

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

١ / ١ المقدمة ومشكلة البحث

١ / ٢ أهداف البحث

١ / ٣ فروض البحث

١ / ٤ المصطلحات المستخدمة

١ / ١ المقدمة ومشكلة البحث

المصارعة من الرياضات التي حظيت بالاهتمام على مر العصور منذ أن مارسها القدماء المصريون قديما حتى عصرنا الحديث فهي من رياضات المنازل المشوقة والتي تقام بين متنافسين يحاول كل منهما السيطرة على زميلة في وضع تثبيت الكتفين وذلك وفق القواعد الدولية لقانون اللعبة .

ولقد زاد الاهتمام بين الدول المتقدمة نحو تحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية فوجدت تلك الدول كافة طاقتها وعلمائها لتحقيق هذا الهدف، ومع أن هناك تطور هائل في مجال رياضة المصارعة على المستوى العالمي والاولمبي، إلا أنه لوحظ عدم قدرة مصارعينا على مواكبة هذا التقدم في المستوى وقد اتضح ذلك من خلال عدم قدرة المصارعين المصريين على تحقيق ميداليات أولمبية على مستوى الخمس دورات الأولمبية الأخيرة وهي " لوس أنجلوس ١٩٨٤م ، سول ١٩٨٨م ، برشلونة ١٩٩٢م ، أطلانطا ١٩٩٦م ، سيدني ٢٠٠٠م " .

وتعد رياضة المصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات مهاريه وبدنية عالية ، لذا يجب على ممارسيها إتقان تلك القدرات والعمل على تطويرها من خلال الإعداد البدني والخططي المتكامل بصورة متزنة مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات البدنية و المهارية حتى يتمكن اللاعبون من الفوز وتحقيق ميداليات .

وهناك نوعين أساسيين للمصارعة وهما المصارعة الرومانية **Greco-Roman** ، المصارعة الحرة **FreeStyle** وكان يسمح في الماضي حتى عام ١٩٨٤م للاعبين بالممارسة نوعي المصارعة والاشتراك في المسابقات لكلا النوعين من المصارعة على المستوى المحلي، وانطلاقا من تعظيم مبدأ الخصوصية في التدريب وزيادة قاعدة اللاعبين في كلا النوعين قرر الاتحاد المصري للمصارعة الفصل بين النوعين والسماح للاعبين بالاشتراك في نوع واحد فقط على المستوى المحلي.

ويتضح جوهر الخلاف بين نوعي المصارعة في أن المصارعة الرومانية يتم تطبيق المسكات والمهارات فيها على الجزء العلوي من الجسم فقط ويتم الصراع فيها من خلال مستويين وهما المستوى العالي والمستوى المتوسط بينما المصارعة الحرة يسمح باللعب فيها

على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين ومن خلال الثلاث مستويات العالى والمتوسط والعميق.

يشير ايهاب حامد البراوى (١٩٩٨م) الى أن المصارعه تعد من الرياضات التى تتطلب قدرات بدنيه خاصة، كما أنها تحتاج الى جسم متكامل التكوين والإعداد بحيث يستطيع المصارع اداء الحركات الفنية بثبات وفاعليه خلال المباراة. (١٠ : ١)

ويؤكد سليمان على إبراهيم (د.ت) على أن الإعداد البدنى فى المصارعة تزداد أهميته من عام إلى آخر وذلك لارتباطه بطبيعة الأداء الذى يتم فى مواقف ديناميكية معقده بالإضافة إلى النواحي الفنية المختلفة. (١٥ : ١٢، ١٣)

ويتفق كلا من السعيد على ندا و محمد الكيلاني (د.ت) على أن الإعداد البدنى الجيد فى المصارعة يساعد على بناء اللياقة البدنية الخاصة التى تعتبر ضرورية لدعم الاداء الناجح فى المباريات. (٥ : ٤٧)

ويشير جيرمان وهانلى **Jerma n & Hanley** (١٩٨٣م) الى انه من الضرورى أن يتمتع لاعب المصارعه بمستوى عال من اللياقة البدنية حيث أنها تتطلب من ممارسيها جهدا كبيرا كما أن الكفاءة البدنية تعد من العوامل التى تساعد المصارع على تحقيق الفوز، وانها تعمل على تحسين القوة والمرونة والرشاقة وباقي مكونات اللياقة البدنية. (٦٧ : ١٥، ١٤)

ويذكر مسعد على محمود (١٩٩٩م) أن المصارعه واحده من افضل الرياضات التى تتمى اللياقة البدنيه والتكوين الجسمانى وتزيد الكفاءة الدوريه التنفسيه وتحسن الاتزان وتتمى السرعة والرشاقة والمرونة والقدرة. (٦ : ٥٠)

ويؤكد كميس وفرانك **Combs & Frank** (١٩٨٣م) على أن المصارعين الأكفاء يتميزون بالقوة العضلية والتحمل العضلى والسرعة والاتزان والمرونة. (١١٢ : ٥٨)

ويتفق مسعد على محمود (١٩٩٧م) مع لارسون (١٩٧٤م) على ان النجاح فى المصارعة يعتمد على القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة بالإضافة الى المعرفة بالتكنيك السليم. (٢١٧ : ٥١)، (٣٥٨ : ٦٨)

ويضيف سليمان على إبراهيم (د.ت) أنه نظرا لضرورة تواجد بعض المكونات البدنية الخاصة التي تمكن من أداء النشاط الرياضي بنسب مختلفة من رياضة الى أخرى، ظهر مفهوم الإعداد البدني الخاص والذي يعمل بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية المكونات والمقومات البدنية والحركية لكل نشاط رياضي على حدة. (١٥ : ٩١)

وقد لاحظ الباحث من خلال الخبرات الميدانية في مجال رياضة المصارعة أن هناك اختلافا في المستوى البدني بين لاعبي المصارعة الحرة ولاعبي المصارعة الرومانية وقد إتضح هذا الاختلاف في بطولات الجامعات المصرية للمصارعة والتي يمارس فيها المصارعة الرومانية فقط ويسمح فيها للاعب المصارعة الحرة بالاشتراك والمنافسة، وفي العديد من المباريات التي يكون أحد طرفيها لاعب متخصص في المصارعة الحرة والآخر لاعب متخصص في المصارعة الرومانية، يتفوق لاعب المصارعة الحرة على لاعب المصارعة الرومانية في معظم المباريات ويعزى الباحث ذلك الى أن المصارعة الحرة تشتمل على جميع مهارات المصارعة الرومانية، بالإضافة الى مهارات المصارعة الحرة، ونتيجة لشكل وطبيعة الاداء تحتاج المصارعة الحرة الى استخدام أجزاء أكثر من الجسم في اداء المهارات والمساعدة في الدفاع، هذا بالإضافة الى القيام بمقابلة شخصية مع لاعبي المصارعة الحرة وسؤال الذين فازوا على لاعبي المصارعة الرومانية، نجد أن اغلبهم كانوا يرغبون في بداية الممارسة التخصص في المصارعة الرومانية ولكن تم توجيههم الى المصارعة الحرة لظروف مختلفة، وبسؤلهم هل كان لتخصصهم في المصارعة الحرة دور في فوزهم على هؤلاء اللاعبين، صرح اغلبهم بأن ممارسة المصارعة الحرة رفعت من مستوى لياقتهم البدنية الى درجة أعلى من لاعبي المصارعة الرومانية، وذلك لما تحتاجه من فاعلية أكثر كما أنها أتاحت لهم التدريب على نوعي المصارعة الرومانية والحرة لأن جميع مهارات المصارعة سواء كانت حرة او روماني يمكن ان تؤدي جميعها في المصارعة الحرة.

وفي حدود الاطار المرجعي للباحث لم يجد دراسات تطرقت الى مشكلة التعرف على القدرات البدنية الخاصة بكل نوع من نوعي المصارعة والمقارنة بينهما إلا دراسة فرج عبد الرازقي فرج ١٩٩٣م (٢٨) وكانت تتبع المنهج الوصفي وكانت عينة البحث من لاعبي المنتخب القومي، وهذا ما دفع الباحث الى القيام بدراسة تجريبية على مجموعة من الناشئين من ١٥ : ١٧ سنة من منطقة القاهرة للمصارعة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة

للتعرف على تأثير التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة - الاثنيين معا) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ : ١٧ سنة.

١ / ٢ أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على

١/٢/١ تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة .

٢/٢/١ تأثير التدريبات المهارية للمصارعة الحرة على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة.

٣/٢/١ تأثير التدريبات المهارية المختلطة (روماني- حرة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين من ١٥ - ١٧ سنة.

٤/٢/١ الفروق بين تأثير التدريبات المهارية المختلفة (روماني - حرة - النوعين معا) على المجموعات الثلاثة .

١ / ٣ فروض البحث

١/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية في بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدي .

٢/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الحرة في بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدي .

٣/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تطبق التدريبات المهارية المختلطة (الرومانية - الحرة) في بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدي .

٤/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاث في بعض مكونات اللياقة البدنية في القياس البعدي لصالح المجموعة التي تستخدم التدريبات المهارية المختلطة (روماني - حرة).

١ / ٤ المصطلحات المستخدمة في البحث

١ / ٤ / ١ التدريبات المهارية Skill Drills

هى التمرينات التى تتخذ شكل وطبيعة الاداء المهارى للنشاط الممارس (المصارعة)
و تهدف الى تنمية القدرات البدنية. (تعريف إجرائى)

١ / ٤ / ٢ المصارعة الرومانية Greco-Roman Wrestling

نمط من أنماط المصارعة تطبق فيه المسكات على الجزء العلوى للجسم (الجذع - الرأس
- الذراعين) فقط وغير مسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين. (٣ : ٥١)

١ / ٤ / ٣ المصارعة الحرة للهواة Free Style Wrestling

نمط من أنماط المصارعة تطبق فيه المسكات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين وغير
مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل. (٣ : ٥١)

١ / ٤ / ٤ مجموعة المصارعة الرومانية Greco-Roman Wrestling Group

هى المجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فقط.
(تعريف إجرائى)

١ / ٤ / ٥ مجموعة المصارعة الحرة Free Style Wrestling Group

هى المجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فقط.
(تعريف إجرائى)

١ / ٤ / ٦ مجموعة المصارعة المختلطة (الرومانية - الحرة) Mixed Group

هى المجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية - الحرة) معا.
(تعريف إجرائى)

١ / ٤ / ٧ التمرينات الموحدة Standardized Exercise

هى مجموعة التمرينات التى تطبق على المجموعات التجريبية الثلاثة أثناء فترتى (الإحماء
- والتهدئة). (تعريف إجرائى)