

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث	٠ / ١
تقديم	١ / ١
مشكلة البحث وأهميته	٢ / ١
أهداف البحث	٣ / ١
فروض البحث	٤ / ١
مصطلحات البحث	٥ / ١

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ تقديم

لقد تطور علم التدريب في غضون الأجيال المتعاقبة وتطورت بالتالي اتجاهات العاملين في مجال التدريب باختلاف نوع الأنشطة الرياضية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يتحقق من خلال صنع الأبطال.

ويشير محمد حسن علاوى ١٩٩٠م إلى أن التدريب الرياضي هو "عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

ويضيف أنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية والمهارية والسمات النفسية حيث يهتم علماء التربية بمعرفة الاستعدادات والقدرات الخاصة والعامّة. (٦٤ : ٣٦)

ويذكر مسعد على محمود ٢٠٠١م أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني، الفني أو المهاري، الجانب النفسي، العقلي، الجانب الخططي، الطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية. (٨٣ : ٣)

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ١٩٨٥م أن التدريب الرياضي من الوجهة البيولوجية ما هو إلا عملية تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي في النهاية إلى تغييرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة أجهزة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الفسيولوجية و المورفولوجية لطبيعة نوع معين من الأنشطة الرياضية. (٣ : ٥)

وتذكر عزة الشيمي ١٩٨٤م نقلاً عن علي رياض أن الإعداد البدني هو الركيزة الأساسية للإعداد الخاص والمهاري والخططي، إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة ويسر وإتقان. (٤٤ : ٢٩)

ويشير **حنفي محمود مختار** ١٩٨٨م أن تنمية الصفات البدنية تعتبر من الأسس الهامة للارتقاء بالمستوى المهاري، كما أن المهارات الحركية هي التي تحدد ما ينبغي تطويره من الصفات البدنية بما يتفق ومتطلبات المهارة. (٢٤ : ١٠)

ويذكر **طارق محمد عوض** ٢٠٠٠م أن الإعداد البدني أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس. (٣٥ : ٣٣)

ويذكر **سليمان علي إبراهيم** أن الإعداد البدني له أهمية كبيرة لرياضة المصارعة، بل أكثر من هذا فإن الإعداد البدني تتزايد أهميته يوماً بعد يوم، كما أن دراسة كيفية تنمية الصفات البدنية للمصارع من المشاكل الهامة التي يولى لها المدربين اهتماماً خاصاً. (٢٩ : ١٢، ٢٣)

ويرى **جيرمان و هانلي Graman & Hanley** ١٩٨٣م أنه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بقدر عال من اللياقة البدنية حيث يتطلب هذا النشاط بذل جهد كبير لتحقيق الفوز. (١٠١ : ١٤، ١٥)

ويرى **عادل عبد البصير علي** ١٩٩٩م نقلاً عن **ماتفيف Matfiv** أن الإعداد البدني الخاص هو البناء الخاص الذي يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتاكتيك. (٣٩ : ٩٢)

ويشير **نوفيش وتيلور Novich & Taylor** ١٩٨٣م على أهمية القوة العضلية لنجاح المصارع ومساهمتها في اكتساب الأداء الفني الجيد لمهارات المصارعة ويوصيان بالتركيز على تنمية مستويات مرتفعة من القوة خلال برامج التدريب. (١٠٥ : ١١٢)

ويذكر **محمد محمود عبد الدايم وآخرون** ١٩٩٣م أن القوة العضلية عنصر هام وأساسي في المصارعة حيث أن خصائص الأداء الفني للمصارعة تحتاج إلى قوة عضلات المصارع أثناء الخطفات. (٧٥ : ٤٢٤)

ويتفق محمد إبراهيم العيشي ١٩٩١م نقلاً عن لارسون Larson مع بيرجر Berger ١٩٨٢م أن القوة العضلية و المرونة و التحمل العضلي من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين. (٥٩ : ٢) (٩٣ : ٢٦٠)

ويضيف محمد إبراهيم العيشي نقلاً عن هارا Harra ١٩٩١م إلى ضرورة الاهتمام بالأشأن المختلفة للقوة العضلية حتى يتمكن المصارع من أداء مهارات الرفع بطريقة ملائمة وقدره عالية. (٥٩ : ٢٨)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٧م أن المرونة تمثل عاملاً حاسماً في الأداء المهاري، فالخبرة العملية تؤكد أنها تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء وتساعد المرونة على ظهور البساطة والانسائية والتوافق في الأداء المهاري، كما يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض وبالتالي يسمح بإنتاج القوة. (٣٦ : ٢٥٢)

ويتفق كل من على السعيد ربحان ١٩٨٧م، مع السيد محمد عيسى ١٩٨٧م على أن المرونة تحتل دوراً هاماً وضرورياً في نجاح المصارع واكتساب التكنيك الجيد. (٤٩ : ٢٥) (١١ : ٢٩)، ويوصى محمد رضا الروبي ١٩٨٦م بضرورة الاهتمام بتتمية القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) لدورها في تطوير فعالية الأداء المهاري. (٦٩ : ١٢٣)

ويذكر علاء محمد فناوي ١٩٩٦م أن أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية يجب أن تتوفر لها عناصر القوة والمرونة و القدرة الحركية وروافع الجسم الطويلة. (٤٦ : ٧)

ويرى مسعد على محمود ٢٠٠١م نقلاً عن موران وماجلين Moran & Mcglynn ١٩٩٠م أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة لاعتقاد الرياضيون بأنه يؤدي إلى تيبس العضلات ونقص المرونة و التوافق العضلي العصبي والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية ، ولكن كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية كالمصارعة والجودو والجمباز ... الخ. (٨٣ : ٦٤)

ويشير **طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٧م** أن تدريبات الأثقال عديدة ومتنوعة وقديمة قدم الإنسان وجرت العادة على استخدام تدريبات المقاومة لتنمية القوة العضلية، كما أصبح من المعروف أن استخدام هذه التدريبات يؤدي إلى تنمية القدرة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة على زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات والمساعدة على احتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة، ويضيف أنه لا بد من أداء تدريبات الأثقال في نفس الأوضاع التي يتخذها اللاعب في أداء مهارات لعبته. (٣٦ : ١٥ ، ٣٦)

وقد أثبتت دراسات **مسعد على محمود ومحمد رضا الروبي ١٩٨٨م**، **محمد رضا الروبي ١٩٨٩م**، **مسعد على محمود ١٩٩٣م**، **على السعيد ربحان ١٩٩٤م**، **السيد محمد عيسى ١٩٩٥م**، **صبري على قطب ١٩٩٧م**، **خالد عبد الرؤوف عبادة ١٩٩٧م** أن التدريب بالأثقال كوسيلة تدريبية يعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة وكذا فعالية الأداء المهاري في المصارعة. (٨٧ : ٢٥٧) (٦٨ : ٥٩٢) (٨٥ : ٥٨٩) (٤٨ : ١٤٩) (١٠ : ٩٩) (٣١ : ١٣١) (٢٥ : ١٢٦)

ويذكر **طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٧م** أن تدريب الأثقال التقليدي وضع أساساً لتنمية القوة العضلية وقد تأكد فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبما أن القوة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة العضلية وتنميتها وبالتالي يؤدي إلى التأثير في الأداء الديناميكي. (٣٦ : ٩٢)

ويرى **مسعد على محمود ٢٠٠١م** أن تكتيك المصارعة يتكون من مجموعة من المسكات و الدفاعات والرميات التي يستخدمها المصارع لتحقيق الفوز بلمسة الأكتاف أو بالنقاط على المنافس ويعتبر بمثابة الأسلحة التي يستخدمها المصارع للتفوق على المنافس ويرتبط التكتيك بنواحي الإعداد الأخرى كالأعداد البدني والنفسي والخططي للمصارع. (٨٢ : ٦١)

ويشير **جمال علاء الدين ١٩٨١م** أن فعالية الأداء المهاري **Effectiveness of the Performance skill** (أو فعالية التكتيك الرياضي) بالنسبة لهذه الرياضي أو ذاك من الرياضيين درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكتيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية). (١٧ : ٥)

ويذكر **محمد رضا الروبي ١٩٨٦م** أن فعالية الأداء المهاري 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. (٦٩ : ٢٥)

ويشير مسعد على محمود ٢٠٠١م أنه يجب أن تظل الأجهزة والأعضاء في حالة وظيفية جيدة حتى يستطيع المصارع ممارسة النشاط بكفاءة عالية. (٨٢ : ٦٧)

ويذكر يوسف ذهب علي ١٩٩٦م أن فسيولوجيا الرياضة تهتم بدراسة التغيرات الوظيفية التي تحدث في الجسم نتيجة لأداء التدريب البدني ويمكن الاستفادة من معلومات فسيولوجيا الرياضة في تطوير اللياقة البدنية الإعداد البدني للفرد الرياضي. (٩٠ : ١٠)

ويرى محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ٢٠٠٠م أن العلاقة بين الإعداد الرياضي **Athletic conditioning** وفسيولوجيا الرياضة تشبه نفس العلاقة بين اللياقة البدنية وفسيولوجيا الرياضة حيث أن الإعداد الرياضي هو تطبيقات لمعلومات فسيولوجيا الرياضة بهدف تحسين كفاءة الجسم للاستجابة بنجاح للتحديات البدنية الخاصة بنوع المنافسة الرياضية. (٦٢ : ١٢)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

بالرغم من التطور الهائل في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب بالأثقال بصفة خاصة إلا أن بعض المدربين لا يولون لهذا النوع من التدريب عناية خاصة خلال برامجهم التدريبية وذلك للتغلب على نواحي القصور عند اللاعبين وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية، فمن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب وتدرّيس مادة المصارعة لطلاب شعبة التربية الرياضية بدمياط لاحظ أن هناك قصور لدى العديد من اللاعبين في أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية ، ونظراً لأهمية هذه الحركات لعدد النقاط الممنوحة للاعب عند تنفيذها في المباريات والتي كثيراً ما ينهى بها اللاعب المباراة بلمس الكتفين ، وكذلك من خلال الدراسة التي أجراها مجدي أحمد عليوة ١٩٩٨م للأدوار النهائية في أولمبياد أتلانتا لمعرفة أكثر المهارات الأساسية استخداماً والتي استخلص منها أن حركات التقوس للخلف هي أكثر المهارات استخداماً حيث بلغ متوسط أدائها في المباريات ٧,٤ في ١٠ مباريات سواء من وضع الصراع من أسفل أو من أعلى. (٥٦ : ١٨)

ولذلك يرى الباحث في حدود اطلاعه أن إجراء برنامج تدريبي بالأثقال قد يؤثر إيجابياً على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين.

٣/١ أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالانتقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين وذلك من خلال
- ١/٣/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مكونات اللياقة البدنية الخاصة بأداء مجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين.
- ٢/٣/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين الناشئين.
- ٣/٣/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين.

٤/١ فروض البحث

- ١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات الرمية الخلفية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.
- ٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات الرمية الخلفية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.
- ٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات الرمية الخلفية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

٥/١ المصطلحات المستخدمة

١/٥/١ الثقل الأقصى (1 RM) One Repetition Maximum

أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة.

٢/٥/١ التكرارات Repetition

تكرار رفع الثقل لأكثر من مرة.

٣/٥/١ التدريب على المهارات Skills Drill

التدريب على الحركات الفنية للمصارعة باستخدام الزميل أو الشاخص. (٢٥ : ٨)

٤/٥/١ برنامج التدريب بالأثقال Weight Training Program

هو نظام للتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل. (٢٢ : ٢) (٤٤٥ : ٨٥)

٥/٥/١ البرنامج المقترح تعريف إجرائي

وهو البرنامج المقترح الذي تؤديه المجموعة التجريبية ويستخدم فيه تدريبات الأثقال المقترحة.

٦/٥/١ المصارعين الناشئين

الفئة العمرية للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة

٧/٥/١ السعة الحيوية The Vital Capacity

هي أقصى حجم من الهواء يمكن طرده من الرئة بأقصى زفير، بعد أقصى شهيق، وهي تساوي حجم التنفس الواحد + حجم احتياطي الشهيق + حجم احتياطي الزفير (لتر/ق) وإذا قيست السعة الحيوية بالنسبة لوزن الجسم تسمى السعة الحيوية النسبية. (ملليتر كجم/ق) (١٦ : ٦) (٧٧ : ٢)

٨/٥/١ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Maximal Oxygen (Vo consumption max)

هو أقصى حجم للأكسجين المستهلك بالتر أو المللي ليتر في الدقيقة. (٣ : ٨٥)

٩/٥/١ معدل النبض Pulse Rate

هو الإيقاع المنتظم ما بين انقباض وانبساط القلب في الدقيقة (عدد نبضات القلب في الدقيقة). (١٦ : ٥١) (٧١ : ١٣٧)

١٠/٥/١ النبض Pulse

هو خفقان القلب الذي يمكن الإحساس به من خلال الضغط بخفة بأطراف الأصابع على شريان قريب من سطح الجلد. (٨٣ : ١١٠)

Blood Pressure (B.P.) : ١١/٥/١ ضغط الدم:

هو عبارة عن الضغط الذي يسببه الدم على جدران الشرايين ويتراوح في كل دورة قلبية على:

SYSTOLIC PRESSURE (S.B.): ضغط الدم الانقباضي:

هو أقصى ضغط للدم على جدران الشرايين أثناء انقباض البطين الأيسر للقلب ويعادل

عادة (١٢٠ ملليتر زئبق)

DLASTOLIC PRESSURE (D.P.): ضغط الدم الانبساطي:

هو أقل ضغط للدم الواقع على جدران الشرايين أثناء ارتخاء البطين الأيسر للقلب ويعادل

عادة (٨٠ ملليتر زئبق). (١٦ : ٥٥ ، ٥٦)

Anaerobic Power (ANP) : ١٢/٥/١ القدرة الالهوائية:

هي أعلى معدل يحدث عنده إنتاج الطاقة أو الشغل دون أية مساهمة أو تأثير للطاقة

الهوائية. (٧٦ : ١١١)