

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ الحركات المركبة

٢/١/٢ التصنيف الفني لرياضة المصارعة الرومانية

٣/١/٢ فعالية الأداء المهارى

٤/١/٢ خصائص المرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة

٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ الدراسات التي تناولت الحركات المركبة

٢/٢/٢ الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ الحركات المركبة Compound Movements

١/١/١/٢ مفهوم وأهمية الحركات المركبة

يعرف كل من جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ ١٩٩٥م أن الحركات المركبة عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار حركي هذا الأداء متواصلاً اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (٢٠ : ١٠٦)

ويشير كلا من بسطويسى احمد بسطويسى ١٩٩٦م، طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٥م أن الحركات المركبة تعتبر أكثر الحركات الرياضية تعقيداً وأهمية حيث تتميز تلك الحركات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد، وبالتالي فإنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة التي تتخذ نسقاً محدداً وبمتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات.

(١٣ : ٢١٠)(٣٥ : ٣٠٣)

ويشير مسعد على محمود ٢٠٠٠م إلى أن الحركات المركبة هي ضم حركتين أو أكثر في إطار حركي منظم ومنسق يتسم بالانسيابية، وتسمى أيضاً بالجملة الحركية أو السلسلة الحركية، والتدريب على المصارعة باستخدام أسلوب الحركات المركبة يتطلب لياقة بدنية عالية مع إتقان عدد كبير من الحركات الفنية من أوضاع الصراع المختلفة، بالإضافة إلى الثقة بالنفس وسرعة التفكير والتصرف بحكمة خلال المواقف المتغيرة للصراع، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين أسلوب الصراع. (٧٥ : ٢٧٠)

ويوضح مارتز Maertz ١٩٧٧م أن الحركات المركبة تشير إلى استخدام عدة حركات لإنجاز الإيجاز، السيطرة، الحركات المضادة أو تحقيق لمسة الكتفين ويضيف أن الارتباط والتسلسل والانسيابية من الشروط الأساسية لنجاح الحركات المركبة. (١٠٦ : ١٨١، ١٨٦)

ويرى مراد إبراهيم طرفة ٢٠٠١م أن الحركات المركبة تتكون من المهارة الأساسية للاعب (مهارة التخصص) + مهارة أو مهارتين أو أكثر، ويتم التنفيذ في شكل جمل حركية مختارة ومدروسة وذات هدف محدد (٧٢ : ٣٢٥)

ويرى مسعد على محمود ٢٠٠٠م أن الحركات المركبة تسهم في تنمية التوافق العضلي العصبي، والرشاقة و الاتزان بالإضافة إلى تحسين التكنيك والتعود على استخدام الطرق والوسائل الخطئية. (٧٥ : ٢٧٠)

ويضيف مسعد على محمود ٢٠٠٠م أن الإعداد المهارى المتنوع والمتماثل، وإتقان الحركات المركبة أو المصارعة في سلسلة من الحركات Chain Wrestling يساعد المصارع في تعزيز أدائه التاكتيكي (القدرة على تطبيق الهجوم والهجوم المضاد أثناء الصراع بنجاح) ويعتبر هذا من المعايير الضرورية للأداء الخططي الجيد. (٧٥: ١١٩)

ويشير مسعد على محمود ١٩٩٥م نقلا عن جونستون Johnson ١٩٩١م أن هناك ثلاث آراء متباينة لبعض المدربين عند تعليم حركات المصارعة، حيث يشير بعضهم إلى أن المصارع يجب أن يتعلم عددا بسيطا من الحركات التي تمكنه من تحقيق الفوز فقط، بينما يفضل البعض الآخر تعلم عدد كبير ومتنوع من الحركات للمصارعين، بينما ينصح خبراء المصارعة بوجود تبني فلسفة واضحة لتعليم حركات المصارعة التي تقوم على تعليم عدد كبير ومتنوع من الحركات في أوضاع الصراع المختلفة مع التركيز على إتقان الحركات التي تناسب الخصائص البدنية للمصارع أو نمطه الجسمي Body Type والتي تعرف بالمسكات أو الحركات المفضلة أو المألوفة للمصارع ويجب العمل المستمر والمتصل لتنمية وتطوير الحركات المألوفة في التدريب من خلال المقاومة المتدرجة وتحت الظروف المختلفة مع التهيئة لها بوسائل متعددة، ويوصى بعض خبراء المصارعة بالعمل على تعليم وإتقان من أربعة إلى خمسة حركات في كل وضع من أوضاع الصراع الثلاثة : وضع الصراع وقوفا Standing Position، ووضع الصراع السفلى الهجومي Top Position ووضع الصراع الدفاعي Bottom Position ولا توجد معادلة دقيقة نستطيع استخدامها في الإعداد المهارى للمصارع نظرا لاختلاف الخصائص والأنماط الجسمية بين اللاعبين وذلك لتعليم وإتقان الأداء المهارى لحركات المصارعين.

(٧٣: ٦٠ - ٦١)

يشير بتروف petrov ١٩٨٧م أن مباريات المصارعة تعتمد على حركات مختلفة يتشكل منها الهجوم والدفاع المضاد، والأداء الحديث في المصارعة يتطلب القدرة على التنوع في استخدام هذه الحركات. (١٠٨ : ١٢٢)

ويضيف محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م أنه يجب على المدربين والمتخصصين في مجال رياضة المصارعة أن يولوا مجموعة حركات رمية الذراع اهتمامات كبيرة عند تدريب البراعم والناشئين وضرورة التركيز على الأداء الفني الأمثل لهذه الحركات وضرورة تعليم حركات التهيئة للهجوم المناسب التي تسبق كل حركة وكيفية أداء هذه الحركات في سلسلة من الحركات المركبة التي تبدأ بالتموية والخداع ثم أداء الحركة ثم تعليم طريقة الدفاع والهجوم المضاد لهذه الحركات. (٦٠: ٦٩ - ٧٠)

ويشير مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م أن الحركات المركبة هامة ومطلوبة لما لها من دور حيوي في وضعي الصراع، فكثيرا ما نرى أن المنافس قام بتنفيذ إحدى الحركات المركبة بدون فعالية تذكر نتيجة لمقاومة المنافس بالإضافة إلى التغيير الناتج في مجال الصراع، وبالتالي تظهر فرص أكيدة للفوز عن طريق الدخول إلى حركة (مهارة) أخرى ولكن لا يستغلها لعدم معرفته أو تدريبية عليها بالطرق السليمة للانتقال من مهارة إلى أخرى مع وضع المنافس تحت سيطرته في نفس الوقت، لذلك يجب على اللاعب التدريب على الإشكال المختلفة والمغايرة لأوضاع الصراع والتدريب الجيد على طرق الانتقال من مهارة إلى أخرى، (٧٢: ٣١٨)

ويضيف مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م أنه عند تنفيذ الحركات المركبة يستلزم من اللاعب القيام ببعض الحركات التي تهدف إلى دفع المنافس للهجوم - وبالتالي يتم نقل مركز ثقله وهنا تكون اللحظة مناسبة لتنفيذ المهارة، وكذلك عن طريق إخلال الاتزان المباشر كأن يقوم المهاجم بدفع منافسة أو سحبة في إتجاه معين مستخدما قوته، وبالتالي يفقد المنافس توازنه في الحال، من جهة أخرى قد يقوم المنافس بالدفع أو بالسحب وبالتالي يستغل المهاجم هذه الحركات من منافسة سواء في الاتجاه نفسه أو في الاتجاه الآخر. (٧٢: ٣٢٤)

ويرى الباحث أن الحركات المركبة هي قمة تطور الأداء المهارى في رياضة المصارعة حيث أنها عامل هام ورئيسي لتنفيذ الخطط والواجبات الملقاة على عاتق المصارع باعتبارها كثيرة ومتنوعة كالواجبات البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، وذلك من أجل تحقيق الهدف المراد الوصول إليه وهو الفوز بالمباراة.

٢/١/٢/٢ التكنيك الخاص لتنفيذ الحركات المركبة

يتفق كلا من بتروف petrov ١٩٧٧م، والترغاين Walter Gain ١٩٨١م، مسعد على محمود ٢٠٠٠م، على السعيد ربحان ٢٠٠١م أن التكنيك الخاص لتنفيذ الحركات المركبة يتكون من ثلاث مكونات هي (التمهيد للهجوم، تنفيذ الهجوم ومتابعته، الدفاع والهجوم المضاد).
(١٠٧: ١٦)(٨٨: ١٤)(٧٥: ٢٧٢)(٤٧: ٧)

١/٢/١/١/٢ التمهيد للهجوم

يرى الباحث أن التمهيد للهجوم يتنوع من مصارع إلى آخر وفقا لقدرات المصارع البدنية والمهارية والخططية وكذلك مدى معرفة المصارع لإمكانيات المنافس، حيث ينقسم التمهيد للهجوم إلى :

■ استغلال الفرص المتاحة لتنفيذ حركة معينة

حيث يشير والتر غاين **Walter Gain** ١٩٨١م إن استغلال الفرص المتاحة خلال المباراة من باب الصدفة لتنفيذ مسكه أو حركة معينة يشترط وجود خبرة حركية واسعة والقدرة على التوقع الحركي بناء على هذه الخبرة الحركية، وسرعة رد الفعل والقدرة على تنوع وتعديل وتغيير المهارات التكتيكية المتقنة بما يناسب واقع المباراة، ورغم أنه يجب استغلال كل فرصة متاحة أثناء المباراة بحزم إلا أن مثل هذا التكتيك وحده لا يكفي لخوض الصراع بأسلوب هجومي ناجح، وإن المصارع الذي يجيد هذا النوع من التكتيك في التوقع الحركي يظل في موقف الانتظار أي في موقف سلبي خلافا لاتجاه تطور المصارعة عالميا والمتمثل في كثرة التحرك وتفضيل الأسلوب الهجومي. (٨٨ : ١٥)

ولقد ذكر بتروف **petrov** ١٩٧٧م عدة حالات يمكن استغلالها أثناء المباراة ومنها :

- في بداية المباراة حيث لم يتكيف المنافس مع ظروف المباراة بعد.
- عند حافة البساط، إذا لم يوقف الحكم الصراع وإنما يخفف المنافس قبضته.
- بعد إشارة الحكم إلى استئناف الصراع مباشرة والمنافس لم يركز اهتمامي على الصراع بعد.
- عند إخفاق الخصم في تنفيذ حركة تكتيكية وتكتيكية معينة وغيرها من الأخطاء التكتيكية والتكتيكية، مثل عدم ثبات التوازن.
- بعد الاختتام الناجح للهجوم مباشرة والمنافس لم يعد بعد إلى حالة الانتباه التام، خاصة عند تنفيذ حركة مركبة للصراع (وقوف - فأرضا، وأرضا - أرضا).
- عند عودة المصارعين إلى وضع الوقوف بعد سقوطهما على البساط. (١٠٧ : ١٦ - ١٧)

■ خلق الظروف المناسبة لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة

ويذكر جونستون وآخرون **Johnston et al** ١٩٧٩م أن التهيئة للهجوم عبارة عن حركة يحاول المصارع أن يكسب من خلالها خبرة بسيطة، باستخدام الخداع، أو الشد، أو الدفع، أو التشويش على المنافس لصرف نظره عن الحركة الأساسية ويرى أن المصارع يستطيع استخدام حركة واحدة من حركات التهيئة للهجوم أو مركب منها للمساعدة في إنجاز الهجوم المستهدف. (١٠٣ : ٥ ، ٩)

ويضيف على السعيد ربحان ٢٠٠١م أنه يجب تربية المصارع على أساس عدم انتظاره إلى أن تطرأ على الصراع الظروف المناسبة لتنفيذ المسكه أو الحركة ولكن يجب أن يتعلم المصارع أن يخلق هذه الظروف بنفسه من خلال تحركات هجومية ممهدة للهجوم الأساسي، ويميز بين نوعين أساسيين للتحركات الممهدة للهجوم هما (المراوغة والخداع). (٤٧ : ٩)

ويوضح والتر غاين **Walter Gain** ١٩٨١م المراوغة على أنها توجيه المنافس بصورة ماهرة وهادفة إلى موقف مناسب لتنفيذ مسكه أو حركة معينة ولمنعة في نفس الوقت من الاستعداد للقيام هو الآخر بهجوم، كما ويوضح أنواع المراوغة على أنها:

- تغيير نوع القبضة.
- تغيير المسافة للمنافس.
- تغيير وضع الجذع.
- الاستفادة من مساحة البساط بصورة مثلي.
- استعمال القوة المباشرة.
- التحرك المفاجئ السريع.
- إرهاق المنافس (استنزاف قوته). (٨٨ : ١٥-١٦)(١٢٠)

ويرى والتر غاين **Walter Gain** ١٩٨١م أن استعمال الحركات الخادعة يتم عن طريق إخلال توازن المنافس من خلال الضغط أو السحب للجانب والدفع أو الشد المفاجئ، وسحب المنافس للأعلى أو الضغط عليه للأسفل، وبالمقابل سيحاول المنافس قدر المستطاع أن يحافظ على جسمه من خلال ردود فعل مناسبة يعود عن طريقها إلى حالة التوازن بسرعة، التي تتيح للمهاجم استغلال الجهود الدفاعية للمنافس لإعادة الاتزان لتنفيذ مسكاته، ويتعلق نجاح الحركات الخادعة بقدرة المنافس على حفظ التوازن وسرعة استعادته لحالة التوازن الجيد من جهة وبمقدار القوة التي يستعملها المهاجم لإخلال التوازن من جهة أخرى، وكذلك موضع مركز النقل لجسم المنافس، ويوضح أنواع الخداع على أنها :

- الحركات الخادعة
- إيقاف وحصر المنافس.
- مسكه خادعة.
- إغراء الخصم بالمبادرة.
- الخداع بالتركيز على جانب واحد فقط.
- الخداع بهجمات صوريه.
- إظهار الحركة الأساسية كأنها خداع. (٨٨ : ١٨ - ١٩)(١٢٠)

ويذكر جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ ١٩٩٠م أن معاملات الخداع تتكرر بأشكال كثيرة في المنازلات خلال المباريات بما يتناسب ومتطلبات الموقف، بهدف التغلب على المنافس وتضليل توقعاته من بين اختيارات متعددة والتي تؤدي إلى تأخير استجابته المناسبة للهدف المراد الوصول إليه، وتهدف حركة الخداع إلى جعل المنافس يعتقد أن اللاعب سوف يقوم بأداء حركي معين، وبناءً على ذلك يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذا الاعتقاد، بينما تهدف الحركة الأساسية الثانية (الجزء الثاني من الأداء الحركي المركب) إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في نطاق المباراة. (٩٨ : ١٨)

ويشير مسعود على محمود ٢٠٠٠م أن كل هذه الطرق للمراوغة والتمهيد للهجوم نادرا ما تستخدم بشكلها الأساسي، ولكن عادة تكون مرتبطة بأنواع الخداع المختلفة بعضها ببعض، وذلك إما لتحسين الظروف لتنفيذ مسكه معينة من خلال جعل الخصم يرد على المراوغة والخداع بحركة هجومية أو دفاعية لغير صالحة أو لصرف انتباه المنافس بالمراوغة والخداع عن الحركة الأساسية ولمنعة في نفس الوقت من التهيؤ للقيام بهجوم. (٢٧٢ : ٧٥)

ويضيف بتروف petrov ١٩٨٧م أن تدريبات الإعداد الخطي للمصارع يجب أن تحتوى على الاحتمالات (التوقع الحركي) التي من الممكن أن تحدث في المباراة، فالمصارع الذي يمتلك الأساليب المركبة ويجيد مكوناتها الفنية يحدث تقدما ملحوظا في المباريات كما يجب أن يهتم الإعداد الخطي بالجانب الفكري إلى جانب انه يجب الإشارة إلى ضرورة أن تتصف خطط المصارعة بالديناميكية، وهذا النظام يتحقق عند استخدام أسلوب التدريب الفني المركب في تدريب المصارعين. (١١٠ : ١٠٨)

ويشير مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م أن اللاعب ذو المستوى المهارى المتقدم يحتاج بجانب إجادته للمهارات المركبة ونمو قدرته الحركية إلى الإلمام بحركات الخداع والتي تعتبر من أهم العوامل المساعدة لتحقيق النصر. (٣٢٢ : ٧٢)

ويرى سيد عبد المقصود ١٩٨٦م أن معظم الأداءات الحركية ترتبط بالتوقع المستمر، وتلعب الخبرة دوراً أساسياً في اختيار نوع الأداء المناسب بناءً على توقع الموقف خلال المباراة الفعلية، فغالباً ما يقف اللاعب أمام عدة متغيرات ممكنة على أساس موقف اللعب، ومن خلال ردود فعل المنافس يستطيع تنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف حيث يعتمد اختيار اللاعب لهذا الأداء تبعاً للعناصر السابقة ومدى تحقيق الربط بين التوقع المرتبط بهما جميعاً لتحقيق الهدف. (١١١ : ٢٩)

٢/٢/١/١/٢ تنفيذ الهجوم ومتابعته

يتفق كلا من بتروف petrov ١٩٧٧م، والترغاين Walter Gain ١٩٨١م، على السعيد ريحان ٢٠٠١م انه بعد تهيئة الظروف للهجوم يقوم المهاجم بتنفيذ الهجوم أي أنه يستخدم المسكة الخاصة به ثم يحاول استغلال الوضع الجديد الناجم من التنفيذ الناجح للمسكة والحركات الدفاعية للمنافس لمتابعة الهجوم، وقد يغير دفاع المنافس مسار الحركة إلى حركة أخرى، وهنا يبدأ المهاجم بمتابعة الهجوم بنفس المسكة أو بمسكات أخرى ويسمى هذا بالربط التكتيكي فيما بين هذه المسكات، كما يمكن أن يستفيد المهاجم من المرحلة الختامية للحركة لنقل مباشرة إلى حركة أخرى بحيث تكون الحركة الأولى عبارة عن المرحلة التمهيدية للحركة الثانية مثلما هو الحال في الحركات المركبة للصراع وقوفا - أرضا، أو أرضا وقوفا.

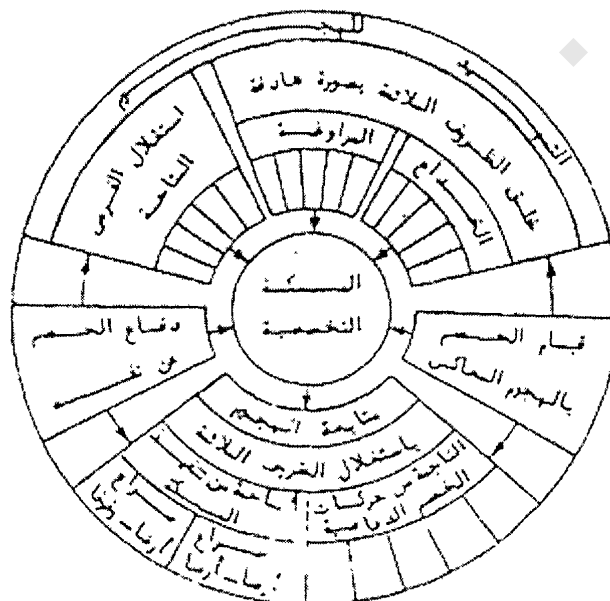
(١٠٧ : ١٨) (٢٢-٢١ : ٨٨) (٤٧ : ١٨)

ويضيف مسعد على محمود ١٩٩٥م أن امتلاك المصارع لأشكال متنوعة من الحركات يتيح له استخدام أفضلها وفق مواقف المباراة المتعددة والمتغيرة، لذا يجب على المصارع العمل على تنمية حركاته المفضلة حتى تصبح أكثر فعالية وتأثيراً، وعندما يغامر المصارع بتنفيذ تكنيك وتاكتيك غير معتاد وغير مألوف لديه فإنه يعرض نفسه لأخطار الهزيمة، والمصارع الذي يتمتع بإعداد بدني مرتفع ويمتلك تكنيك (أداء) مهارى جيد، ولديه الثقة في النفس وحركاته الهجومية والدفاعية متنوعة، ويوظف مداخل متعددة للتهيئة للهجوم ولديه التصميم على إحراز النصر يستطيع امتلاك وتحويل زمام المباراة لصالحه (٧٣ : ٦٣)

ويرى الباحث أن امتلاك المصارع عدد من الحركات المركبة والتي يستطيع تنفيذها بأشكال متعددة خلال المباراة تمكنه من الأداء بفعالية وتحقيق إنجاز عالي.

٣/٢/١/١/٢ الدفاع والهجوم المضاد

ويذكر والتر غاين Walter Gain ١٩٨١م أن المصارع يمكن أن يدافع عن نفسه من خلال المحاولة دون تنفيذ منافسة للهجوم أو أن يبادر إلى الهجوم المضاد، وخلال عملية إعداد المصارع يتم تدريبه على مثل هذه التحركات المترابطة بصورتها المتكاملة، من أجل أن يتمكن المصارع من تنوع تصرفه التكتيكي أثناء المباراة، فيجب تدريبه على أكثر من إمكانية لتمهيد الظروف لمسكاته التخصصية ومتابعة الهجوم، ويطلق على مهارة تكتيكية معينة مع مجموع الإمكانيات المتوفرة للتمهيد والمتابعة مصطلح (مهارة مركبة)، أو (مهارة متكاملة)، أو (مهارة مركبة تخصصية) إذا تخصص المصارع فيها، ويبين الشكل (١) نموذجاً لمهارة مركبة بما في ذلك التمهيد للهجوم وتنفيذ ومتابعة وإمكانيات المنافس في الدفاع والهجوم المضاد والعلاقة القائمة بين هذه العناصر والاعتبارات.



شکل (۱)

نموذج لمهارة حركية مركبة

(۲۴ ، ۲۳ ، ۲۲ : ۸۸)

٣/١/٢ تكوين الحركات المركبة

ويتفق كلا من جمال محمد علاء الدين ١٩٩٠، على السعيد ريحان ٢٠٠٠م انه عادة ما ينشا التركيب الحركي للحركات المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة أيا كان نوعها وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى الجملة الحركية. (١٩ : ٩٥) (٤٦ : ١٦٥)

ويرى تومانيان ك. ص ١٩٨٥م أن المصارع الذي يؤدي الحركات والمهارات بصورة منفردة يجب عليه أن يتم دمجها حسب انسجامها وإمكانية ترابطها والوصول بها إلى درجة الأداء المهارى الآلى، فيما يخص بعض المسكات الفنية ولـبعض الأفراد وتسمى (مرحلة تكوين الأسلوب المركب لإجراء النزال)، لذا يجب على المصارع استيعاب المبادئ الأساسية والحركات والقدرات الفنية والخططية أولاً. (١٥ : ٦٩).

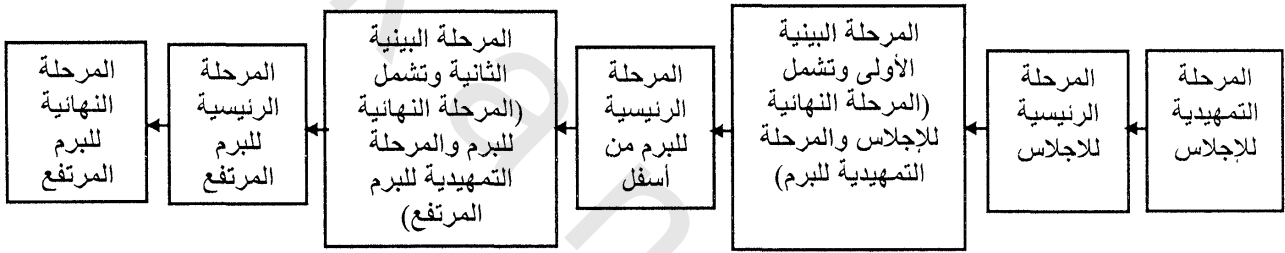
ويرى جمال محمد علاء الدين ١٩٩٠م أن الأداء الحركي المنفرد يتركب من ثلاثة مراحل هي المرحلة (التمهيدية - الرئيسية - الختامية) بينما يختلف الوضع في تكوين الحركات المركبة، حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات طبيعة خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلى، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص جديدة لا تتوفر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركي، ولا يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء الحركي التالي. (١٨ : ١٧)

يتفق كلا من سيد عبد المقصود ١٩٨٦م، جمال محمد علاء الدين ١٩٩٠م أن المراحل الثلاث للأداء المهاري المركب ترتبط مع بعضها البعض تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة، وتأخذ المرحلة التمهيدية أشكالاً متعددة، تهدف جميعها بصفة عامة إلى خلق أسس جمالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية (إنجاز الواجب الأساسي للحركة) الذي يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهاري، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال آثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهاري المركب. (٢٩ : ١٣٤-١٣٦) (٩٥ : ٩٨)

في حين يذكر كل من سيد عبد المقصود ١٩٨٦م، جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ ١٩٩٥م أن الأداء المهاري المركب إما متتالي أو مترامن أو خداعي، فالأداء المهاري المركب المتتالي تندمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق الترتيب الزمني لحدوثها، والمترامن تندمج فيه الأداءات المهارية تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها أما الأداء المهاري المركب الخداعي فهو مشروع في تأدية مرحلة تمهيدية يقابلها رد فعل من المنافس وقرب نهاية المرحلة التمهيدية يقوم اللاعب بعمل قطع مفاجئ وينتقل بمسار الحركة إلى مرحلة رئيسية لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به. (٢٩ : ١٣٤-١٣٦) (٢٠ : ١١١)

ويشير كمبوس وفرانك Combs & Frank ١٩٨٠م أن أداء الحركات المركبة يتوقف على إتقان المصارع للمهارات الفردية كلا على حدة، ثم تدمج مع بعضها البعض وتؤدي بشكل تكاملي. (٩٢: ٣١)

ويرى الباحث أن الحركة المركبة التالية (الإجلاس + برمة من أسفل + برمة المرتفع) مكونة من ثلاث حركات وحيدة لكل منها هدف خاص، ويتكون كل أداء منفرد من ثلاث مراحل (تمهيدية - أساسية - نهائية) تندمج هذه الحركات الوحيدة مع بعضها البعض لتكون شكل خاص بتكوين جديد مركب ومترابط، حيث تندمج المرحلة النهائية للإجلاس مع المرحلة التمهيدية للبرم من أسفل لتكوين مرحلة (بينية أولى)، ثم تندمج المرحلة النهائية للبرم من أسفل مع المرحلة التمهيدية للبرم المرتفع لتكوين مرحلة (بينية ثانية) ويصبح للجملة تكوين جديد كما هو مبين بالشكل (٢).



شكل (٢)

حركة مركبة لإجلاس المصارع مع البرم من أسفل والبرم المرتفع

٢/١/٢ التقسيم الفني لرياضة المصارعة الرومانية

إن التقسيم الفني (المهارى) لأي رياضة هو أساس الرياضة ذاتها، لذا سيعرض الباحث التصنيف الفني لرياضة المصارعة الرومانية كما يلي

- المهارات الأساسية في المصارعة. Basic Skills In Wrestling
- الحركات من وضع الصراع وقوفا. The Movement In Top Position
- الحركات من وضع الصراع أرضا. The Movement In Bottom Position

١/٢/١/٢ المهارات الأساسية في المصارعة Basic Skills In Wrestling

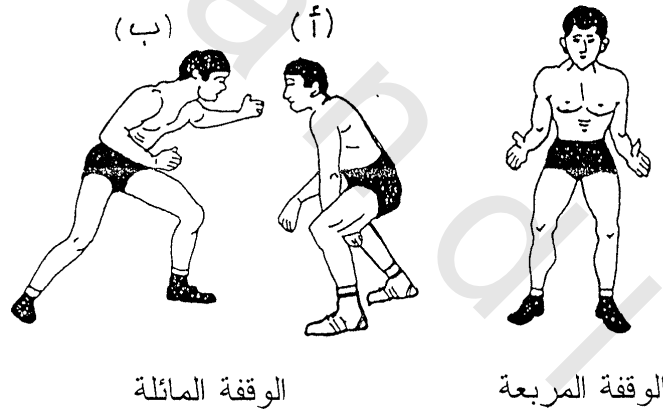
يذكر جرمان وهانلى Jarman & Hanley ١٩٨٣م أن طاقم المدربين القومي والخبراء المتخصصين في الولايات المتحدة الأمريكية اجتمع من اجل دراسة وتقنين أسس تعلم وتدريب تكتيك المهارات الأساسية للمصارعة وخلصت اللجنة المشكلة لهذا الغرض بتقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع رئيسية أصبحت بمثابة القواعد الأساسية لتعلم تكتيكات المصارعة المختلفة، وإتقان المصارع لهذه المهارات على نحو ملائم يدفع به إلى تحقيق الإنجازات المختلفة على المستويات الفنية لرياضة المصارعة، وتم تقسيم المهارات على النحو التالي:

Posture	- وضع الجسم.
Motion	- تحركات المصارع.
Changing levels	- تغير مستوى أو طول الجسم.
Penetration	- الغطس أو الاختراق.
Lifting	- الرفع لأعلى.
Back - Stepping	- الخطو خلفا.
Back - Arching	- التقوس خلفا.

(١٠١ : ٢٥) (١١٦)

- وضع الجسم:

يشير مسعد على محمود ٢٠٠٣م أن وضع الصراع وقوفا يقصد به، أن يأخذ المصارع وضع الاستعداد الصحيح في بداية الصراع بحيث يوفر له الاتزان وسهولة وحرية الحركة في الاتجاهات المختلفة سواء كانت عن طريق (الوقفة المائلة، أو الوقفة المربعة)، وأثناء تنفيذ الحركات المختلفة سواء الهجومية منها أو الدفاعية، كما يساعد هذا الوضع من القيام بتنفيذ الخطفات التي يتقنها.

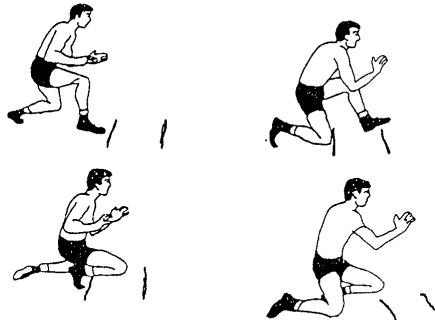


شكل (٣)

وضع الجسم

- تحركات المصارع:

يقصد بها أداء التحركات (للأمام أو للخلف أو للجانبين أو التحرك في دائرة) بهدف الاقتراب من المنافس أو الابتعاد عنه تمهيد لأداء الحركات الهجومية أو الدفاعية.

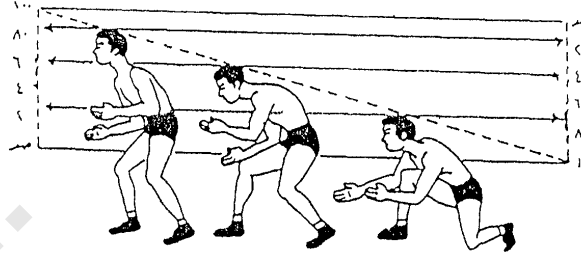


شكل (٤)

تحركات المصارع

- تغير مستوى أو طول الجسم:

ينقسم إلى ثلاث مستويات (المستوى العالي - المستوى المتوسط - المستوى المنخفض)، وتعنى تغير مستوى أو طول الجسم طبقاً لظروف الصراع وخصائص المنافس، ويتم تغير مستويات أو أطوال الجسم بثنى الركبتين أو مدهما لخفض أو رفع المقعدة بهدف بدء وتنفيذ وإنهاء الحركات الهجومية أو الدفاعية.



شكل (٥)
تغير مستوى أو طول الجسم

- الغطس أو الاختراق:

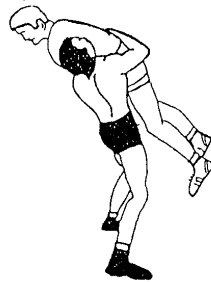
يقصد بها الغطس على جانبي المنافس لاختراق دفاعه وتكملة الحركات خلال المدى المناسب.



شكل (٦)
الغطس أو الاختراق

- الرفع لأعلى:

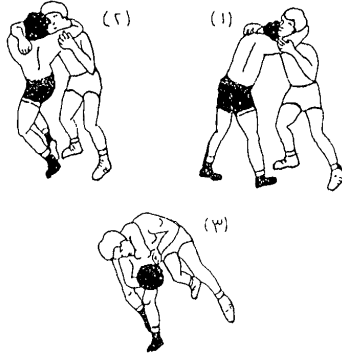
وتعنى رفع المنافس لأعلى بعيداً عن سطح البساط لكي يفقد توازنه وارتكازه، واتزانته، وقدرته على الدفاع والهجوم المضاد، وتعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية التي تميز مصارعى المستويات العليا، ويركز على إتقانها مصارعى الكتلة الشرقية بصفة خاصة.



شكل (٧)
الرفع لأعلى

- الخطو خلفا :

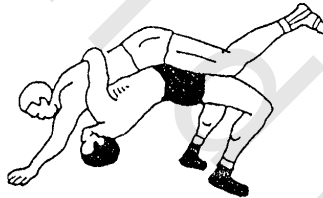
ويقصد بها استخدام القدم الأمامية كمحور ارتكاز والدوران والخطو بالرجل الخلفية ووضعها بجانب الرجل الأمامية، بحيث يصبح الظهر مواجهاً لصدر المنافس مع حبس الرأس والذراع، ورمى المنافس من فوق المقعدة.



شكل (٨)
الخطو خلفا

- التقوس خلفا:

تستخدم هذه المهارة لإنهاء بعض الحركات الهجومية أو الدفاعية، وفيها يتم التقوس للاتجاه الخلفي على شكل كوبري لرمى المنافس مواجهاً البساط بظهره.



شكل (٩)
التقوس خلفا

(٧٧ : ١١-١٢)

ويضيف مسعد على محمود ٢٠٠٠م أن المهارات السبعة الأساسية تستخدم كإطار عام لتعلم تكنيكات المصارعة والتدريب عليها، وتعتبر بمثابة القواعد الأساسية التي يبنى عليها التكنيكات التفصيلية الدقيقة والمركبة للمصارع، وإتقان المصارع لهذه المهارات والتدريب عليها باستمرار يحسن من قدراته البدنية والوظيفية والفنية ويصل إلى بداية سلم الإنجاز والبطولة.

(٧٥ : ٨٤)

ويذكر على السعيد ريحان ١٩٩٣م أن هذه المهارات ترتبط بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً متسلسلاً، فنجاح المهارة الثالثة مثلاً تعتمد بالضرورة على نجاح المهارتين الأولى والثانية، وفشل مهارة من المهارات يترتب عليه فشل المهارة التي تليها، ولذلك ينبغي على المصارع إتقان هذه المهارات على نحو شامل ومتزن، ولا تغطي هذه المهارات كل حركات التي يمكن تنفيذها في المباراة ولكنها تزودنا بإطار عمل أساسي لتعلم تكنيك المصارعة. (٤٣ : ٢٤)

ويرى دان جابل Dan Gable ١٩٩٩م أنه قبل البدء في تعلم المهارات الخاصة نحتاج إلى إعطاء المصارعين المفهوم الأساسي عن أساسيات المصارعة. (٩٧ : ٨٣)

وان المهارات الأساسية للمصارعة هي تلك الحركات التي يجب على المصارع ممارستها لينجح في هذه الرياضة، ولكي يتحسن مستوى المصارعين يجب على المدربين أن يضيفوا التمارين التي تركز على المهارات الأساسية في برامج الإعداد. (١١٠)

ويوضح دان جابل Dan Gable ١٩٩٩م أن تعليم وتدريب مثل هذه المهارات يساعد المصارع في الوصول لمستويات القمة. (٩٧ : ١٢٤)

كما يشير مسعد على محمود ١٩٩٥م إلى أن إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته البدنية والوظيفية، بحيث يكون قادرا على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة، مما يساعد المصارع على الإعداد الفني (Technical Preparation) الجيد. (٧٣ : ٦٠)

٢/٢/١/٢ الحركات من وضع الصراع وقوفا The Movement In Top Position

- الرمي من فوق الظهر (بمسك الذراع — بمسك الذراعين — بمسك الذراع والوسط — بمسك الذراع والرقبة).
- الرمي من فوق الصدر بالتقوس (بمسك الوسط الأمامية — بمسك الوسط الخلفية — بمسك الذراعان — بمسك الذراعين مع الوسط — بمسك الوسط العكسية).
- الرمي من الجانب (بمسك الذراعين — بمسك الذراع والوسط — بمسك الوسط الأمامية — بمسك الوسط الخلفية).
- الدفع (للأمام — للجانب).
- الإلقاء من الانحناء (بالسحب — من التقوس — من الجانب).
- الدوران والسيطرة (من تحت الإبط — من الذراع — من الرأس).
- الحركات المركبة.

- The Movement In Bottom Position** ٣/٢/١/٢ الحركات من وضع الصراع أرضاً
- الإقلاب (من الرأس — من الذراع — من الوسط — من الذراع والرأس — من الذراع والرقبة — من الذراع والوسط — من الذراعين).
 - الاعتلاء (عن طريق الدوران — عن طريق التخلص من المسكات).
 - الرفع (من الوسط — من الصدر — من الوسط العكسية).

Effectiveness Of Skillful Performance ٣/١/٢ فعالية الأداء المهارى

١/٣/١/٢ مفهوم فعالية الأداء المهارى للمصارعين

تعددت آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهارى، فالبعض لا يفرق بين الفعالية "Effectives" والكفاءة "Efficiency" والبعض الآخر يرى أن هناك اختلاف بينهما. (٥٨ : ٢٥) (٦١ : ٢٥٠) (١١٩)

وفي هذا الصدد يشير بارهام Barham ١٩٧٨م إلى أن هناك فرقاً بين الفعالية والكفاءة فالفعالية تقيم بمدى تحقيق إنجاز الهدف، بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة المستهلكة. (٨٩ : ٢٣)

ويضيف بارهام Barham ١٩٧٨م أن الكفاءة والفعالية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء، ويتفق كل من ويلز، ليتجينز Wells & Luttgens ١٩٧٦م، بروير Broer ١٩٦٠م مع تعريف برهام Barham ١٩٧٨م للكفاءة بأنها العلاقة بين العمل المبذول (المنتج) والطاقة أو القوة المستهلكة، ويضيف ويلز، ليتجينز Wells & Luttgens ١٩٧٦م أن مصطلح الكفاءة يعبر عن نسبة المدخلات إلى المخرجات. (٨٩ : ٢٥) (١٢٢ : ٢٣) (٩٠ : ١٧٠)

ويذكر محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م نقلاً عن ويلمور وكوستيل Wilmore & costill ١٩٩٤م أن تحسين الكفاءة يعمل على زيادة فعالية الأداء، وكذا الكفاءة الحركية. (٦١ : ٢٥٠)

ويضيف بارهام Barham ١٩٧٨م أن فعالية اللاعب تتضح في مدى براعة الميكانيكية Mechanical Preoficiency أو تطابق تكنيك أدائه مع القوانين الميكانيكية. (٨٩ : ٢٣)

ويذكر صلاح محمد عسران ١٩٩٦م نقلاً عن نيلسون وميلر Nelson & Miller ١٩٧٣م، أن فعالية الأداء المهارى من وجهة النظر الميكانيكية هي الدرجة التي يحصل عليها المصارع عند تقييم الأداء للحركات المنفذة، ويذكر أن الأداء الفني في المصارعة يتم دراسته خلال ثلاث محاور رئيسية وهي (زمن الأداء، شكل الأداء، كيفية توظيف القوة والسرعة التي يتم بها الأداء). (٣٣ : ٤٢)

ويرى جمال محمد علاء الدين ١٩٨١م أنه يقصد بفعالية الأداء المهارى (فعالية التكتيك الرياضي) بالنسبة لهذا الرياضي أو ذاك من الرياضيين، درجة قرب وتماثل هذا الأداء المهارى مع أكثر من أنماط التكتيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية)، ويضيف أن فعالية الأداء المهارى لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكتيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا وذلك النمط من التكتيك، بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهارى (التكتيك). (١٦ : ٥)

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 وصقلها ويتصف المستوي التكتيكي العالي بالتنوعية الجيدة لتأدية المهارات التكتيكية في ظروف المباراة الصعبة. (٨٨ : ٥)

ويعرف محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة بأنها "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" (٦١ : ٢٥٤ - ٢٥٥)

كما يعرف على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن فعالية الأداء المهارى في المصارعة تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية (مسك الوسط والذراع - مسك الوسط والرقبة - مسك الرقبة والذراع) دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات". (٤٢ : ٧)

كما يعرف إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥م "محاولة المصارع الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية أثناء الأداء في المباراة" (١ : ١٩)

ويشير طلحة حسام الدين ١٩٩٣م، محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه، وأن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب. (٣٤ : ١٠) (٦١ : ٢٥١)

وتعتبر الفعالية Effectiveness هي الهدف الرئيسي للتدريب، حيث إنها وسيلة الوصول لمستوى الأداء الأمثل، ويكون الاهتمام الرئيسي هنا أن يزيد منتج الأداء. (١٠٩)(١١٠)

ويعرف الباحث فعالية الأداء المهارى للمصارعين Effectiveness Of Skillful Performance على أنها 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 البدنية والمهارية أثناء المباراة.

٢/٣/١/٢ متطلبات فعالية الحركة (الأداء المهارى)

Prerequisites Of Efficient Movement

يؤكد العديد من المتخصصين في المجال الرياضي بوجه عام ورياضة المصارعة بوجه خاص على دراسة المتطلبات المتعددة لفعالية الحركة لما لها من أهمية كبيرة خلال عمليتي التدريب والقياس. (٦١ : ٢٥١)

حيث يشير بروير Broer ١٩٦٠م أن متطلبات فعالية الحركة تتمثل في (المتطلبات البدنية - المتطلبات العقلية - المتطلبات الانفعالية). (٩٠ : ١٧)

١/٢/٣/١/٢ المتطلبات البدنية Physical Prerequisites

ويتفق كلا من بروير Broer ١٩٦٠م، محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م أن المتطلبات البدنية لفاعلية الحركة تشمل عناصر متعددة منها: التحمل، المرونة، القوة، القدرة العضلية، الإحساس، زمن رد الفعل، ويضيف أن أهمية كل عنصر من العناصر يعتمد على واجب الحركة المؤداة وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته. (٩٠ : ١٧) (٦١ : ٢٥١)

كما يتفق كلا من بروير Broer ١٩٦٠م، محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م أن درجة النجاح في معظم الأنشطة البدنية تتحدد بواسطة الأسلوب الذي تطبق به القوة، فعند استخدام القوة بأكثر فاعلية يتمكن المصارع ذو الوزن الخفيف من التغلب على المصارع ذو الوزن الثقيل. (٩٠ : ١٨) (٦١ : ٢٥٢)

٢/٢/٣/١/٢ المتطلبات العقلية Mental Prerequisites

ويذكر كلا من بروير Broer ١٩٦٠م، محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م أن هناك العديد من المتطلبات العقلية الضرورية لفعالية الحركة وهي:

- القدرة على حل المواقف الحركية.
- القدرة على اتخاذ قرارات سريعة متوائمة.
- القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها.
- القدرة على فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة. (٩٠ : ١٥) (٦١ : ٢٥٢)

٣/٢/٣/١/٢ المتطلبات الانفعالية (العاطفية) Emotional Prerequisites

ويذكر كلا من بروير Broer ١٩٦٠م، محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م إلى أن العوامل الانفعالية ربما تعوق كفاءة الحركة ولها أهمية كبيرة في التعلم أثناء عملية التدريس.

(٩٠: ١٥-١٦) (٦١: ٢٥٢)

ومما سبق يرى الباحث أن المتطلبات البدنية، والعقلية، والانفعالية تعتبر من المتطلبات الهامة لفعالية الحركة، والتي يجب مراعاتها في أثناء عمليتي التدريب وإجراءات القياس وذلك حتى يكون القياس صالحا للمقارنة بين الأفراد أو المجموعات.

٣/٣/١/٢ مؤشرات فعالية الأداء المهارى

يشير جمال علاء الدين ١٩٨١م إلى أن هناك ثلاثة مجموعات من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى (فعالية التكتيك) وهي: (١٦: ٢٥٣)

١/٣/٣/١/٢ الفعالية المطلقة:

ويتفق كلا من جمال علاء الدين ١٩٨١م، محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م أن مؤشرات الفعالية المطلقة للأداء المهارى (للتكتيك) هو درجة قرب وتماثل هذا الأداء مع النموذج الذي تم اختياره، كأكثر نماذج أو أنماط التكتيك الرياضي منطقية (أو مثالية) على أساس الاعتبارات والمفاهيم البيوميكانيكية، الفسيولوجية، السيكلوجية، الجمالية. (١٦: ٥) (٦١: ٢٥٣)

ويشير جمال علاء الدين ١٩٨١م إلى أنه يمكن في أبسط الحالات أن تشكل النتيجة الرياضية المحققة معيارا ومؤشرا لفعالية الأداء المهارى (التكتيك الرياضي) حيث يستخدم هذا الأسلوب حاليا في تقييم المهارات الفنية الفعالة أو العناصر الحركية للأداء في المنافسات الفردية والألعاب الرياضية. (١٦: ٦)

ويضيف جمال علاء الدين ١٩٨١م، محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م أن من الطرق أو المداخل الأخرى التي ثبتت جدارتها في معظم حالات تقييم فعالية الأداء المهارى (التكتيك الرياضي) مقايسة أو مقارنة خصائص الأداء الحركي المنجز بمثيلاتها في أحد النماذج المعيارية (القياسية) للأداء المهارى أو ما يطلق عليه التكتيك أو الأداء المثالي.

(٦: ١٦) (٦١: ٢٥٣)

٢/٣/٣/١/٢ الفعالية المقارنة

يذكر كلا من جمال علاء الدين ١٩٨١م، محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م أن الفعالية المقارنة تعتبر من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى (فعالية التكنيك) حيث يؤخذ التكنيك الرياضي للاعبى المستويات العالية في مثل هذه الحالة كنموذج معياري للأداء المهارى المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية. (١٦ : ٨) (٦١ : ٢٥٤)

٢/٣/٣/١/٢ فعالية الإنجاز أو التحقيق

يرى كلا من جمال علاء الدين ١٩٨١م، محمد رضا الروبي ٢٠٠٥م أنها تستخدم في المقارنة أو مقايسة النتيجة المحققة إما:

- بالمستويات الرياضية التي يمكن للرياضي أن يحققها بناء على ما يمتلكه من قدرات حركية كامنة (المدخل الأول).
- إما بقدر الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامة بتنفيذ الأداء المهارى للحركة الرياضية المعينة (المدخل الثاني). (١٦ : ٨) (٦١ : ٢٥٤)

٢/٣/١/٢/٤ قياس فعالية الأداء المهارى للمصارعين:

ويذكر بتروف Petrove ١٩٨٧م أن تسجيل الأداء الفني والخططي للمصارعين أثناء التدريب أو المنافسات له أهمية خاصة للتعرف بطريقة موضوعية على عدد مرات تكرار الحركات المستخدمة والعلاقة بين أوضاع الصراع والحركات المنفذة من كل وضع، وكذا الخصائص الفنية للمتنافسين، وفعالية لمسة الكتفين وأنه يمكن استخدام معادلات الفعالية التالية لتقييم البيانات وتسجيل كفاءة الحركات الفنية المنفذة.

ويتم قياس فعالية الأداء المهارى بالطرق التالية :

- الفعالية العامة General Efficiency

تعتبر مؤشرا لمقدرة المصارع على تنفيذ اكبر عدد ممكن من الحركات مقسوما على عدد المباريات الملعبه، وانه كلما زاد عدد الحركات المنفذة خلال مباريات قليلة تحسنت بذلك الفعالية العامة للمصارع.

$$\text{الفعالية العامة} = \frac{\text{عدد الحركات المنفذة}}{\text{عدد المباريات}}$$

- فعالية تسجيل النقاط Efficiency Points

تعتبر مؤشرا لمقدرة المصارع على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط مقسوما على عدد الحركات المنفذة، وانه كلما زادت النقاط المسجلة وقل عدد الحركات المنفذة كلما ارتفع بذلك فعالية النقاط للمصارع.

$$\text{فعالية تسجيل النقاط} = \frac{\text{عدد النقاط المسجلة}}{\text{عدد الحركات المنفذة}}$$

- الفعالية الصافية (الكاملة) Net Efficiency

تشير إلى قدرة المصارع على تحقيق لمسة الكتفين اكبر عدد ممكن من المرات خلال المباريات الملعبه مقسوما على عدد الحركات المنفذة، وكلما زادت حالات الفوز بالكتف وقلت الحركات المنفذة كلما زادت الفعالية الصافية.

$$\text{الفعالية الصافية} = \frac{\text{عدد مرات الفوز بلمسة الكتفين}}{\text{عدد الحركات المنفذة}}$$

ويتم حساب نشاط المصارع خلال التدريب أو المباراة من المعادلة التالية : -

$$\text{النشاط} = \frac{\text{المحاولات (A) + محاولات المسكات الفعلية (H)}}{\text{الزمن (T)}}$$

طبقا لهذه المعادلات، نستطيع أن نحسب نمط ونوع البيانات والمعلومات الخاصة بنشاط المصارعة خلال المباريات مثل (عدد ونوع الحركات الهجومية المنفذة، الإنذارات، عدد مرات مغادرة المصارع للبساط، عدد مرات الفوز، عدد مرات الهزيمة، عدد المباريات، عدد مرات الفوز بالنقاط والكتف). (١٠٨ : ٩٣ - ٩٤)

٥/٣/١/٢ طريقة تقييم فعالية الأداء

تعتبر طريقة التصوير التلفزيوني من الطرق الحديثة نسبيا وموضوعية لتقييم فعالية الأداء المهارى حيث يؤكد فيدلر Fiedler ١٩٩٥م على ضرورة توافر جهاز الفيديو كاسيت Video Tape Recorder لتصوير وتسجيل وتحليل الحركات وذلك لتقييم فعالية الأداء أثناء التدريب والمباريات. (٩٦ : ٢ - ٨)

حيث يشير ويستكوت Westcott ١٩٨٢م أن استخدام الفيديو يعطى أسسا موضوعية للوقوف على مستوى الأداء وكذلك فعالية الأداء الحركي. (١١٣ : ١٦٩)

ويتفق جمال محمد علاء الدين ١٩٨١م، وبتروف Petrov ١٩٨٦م، طلحة حسام الدين ١٩٩٣م على أن طريقة التصوير التلفزيوني من المصادر الهامة في عرض المعلومات والمهارات وخصائص الأداء بصورة سريعة، وهي على درجة كبيرة من الأهمية عند تحليل الأداء المهارى للمصارعين. (١٦ : ١٢)(١٠٨ : ١٣)(٣٤ : ٤٠٣)

بينما يرى جمال علاء الدين ١٩٩٦م أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلي للأداء المهاري. (٢٢ : ٢٠-٢١)

ويرى مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م أنه كلما زاد عدد تكرارات الأداء وارتفعت قيمة درجات التقييم دل ذلك على زيادة فعالية الأداء المهاري. (٨٣ : ٥٢)

ويشير ليتجيز، هاملتون Luttgens & Hamilton ١٩٩٧م على أننا نحكم على الفعالية في الأداء بنجاح أو فشل تحقيق أهدافها. (١٠٥ : ٢)

بينما يتفق كلا من محمد صبري عمر ومها شفيق ١٩٩٢م، جمال محمد علاء الدين ١٩٩٦م على أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلي للأداء المهاري. (٦٩ : ١٩٦) (٢٢ : ٢٠-٢١)

ويرى حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٤م أن الفعالية يمكن تقييمها من خلال قيام اللاعب بأداء هجومي دون تحقيق وإنجاز الهدف كاملاً، أو هي قيام المصارع بأداء هجوم (هجوم لم يستكمل، هجوم فاشل، هجوم مضاد فاشل) خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية (الغير ناجحة) التي تساعده في ترجيح لجنة الحكام له في حالة التعادل. (٢٤ : ٢٠٤)

٢/١/٤ خصائص المرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بما كان، وهذه التغيرات ليست 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 إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبير. (٢٥ : ٣٣٢)

ويرى كامبل Campbell ١٩٨٩م أن المراهقة هي إحدى مراحل النمو التي تنحصر ما بين البلوغ والنضج، وتبدو المراهقة لدى الأسوياء من الناس في بعض المظاهر والخصائص الثانوية الجنسية، وتبدأ المراهقة من ١٢ سنة وتنتهي في الغالب عند سن ٢٠ سنة وفي هذه المرحلة العمرية يحقق الفرد نضجاً كاملاً في غرائزه الجنسية، يؤدي معه إلى نمو بعض العوامل الأخرى: الانفعالية أو العاطفية والاجتماعية مما يؤثر في البداية بالسلب على شخصية الفرد إلى أن تتبلور هذه المظاهر في الاتجاه الإيجابي. (٩١ : ١٥)

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٤م أن فترة المراهقة تعتبر فترة زمنية في مجرى 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 (٦٧: ١٦٥)

١/٤/١/٢ النمو الجسمي Physical Development

ويتفق كلا من صلاح السيد قادوس ١٩٩٣م، محمد حسن علاوي ١٩٩٤م إلى أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي وتصبح عضلات الفتيان قوية وممتينة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب.

(٣٢: ٢٨٩)(٦٧: ١٤٦)

ويضيف كمال عبد الحميد وزينب فهمي ١٩٨٢م عن جيرد لأنجهوف و شيواندريت أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مع زيادة الطول عامة والأطراف خاصة وتبدأ بالإطراف العلوية من الجسم ذلك مع وجود بعض الاختلافات من فرد إلى آخر، إلا أن نمو الأجهزة الداخلية يكون على العكس من ذلك بطيئاً نسبياً ويتصف القلب برقة جدرانه، ويلاحظ أن القدرة على الأداء تتخفف حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق بين رقة جدران القلب واتساع تجاويفه، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون مراعاة فترات الراحة الكافية.

(٥٥: ٤٤ - ٤٥)

٢/٤/١/٢ النمو الحركي Motor Development

يشير محمد حسن علاوي ١٩٩٤م في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. (٦٧: ١٤٧)

كما يضيف محمد حسن علاوي ١٩٩٤م أن هذه المرحلة تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. (٦٧: ١٤٧)

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

٣/٤/١/٢ النمو العقلي: Mental Development

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

يرى محمد حسن علاوى ١٩٩٤م، أسامة كامل راتب وإبراهيم خليفة ١٩٩٩م أن 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 ما يلي:

- زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه.
- زيادة قدرة المراهق على التذكر حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها.
- زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج مما يساعد على استيعاب المهارات الحركية الجديدة.
- نمو التفكير والابتكار بصورة واضحة.
- ظهور الفروق الفردية بصورة واضحة في النمو العقلي، حيث يكتمل النمو العقلي مع نهاية هذه المرحلة. (٦٧: ١٤٩) (٨: ١٢٤)

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

يؤكد كمال عبد الحميد وزينب فهمي ١٩٨٢م عن جيرد لانجهوف و شيواندرت أنه غالبا ما يتصف اللاعبون في هذه المرحلة بالحساسية الزائدة في تصرفاتهم وقد يكون القليل منهم عنيدا قليل الطاعة وعلى المدرب ألا يأخذ هذه الظاهرة على أنها مظهر من مظاهر التمرد أو عدم الطاعة لأنها في حقيقة الأمر شيئا ظاهريا فقط، كما نجد منهم من يكون مكتئبا، ومنهم من يتسم ببعض الروح المرحية والملاحظات التهكمية في حدود الأدب والذوق، كما يشعر اللاعب بأنه ينتمي إلى الجماعة وأن الجميع يفهمونه وأنه على استعداد تام لبذل كل تضحية من أجل الآخرين. (٥٥ : ٤٦-٤٧)

يشير فؤاد البهى السيد ١٩٩٧م 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 تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير. (٥٤ : ٣٠١)

ويذكر سعد جلال ومحمد حسن علاوى ١٩٨٢م أن الفرد في بداية هذه المرحلة يعبر تعبيراً قويا عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطا وممتلئاً بالحياة ومتفائلا ويكون سعيد ومعتد على نفسه. ثم يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنه فى الواقع يكون مشغول بانفعالاته الداخلية. (٢٦ : ١٧١)

٥/٤/١/٢ النمو الاجتماعى: Social Development

ويذكر أسامة راتب، إبراهيم خليفة ١٩٩٩م أن النمو الاجتماعى للمراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية والأسرية التى تحيط به، ويتوقف النضج الاجتماعى على الخبرات التى يمر بها فى كل من المنزل، المدرسة، المجتمع وتختلف هذه الخصائص تبعاً لاختلاف البيئة التى ينشأ فيها. (٨ : ١٢٥)

ويضيف محمد حسن علاوى ١٩٩٤م أن الفرد فى هذه المرحلة يكون قادر على الانتظام فى 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 حاجته. (٦٧ : ١٤٨-١٤٩)

وفيما يلي أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة:

- 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 شكلاً فردياً 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.
- (٢٥ : ٣٥٤)، (٨ : ١٢٥) (٥٤ : ٣٢٩ - ٣٣١)

٢/٢ الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات حيث تلعب دوراً كبيراً في عملية التواصل الفكري للبحث العلمي بين القديم والحديث وكذلك في إرشاد الباحث إلى الرؤية الصحيحة في إتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات وقد توصل الباحث إلى مجموعة من هذه الدراسات والتي استهدفت المتغيرات الأساسية للدراسة للتعرف عليها من حيث الإجراءات المتبعة وأدوات وأجهزة القياس المستخدمة والوقوف على ما وصلت إليه هذه الدراسات والنتائج لإيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تواجههم وتعرض طريقهم.

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
١	محمود إبراهيم الدسوقي ١٩٩٥م رسالة ماجستير (٧١)	تأثير بعض التقنيات على مستوى أداء الحركات المركبة في المصارعة الرومانية من ١٢ - ١٤ سنة	- معرفة اثر استخدام بعض التقنيات التربوية على مستوى أداء بعض الحركات المركبات المركبة للمصارعين الناشئين من ١٢ - ١٤ سنة في المصارعة الرومانية.	التجريبي	٣٠ لاعب ناشئاً مسجلين بسجلات منطقة المصارعة بسدماط وتم اختيارهم بالطريقة العمدية قسمت العينة على مجموعتين (١٥) تجريبية و (١٥) ضابطة	- هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتي تم تعلم الحركات المركبة عليها عن طريق الطريقة التقليدية في التعليم بالنموذج. - وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للحركات المركبة وذلك لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التجريبي الذي استخدم الباحث فيه التقنيات التربوية في التدريب أدى إلى تحسين ملحوظ في مستوى الأداء المهارى للحركات المركبة
٢	عبد العليم محمد عبد العليم ٢٠٠٠م رسالة ماجستير (٣٧)	تأثير برنامج تدريبي مقتسح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو	- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المركب لدى ناشئ الجودو من سن ١٢ - ١٤ سنة. - زيادة فعالية الأداء المهارى والخططي من خلال الهجوم المركب لدى ناشئ الجودو من ١٢ - ١٤ سنة.	التجريبي	١٨ لاعب جودو	- أدى البرنامج إلى تحسين نتائج المجموعة التجريبية خلال اللقاءات. - أدى البرنامج إلى زيادة فعالية الأداء لدى ناشئ الجودو. - التدريب باستخدام المهارات المركبة أدى إلى تحسين ملحوظ في مهارات الناشئين.

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٣	هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م رسالة دكتوراه (٨٧)	تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي كرة طائرة الجودو	- التعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة استخداما من خلال تحليل مباريات دورة سيدني الأولمبية عام ٢٠٠٠م. - معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداما في دورة سيدني الأولمبية عام ٢٠٠٠م للاعبين رياضة الجودو على مستوى الأداء الرياضي الجودو	التجريبي بأسلوب القياس القلبي والبعدى	تم اختيار العينة بالطريقة العددية من لاعبي غزل المحلة وبلغ عددهم ٣٠ لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تحريكية وعددها ١٥ والأخرى ضابطة وعددها ١٥ لاعب	- هناك فروق معنوية لصالح القياس البعدى في بعض المهارات مثل (كوتشكي داوش - تساني اوتوش)، (ثاني اوتش - يوكو طوماي ناجي)، والبعض الآخر لم يحقق فيه أي تقدم وذلك للمجموعة الضابطة. - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القلبي والبعدى للمجموعة التحريكية في المهارات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدى
٤	محمد عقل عبد المقصود ٢٠٠٥م رسالة دكتوراه (٧٠)	تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين	- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التحريكية باستخدام المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وفعالية الأداء الهجومي وفعالية المهارات الحركية المركبة غير المركبة - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التحريكية باستخدام المهارات الحركية المركبة على بعض الاستجابات الوظيفية والبدنية	المنهاج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تحريكية والأخرى ضابطة	بلغ قوام عينة البحث ٢٤ مصارع وتم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين متساويتين في العدد أحدهما تحريكية والأخرى ضابطة وقوام كل منهم ١٢ مصارعا	- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية المركبة تفوق المجموعة التحريكية على المجموعة الضابطة في القياس البعدى للاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء الهجومي (فعالية النشاط الهجومي - فعالية الأداء الهجومي) والمهارات الحركية المركبة والمهارات الحركية غير المركبة

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٥	احمد محمد نور الدين إسماعيل ٢٠٠٧ م رسالة ماجستير (٧)	تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فعالية الاداء لدى ناشئ رياضة الجو دو .	تحسين فعالية الاداءات المهارية المركبة لناشئ الجو دو التي تطبق باستخدام الذراعين والوسط والرجلين والجسم ككل من خلال تصميم برنامج تدريبي	المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تدريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمة البحث لطبيعة البحث	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رياضة الجو دو بنسبة ١٤ - ١٦ سنة و٥٥٥ منهم (١٦) ناشئ	انضج بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى تأثير البرنامج التدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لمهارات (الذراعين - الوسط - الرجلين - الجسم ككل) على فعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى

• ملحوظة تم ترتيب الدراسات من الأقدم إلى الأحدث

جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٦	محمد رضا الروبي ١٩٨٦ م رسالة دكتوراه (٥٨)	اثر تطور التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرميبة الخلفية للمصارعين	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) وكذلك معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرميبة الخلفية، وكذلك مستوى الصفات الفسيولوجية والبدنية المطلوبة	المنهج التجريبي	٤١ لاعب من أفراد فريق المصارعة بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية وتم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها ١٨ لاعبا ومجموعة ضابطة قوامها ٢٣ لاعب	البرنامج المقترح أدى إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)، وكذلك تحسن في فعالية الأداء المهارى للحركات موضوع البحث وتحسن الفسيولوجيا المطلوبة وذلك لصالح المجموعة التجريبية
٧	محمد رضا الروبي ١٩٩١ م إنتاج علمي (٥٩)	علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين	التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية (القوة القصوى الثانية - القوة المميزة بالسرعة - المرونة) بفاعلية الأداء المهارى.	النهج الوصفي	٣٠ مصارع	-توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية الأداء المهارى. -تحسين فعالية الأداء المهارى يجب تطوير مكونات القوة العضلية بانواعها والمرونة.
٨	حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٣ إنتاج علمي (٢٤)	اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططى للمصارعين.	التعرف على الفروق بين أسلوب التدريب المختلط (هوئى -لاهوائى) على مستوى التحمل وفعالية الأداء الخططى للمصارعين	المنهج التجريبي	٤٥ مصارعاً من الدرجة الثانية	التدريب الفئري المختلط بانجاهات مختلفة (هوئى - لاهوائى) من أنسب الطرق لتطوير التحمل الخاص للمصارعين

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٩	على السعيد ربحان ١٩٩٣ م رسالة دكتوراه (٤٢)	تأثير برنامج تدريبي مقترح والتعرف على مدى تأثيره على فعالية الأداء المهارى لدى المبتدئين من ١٠-١٢ سنة، وكذلك التعرف على العلاقة البيئية لمدرجات الحس-حركية، وأيضا على العلاقة المتبادلة للمدرجات الحس-حركية وفعالية الأداء المهارى	وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف على مدى تأثيره على فعالية الأداء المهارى لدى المبتدئين من ١٠-١٢ سنة، وكذلك التعرف على العلاقة البيئية لمدرجات الحس-حركية، وأيضا على العلاقة المتبادلة للمدرجات الحس-حركية وفعالية الأداء المهارى	المنهج التجريبي	اشتملت عينة البحث على ١٠ - ١٢ مبتدئين سنة وبلغ عددهم ٢٨ مبتدئ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية واشتملت على ١٤ مبتدئ والأخرى ضابطة واشتملت على ١٤ مبتدئا	البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على فعالية الأداء المهارى، البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير على كل من مدرجات الحس-حركي وفعالية الأداء المهارى، توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، ففي مدرجات الحس - حركي وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية
١٠	على السعيد ربحان ١٩٩٤ م إنتاج علمي (٤٤)	تأثير برنامج تدريبي مقترح بالتأثير بالانتقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين	وضع برنامج تدريبي بالانتقال للمصارعين لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالانتقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين	المنهج التجريبي	بلغت العينة ٣٠ مصارع من منتخب الدقهلية للمصارعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية	البرنامج التدريبي بالانتقال قد أثر إيجابيا في القوة العضلية الثابتة والحركية وكذلك فعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
١١	إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥ م رسالة ماجستير (١)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهني من ١٦ - ١٨ سنة	التعرف على مدى تأثير تطبيق برنامج تمرينات الوثب بالحبل و التمرينات الحرة الهوائية المقترح لتحسين مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهني من ١٦ - ١٨ سنة	شبة التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، واشتملت العينة على ٣٠ مصارعا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وبلغت ١٥ مصارعا والثانية ضابطة وبلغت ١٥ مصارعا	أدى البرنامج التدريبي المقترح من تمرينات الوثب بالحبل و التمرينات الهوائية إلى تحسن الكفاءة البدنية وفعالية أداء بعض الحركات الخلفية بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أدى إلى تحسين الكفاءة البدنية إلى تحسن القياسات البدنية وذلك بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، زيادة معامل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يساهم في زيادة وتحسن التحمل العضلي الديناميكي ويظهر ذلك في تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهني
١٢	صلاح محمد عصران ١٩٩٦ م رسالة دكتوراه (٣٣)	اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية	يهدف البحث على تأثير استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية	المنهج التجريبي	بلغت عينة البحث ٦٠ مصارعا قسما إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة ٢٠ مصارعا بالمجموعة الأولى تترب باستخدام ماكينة الانتقال والثانية باستخدام الوسائل المتقلة والثالثة باستخدام الزميل كقل خارجي	اظهرت النتائج تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة بفعالية الأداء المهني لصالح المجموعة التي تترب باستخدام ماكينة الانتقال عن المجموعتين الأخريين

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
١٣	نبيل حسنى الشوربجي م ٢٠٠٠ رسالة دكتوراه (٨٦)	تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وقابلية مهارة برمجة الومسط للمصالح عین المتقدمین	التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وقابلية مهارة برمجة الومسط للمصالح عین المتقدمین	التجريبي	٢٠ مصارعا	أدى البرنامج المقترح باستخدام جهاز البرم إلى تحسين فعالية أداء مهارة البرم ببرمجة معنوية أفضل من المجموعة الضابطة
١٤	أحمد محمد شعراوي م ٢٠٠٢ رسالة ماجستير (٦)	تأثير برنامج تدريبي بالاقبال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصالح عین الناشئين	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأقبال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمصالح عین	التجريبي	٣٤ مصارع	أدى البرنامج المقترح باستخدام الأقبال لتحسين المكونات البدنية وفعالية الأداء المهارى بدرجة معنوية للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.
١٥	مسعد حسن هلبية م ٢٠٠٤ رسالة دكتوراه (٨٣)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة الأداء وفعاليتها الناشئ المهملارى لفاشئ المصارعة الحرة للهواة	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارتي تغير مستوى الجسم والاختراق، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء المهارى لفاشئ المصارعة من ١٥ - ١٧ سنة بمحافضة الدقهلية	المهملارى التجريبي بالتدريب بأسلوب القياس والبعدي	تم اختيار اللاعبين بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بنادي دكرنس الرياضى من ١٥ - ١٧ سنة بلغ عددهم ٣٢ لاعب	أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج باستخدام التدريبات المشابهة لالأداء تحسنا معنوياً بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج المتبع في القياس البعدي في المتغيرات البدنية العامة والخاصة وتغير مستوى الجسم والاختراق وفعالية الأداء المهارى لفاشئ المصارعة الحرة

* ملحوظة تم ترتيب الدراسات من الأقدم إلى الأحدث

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي أمكن الباحث التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من ١٩٨٦م حتى ٢٠٠٧م أن عددها (١٥) دراسة، وباستعراض تلك الدراسات وتحليلها أتضح أن تلك الدراسات تنوعت من حيث ما يلي:-

١/٣/٢/٢ الهدف من الدراسات

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات السابقة، حيث تهدف بعضها إلى معرفة اثر استخدام بعض التقنيات التدريبية على مستوى أداء بعض الحركات المركبة للمصارعين الناشئين في المصارعة الرومانية مثل دراسة محمود إبراهيم الدسوقي ١٩٩٥م (٧١)، وهدف البعض الآخر إلى زيادة فعالية الأداء المهارى والخططي من خلال الهجوم المركب لناشئ الجودو كدراسة عبد العليم محمد عبد العليم ٢٠٠٠م (٣٧)، وهدفت دراسات أخرى إلى تنمية المهارات الهجومية المركبة على مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الجودو مثل دراسة هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م (٨٧)، في حين تهدف بعض الدراسات التعرف على تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين مثل دراسة محمد عقل عبد المقصود ٢٠٠٥م (٧٠)، كما تهدف بعض الدراسات إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فعالية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو مثل دراسة احمد محمد نور الدين إسماعيل ٢٠٠٧م (٧).

كما توجد دراسات اهتمت بتصميم برامج تدريبية مقترحة لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية وتأثيرها على فعالية الأداء المهارى للمصارعين وكذلك فعالية بعض الحركات والمهارات في رياضة المصارعة مثل دراسات محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٦م (٥٨)، محمد رضا حافظ الروبي ١٩٩١م (٥٩)، على السعيد ربحان ١٩٩٤م (٤٤)، صلاح محمد عسران ١٩٩٦م (٣٣)، أحمد محمد شعراوى ٢٠٠٢م (٦)، مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م (٨٣).

في حين تهدف بعض الدراسات التعرف على أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططي للمصارعين مثل دراسة حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٣م (٢٤)، وتوجد دراسة تناولت تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس -حركي على فعالية الأداء المهارى مثل دراسة على السعيد ربحان ١٩٩٣م (٤٢)، وأيضا توجد دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برممة الوسط للمصارعين المتقدمين مثل دراسة نبيل حسنى الشوربجي ٢٠٠٠م (٨٦).

٢/٣/٢/٢ المنهج المستخدم

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسات كلا من محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٦م (٥٨)، حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٣م (٢٤)، على السعيد ريحان ١٩٩٣م (٤٢)، على السعيد ريحان ١٩٩٤م (٤٤)، صلاح محمد عسران ١٩٩٦م (٣٣)، محمود إبراهيم الدسوقي ١٩٩٥م (٧١)، أحمد محمد شعراوي ٢٠٠٢م (٦)، نبيل حسنى الشوربجى ٢٠٠٠م (٨٦)، عبد العليم محمد عبد العليم ٢٠٠٠م (٣٧)، مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م (٨٣)، هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م (٨٧)، محمد عقل عبد المقصود ٢٠٠٥م (٧٠)، احمد محمد نور الدين إسماعيل ٢٠٠٧م (٧)، بينما استخدمت دراستان المنهج الوصفي مثل دراسة محمد رضا حافظ الروبي ١٩٩١م (٥٩).

٣/٣/٢/٢ عينات الدراسات

بلغ عدد أفراد العينات التي استخدمتها تلك الدراسات من ١٠ إلى ٦٠ مصارع من مستويات وأعمار مختلفة حيث بلغ مستوى أعمار العينات في تلك الدراسات من ١٠ سنوات إلى تحت ١٧ سنة، وتختلف حجم العينة والعمر الزمني لها حسب طبيعة ومنهجية تلك الدراسات.

تم اختيار العينات من فئات مختلفة حيث وجد أن هناك بعض الدراسات استخدمت طلاب جامعيين كدراسة كل من محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٦م (٥٨)، صلاح محمد عسران ١٩٩٦م (٣٣)

وهناك بعض الدراسات استخدمت اللاعبين الكبار كدراسة كل من عبد العليم محمد عبد العليم ٢٠٠٠م (٣٧)، هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م (٨٧)، محمد عقل عبد المقصود ٢٠٠٥م (٧٠)، محمد رضا حافظ الروبي ١٩٩١م (٥٩)، حسن عبد السلام محفوظ ١٩٩٣م (٢٤)، على السعيد ريحان ١٩٩٤م (٤٤)، صلاح محمد عسران ١٩٩٦م (٣٣)، إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥م (١)، نبيل حسنى الشوربجى ٢٠٠٠م (٨٦)، أحمد محمد شعراوي ٢٠٠٢م (٦)،

وهناك بعض الدراسات استخدمت الناشئين كدراسة كل من محمود إبراهيم الدسوقي ١٩٩٥م (٧١)، احمد محمد نور الدين إسماعيل ٢٠٠٧م (٧)، على السعيد ريحان ١٩٩٣م (٤٢)، مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م (٨٣).

٤/٣/٢/٢ الأدوات المستخدمة لجمع البيانات

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية والخطية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة من دراسة لأخرى.

٥/٣/٢/٢ المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التفلطح - معامل الارتباط - اختبار T) كأسلوب للتحليل الإحصائي لتلك الدراسات ويرجع ذلك الاختلاف إلى تعدد أهداف كل دراسة من الدراسات المراد تحقيقها.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية أو الفنية.
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث .
- كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات .
- كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها.
- تحديد متغيرات البرنامج التدريبي.