤)

٢/١/١٢/١/٢ دورات الإعداد للمنافسات

يذكر محمد رضا الروبى (٢٠٠٧م) أن التدريب الخاص بالمنافسات يعتبر أحد الوسائل الهامة لإعداد المصارعين لمنافسات ويتخذ فى هذه المرحلة طابعا تدريبيا وتجريبيا (٦٥ : ٢٧)

٢/١/١٢/١/٢ دورات المنافسة الخاصة الصغرى

يجب أن تتشابه تلك الدورات مع كل المتغيرات التى لها علاقة بالمستوى كالمتغيرات البدنية والمهارية والخططية وكذلك المتغيرات الخاصة بالايقاع الحيوى للاعب كإمكانية تأقلمه مع الملاعب واللاعبين المنافسين وتوقيت المباريات والطقس ولقاء الجمهور. (٢٠ : ٣٤٣-٣٤٥)

ويشير محمد رضا حافظ الروبي (٢٠٠٧م) الى أن الهدف الأساسى للتدريب فى هذه الفترة هو محاولة تنمية الفورمة الرياضية التى وصل إليها المصارعين ومحاولة التقدم بالمستوى البدني والمهاري والخططي الى أقصى حد ممكن. (٦٥ : ٣٠)

٢/١٢/١/٢ الدورة التدريبية المتوسطة

تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل فى اجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتى ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة فبالنسبة لموسم الاعداد العام يمكن تمثيله فى ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل فى أربع دورات صغرى هذا اذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة فى دورة حمل شهرية وكذلك موسم الاعداد الخاص هذا بالاضافة الى موسم المسابقات الاعدادية والرئيسية وعلى ذلك يمكن أن يتغير ايقاع الدورات التدريبية المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع حيث يتوقف ذلك على مايلى :

١. البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التى يشترك فيها اللاعب
 ٢. مستوى اللاعب وامكاناته فى المقدرة على التكيف واستعادة الشفاء
 ٣. طرق تخطيط ونظام الدورات الصغرى .
- (٢٠ : ٣٤١)

١/٢/١٢/١/٢ دورة المنافسات المتوسطة

ويرى باورز Powers (١٩٩٧م) ، مسعد على محمود (١٩٩٧م) ، أن الهدف الرئيسى لهذه الفترة هو المحافظة على ما اكتسبه الرياضي من عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الفنية خلال فترة الإعداد وتنشيط الأداء التنافسي لأقصى حد ممكن حتى

يصبح اللاعب قادرا على بلوغ ذروة المستوى أو الأداء الأمثل ، ويجب العمل على الحفاظ على المستويات المكتسبة من اللياقة البدنية ، وتنمية مستويات إضافية جيدة لتحقيق مستويات مرتفعة من الأداء وذلك باستخدام الحمل الخاص بالمنافسة أو المنافسة نفسها ، كذلك ينبغي العمل على تحسين التكتيك للمصارعين ، يقل حجم التدريب في هذه المرحلة وترتفع الشدة ، ويجب الاشتراك في عدد كاف من المنافسات ليتعود اللاعب على تحمل الأعباء البدنية والنفسية الخاصة بالمنافسة. (١١٢ : ١٠٣) ، (٧٩ : ١٩٩)

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) أن ديناميكية حمل التدريب تتغير خلال هذه الفترة حيث يكون الحمل تكملية لاتجاهه أثناء فترة الإعداد الخاص ففي البداية يتم خفض الحجم الكلي للحمل بعض الشيء ثم تثبيته وتحدث الزيادة في شدة الحمل الخاص إلى أن تصل إلى أقصى درجاته وتثبيتها أيضا بصورة نسبية إذ يحدث تأرجح في كل من درجتى الشدة والحجم تبعا للدورات الأسبوعية للتدريب بناء على الاتجاه العام للحمل في كل دورة. (٤٣ : ٣١٦)

٣/١٢/١/٢ الدورة التدريبية الكبرى

الموسم التدريبي أو دورة الحمل الكبرى والتي تتكون من مجموعة دورات متوسطة ، وهو في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طوال العام والذي يعتبر جزءا ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات ولذلك فهو بالرغم مما يعمل على تحقيقه من أهداف خاصة إلا أنه في نفس الوقت يسعى لتحقيق أهداف مرحلية من الإعداد طويل المدى ، ويتحدد تشكيل وطول الموسم التدريبي تبعا لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والفروق الفردية بين الرياضيين ومستوى الحالة التدريبية للرياضي (٥٨ : ٣٠٦) (١١٥ : ١٧٤)

ويتفق كل من محمود يحيى ، ياسر عبد العظيم (١٩٩١م) ، مسعد محمود (١٩٩٧م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، فرج عبد الرازق (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠ م) ، مفتي حماد (٢٠٠٢م) جاي هوفمان Jay Hoffman (٢٠٠٢م) إلى أن ماتيفيف Matveyev على تقسيم السنة التدريبية إلى ثلاث أقسام وهي:

• فترة الإعداد وتنقسم إلى:

١. الإعداد البدني العام
٢. الإعداد البدني الخاص
٣. التدريب على المهارات الفنية

• فترة ما قبل المنافسة والمنافسة وتهدف الى:

١. الربط بين الإعداد البدني والمهارات الفنية للمصارعة
٢. التدريب على المهارات الحركية
٣. الإعداد الخططي
٤. مباريات تجريبية

• الاشتراك في المنافسة الرئيسية

• الفترة الانتقالية (فترة ما بعد المنافسة)

الراحة الايجابية (الراحة النشطة)

وكل مرحلة من تلك المراحل لها خصائصها من حيث كثافة التدريب والحجم المناسب لها وربما تحتوى فترة الإعداد على بعض المنافسات الغير رئيسية وتسمى تلك المرحلة بفترة الإعداد الخاص. (٨٧ : ٢٠٧)، (٤٠ : ٢٤٢)، (٢٠ : ٣٠٦)، (٩٥ : ١٩٠)، (٥٤ : ١٨)، (٨٨ : ١٤١)، (١٠٥ : ١٣٢)

وأفضل طريقة لتخطيط البرامج هي تقسيم الدورات الكبيرة الى مجموعة دورات متوسطة مختلفة الأهداف والأغراض ويتم تقسيمها بدورها الى دورات صغيرة ذات أحمال تدريبية تسمح بتحسين مستوى اللاعب ووصوله الى ما هو مرجو كما تعمل على استعادة تخلص اللاعب من جميع نواتج التعب ووصوله الى مرحلة التكيف البدني دون الوصول الحمل الذاتي. (١١٦ : ١٥)

٢/٢ الدراسات السابقة:

دراسة : " عاصم السيد عبد العزيز " (٢٠٠٣ م) (٤١)

عنوان البحث : تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد على نتائج المباريات للملاكمين الناشئين.

هدف البحث :

- ١ . تصميم برنامج تدريبي للهجوم المضاد للملاكمين الناشئين .
 - ٢ . التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الهجوم المضاد على نتائج المباريات لناشئ الملاكمة .
- منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبيني والبعدي حيث يعتبر مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث .
- عينة البحث :** بلغ حجم المجتمع الأصلي (١٤) لاعب من المرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة من لاعبي مراكز التحمل بطنطا التابع لمنطقة الغربية للملاكمة الهواة .
- أهم النتائج :** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات اللكم الهجومية المضادة (المقابلة والجوابية) بين القياس القبلي والبعدي .

دراسة : " ياسر محمد عبد الجواد الوراقى " (٢٠٠٦ م) (٩٥)

عنوان البحث : " برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابى وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين " .

هدف البحث : ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية أداء الملاكمين وقام الباحث بتصميم البرنامج وفقاً لتحليل الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) .

عينة البحث : وقام بتطبيق البرنامج على عينة قوامها (١٢) ملاكماً من لاعبي منتخب جامعة المنوفية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

أهم النتائج : تنوع مجموعات الهجوم المضاد الجوابي وفقاً لأسلوب الدفاع المستخدم ، تحسن في فاعلية الأداء المهاري للملاكمين عينة البحث وأرجع الباحث هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح ، الاهتمام بتدريب الناشئين على مجموعات الهجوم المضاد والجوابي .

السيد الحمدي قنديل (٢٠٠٧ م) (١١)

عنوان البحث: " تأثير برنامج تدريبي لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط علي الرجل ناشئي المصارعة الحرة (دراسة مقارنة) "

هدف البحث: التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أساليب التهيئة للهجوم بتغير مستوي الجسم على فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط علي الرجل لناشئي المصارعة الحرة من ١٥-١٧ سنة

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

عينة البحث: أشتمل عينة البحث على ٤٥ لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية تحت ١٧ سنة من بمركز شباب غرب حلوان ومركز شباب شرق حلوان ونادي الهيئة العربية للتصنيع بالقاهرة .

نتائج البحث: أدى البرنامج التدريبي باستخدام أساليب التهيئة للهجوم إلي تحسن المكونات البدنية وتحسن فعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة تحت ١٧ سنة.

عادل متولي شحاته (٢٠٠٧) (٣٩) :

عنوان البحث : "تأثير الهجوم المضاد على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو "

هدف البحث: تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المضاد لدى ناشئي الجودو ومن خلاله التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الهجوم المضاد على فاعلية الأداء لدى ناشئي الجودو .

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

عينة البحث : أشتمل مجتمع البحث على ٢٤ لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي تحت ١٦ سنة من منطقة المنوفية للجودو والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو.

نتائج البحث:

١. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء للهجوم المضاد لصالح القياس البعدي حيث كان تكراره في القياس القبلي (٢) أما تكراره في القياس البعدي فكان (٢٦).

٢. وجود فروق غير دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء للهجوم المضاد حيث كان في القبلي (٢) أما في البعدي فكان (١).

٣. وجود فروق دالة إحصائية بين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء للهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كان تكراره في المجموعة التجريبية (٢٦) أما تكراره في المجموعة الضابطة فكان (١).

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

من حيث الهدف :

اختلفت الأهداف باختلاف الدراسة فنجد أن دراسة السيد المحمدي (٢٠٠٧ م) تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فاعلية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة , ودراسة عادل شحاتة (٢٠٠٧ م) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الهجوم المضاد على فاعلية الأداء لناشئي الجودو , ودراسة عاصم السيد (٢٠٠٣ م) إلى تصميم برنامج تدريبي للهجوم المضاد للملاكمين الناشئين , ودراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٦ م) إلى تصميم برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي على فاعلية أداء الملاكمين وفقا لتحليل الدورة الاوليمبية بأثينا (٢٠٠٤ م) .

من حيث المنهج :

استخدم الباحثين في الدراسات السابقة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث ، حيث استخدم السيد المحمدي (٢٠٠٧ م) المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات ، واستخدم عادل متولي (٢٠٠٧ م)، وياسر الوراقى (٢٠٠٦م) المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، واستخدم عاصم عبد العزيز (٢٠٠٣م) القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة ، هذا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمة لطبيعة الدراسة .

من حيث العينة :

اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة حسب طبيعة وإجراءات البحث ، فتنوعت العينات ما بين لاعبين وناشئين .

أدوات جمع البيانات :

تعددت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في هذه الدراسات السابقة وذلك طبقا لنوع ومتغيرات الدراسة فمنهم من استخدم اختبارات لقياس المتغيرات البدنية أو المهارية أو كلاهما معا ومنهم من استخدم أجهزة القياس المختلفة .

المعالجات الإحصائية :

لقد تنوعت الطرق الإحصائية المستخدمة في الدراسات حسب متطلبات الدراسة .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- (١) تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية .
- (٢) صياغة الأهداف والفروض .
- (٣) تحديد المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية .
- (٤) تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث .
- (٥) كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات .
- (٦) تحديد مدة البرنامج .
- (٧) تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .
- (٨) كيفية تحديد و استخدام القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة .
- (٩) اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها .