

الفصل الأول

٠/١ مقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث.

٢/١ مشكلة البحث.

٣/١ أهداف البحث .

٤/١ فروض البحث .

٥/١ مصطلحات البحث.

الفصل الأول

٠/١ مقدمة ومشكلة البحث

١ / ١ مقدمة البحث :

إن التطور الهائل الذي نراه في المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية يرجع أساسا إلى الطفرة العالية التي أصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية الدولية ، وتعتبر طرق التدريب الرياضي هي الوسيلة التي يستخدمها المدرب لرفع مستوى الأداء الرياضي . (١ : ٢٨)

ويذكر اسامة ابراهيم (٢٠٠٢ م) ، وهاني جعفر (٢٠٠٥ م) ان هذا التطور قد انعكس علي المجال الرياضي الذي أدى إلي زيادة التنافس بين الدول لتحقيق السبق في المجال الرياضي ، وتعد رياضة المصارعة واحدة من الرياضات القديمة التي عرفها الإنسان منذ نشأته وحتى الآن ، وتتميز بتعدد مبادئها الأساسية وتنوعها كمتطلبات ضرورية لممارستها ، حيث يتم أدائها بطرق مختلفة وبمشاركة كافة أجزاء الجسم تقريبا ، لذا يتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا ودقيقا ، نظرا لكون الأداء قاسم مشترك بين اللاعبين يجمعهم التنافس الشريف ويسعى كلاهما جاهدا لتحقيق التفوق علي الآخر . (٨ : ٢) ، (٩٢ : ٢)

ويشير كلا من إيهاب صبري و نبيل الشوربجي (٢٠٠٣ م) ان رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التي حظيت بالاهتمام على مر العصور منذ أن مارسها قدماء المصريين حتى عصرنا الحاضر وقد تطورت وأصبحت تركز على العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان كعلم التشريح والفسيولوجي والميكانيكا الحيوية وعلم النفس وعلم التدريب بغرض الارتقاء بمستوى هذه الرياضة . (١٦ : ٢)

ويتفق كل من مسعد محمود (١٩٨٠ م) ، والتر جاين Walter Jain (١٩٨١ م) ، أحمد السنتريسي وأحمد معارك (١٩٩٧ م) أن المصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم وتكسب ممارسيها القدرة علي استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة حيث تعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد حيث يتطلب تنفيذ هذه المهارات المعقدة مع منافس قوى ذو مقاومة ايجابية أن يبذل المصارع جهودا بدنية كبيرة مستخدما كل القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية له . (٧٧ : ٩) ، (٩٣ : ٣٢) ، (٦ : ١٩)

ويشير كلا من إيهاب صبري و نبيل الشوربجي (٢٠٠٣) أن المصارعة من الرياضات التي تتطلب بذل مجهود بدني شاق أثناء التدريب أو المباريات وهذا يتطلب قدرات بدنية ووظيفية خاصة للاعبين المصارعة. (١٦ : ٢٣٨)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة للوصول إلي المستويات العالية وتحتاج إلي إعداد جيد يتميز بالشمولية والتكامل من جميع النواحي المهارية والخطئية والبدنية والعقلية. (٢٤ : ٢)، (٩٢ : ٢)

ويذكر هاني جعفر (٢٠٠٥م) أن رياضة المصارعة تحتوي علي حركات فنية عديدة ومتنوعة والمصارع الذي يجيد هذه الحركات يصبح لديه أداء فني عال يجعل لديه القدرة علي تحقيق الفوز في المباريات. (٩٢ : ٢)

ويتفق كل من علاء محمد قناوي (٢٠٠١م) وعلى السعيد ربحان (١٩٩٣م) : أن التدريب في رياضة المصارعة ما هو إلا مهمة تربوية تعليمية مرتكزة على الأسلوب العلمي الهدف منها تنمية الصفات البدنية والخلقية والنفسية للمصارع وتحسين وتطوير المهارات الفنية والقدرات التكتيكية بغرض الارتقاء والارتفاع الشامل للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن في أداء المصارع. (٤٨ : ١٨)، (٤٩ : ٥١)

ويخضع التدريب علي مهارات رياضة المصارعة لأسس علمية كما تركز العملية التدريبية في رياضة المصارعة علي العديد من برامج الإعداد المختلفة التي تسعى جميعها لرفع مستوى أداء اللاعبين مهاريا وبدنيا ونفسيا وذهنيا. (٩٢ : ٣)

ويذكر كلا من إيهاب صبري و نبيل الشوربجي (٢٠٠٣) أن رياضة المصارعة من رياضات النزال ذات المستوى العالي في الكفاءة البدنية والوظيفية والتي تمكن من أداء الواجبات المهارية والخطئية الموكلة إليه طول زمن الصراع والذي يعتمد فيه على إمكانياته وإعداده طوال فترة ما قبل المنافسات في الموسم الرياضي. (١٦ : ٢٣٨)

ويشير كلا من محمد بريقع و إيهاب البديوي (٢٠٠٣) إلى أن المقصود بالمراوغة في المصارعة توجيه المنافس بصورة ماهرة وهادفة إلى موقف مناسب لتنفيذ مسكه معينه ومنعه في نفس الوقت من الاستعداد للقيام بهجوم مضاد وتتميز كل مسكه بطريقة معينه للقبض والتي تتحدد هذه الطريقة بإرادة المهاجم فقط ولكنها تشترط أن تكون طريق المدافع للقبض مناسبة أيضا وبالتالي يمكن للمصارع من خلال استخدام نوع معين

للقبض أن يحول دون تنفيذ منافسه لمسكه خطره وأن يفرض على المنافس وضعاً يمكنه هو الآخر من القيام بهجوم مضاد والغرض من حركات الرد هو استغلال هجوم المنافس بحيث يتم الحبس والاختراق (غالباً باليدين) مع إخلاله توازنه وإجباره على الدفاع وبمعنى آخر الرد (الهجوم المضاد) هو محاولة استعادة السيطرة على المباراة . (٧٣ : ٣٧ ، ١١٣)

من القواعد الأساسية في الصراع هي إن الوضع الجيد للدفاع هو الذي يسمح بهجوم جيد والهجوم الجيد هو الذي يضع الجسد في وضع دفاعي جيد وحماية فعالة من أي رد فعل والدفاع الجيد هو الذي يعمل على إيقاف هجوم الخصم ويحميك من رد الفعل المتتابع الهجومي ويضعك في موقف يسمح لك بالقيام بهجوم مضاد ويختلف توقيت الهجوم المضاد عن توقيت الهجوم حيث أن توقيت الهجوم يكون بعد خداع الخصم وإرباك دفاعاته أما توقيت الهجوم المضاد يكون لحظة هجوم الخصم عليك وقبل إنهاء هجومه . (١٢١ : ١)

وتحتوى المصارعة على مهارات عديدة ومتنوعة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية ، كما تعتمد مباريات المصارعة على مهارات وحركات مختلفة يتشكل منها الهجوم والهجوم المضاد . (٦٨ : ٢)

ويشير محمد الروبي (٢٠٠٥ م) أن التعديلات الحديثة في القانون تعتمد على سرعة تنفيذ الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وكيفية ربط ومزج المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة والتي يمكن من خلالها جمع النقاط الفنية سواء كان ذلك من المهارات الحركية المركبة (الهجوم غير المباشر) أو المهارات الحركية غير المركبة (الهجوم المباشر) مما يؤدي إلى زيادة فعالية الأداء المهاري وفعالية النشاط الهجومي خلال المباراة . (٦٤ : ٣)

ويضيف محمد عقل (٢٠٠٥ م) أن الأداء الفني في المصارعة يتكون من مجموعة من المسكات منها الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وتعتبر أساسية للمصارع حتى يحقق الفوز ولكي يكون الإعداد المهاري ذو فعالية يجب التركيز على السرعة في الأداء والقدرة على تغيير الاتجاه حيث أنه من مؤشرات إتقان الأداء المهاري للمصارع قدرته على التغيير السريع من مهارة إلى مهارة أخرى مرتبطة بها . (٦٨ : ١٠)

٢/١ مشكلة البحث:

لما كانت رياضة المصارعة من الأنشطة التي تتطلب من اللاعب عدة مهارات هجومية - دفاعية - هجوم مضاد في آن واحد بل يتوقف نجاح المصارع لقيامه بهذه المهارات وأدائها بصورة فائقة على الأساس البدني العالي الذي يصل باللاعب لأعلى مستوى مهاري يحقق الفوز في المباريات . (٤٢ : ٣)

ويذكر حسن عبد السلام (١٩٩٢م) أن مباريات المصارعة تعتمد على حركات مختلفة يتشكل منها الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ، والأداء الحديث في المصارعة يتطلب القدرة على التنوع في استخدام هذه الحركات ، حيث أصبحت القوى وحدها لا تكفي ، بل نجد أن أساليب الأداء الفني والخططي الجيدة للمصارع تتغلب على الصفات البدنية للمنافس في مواقف اللعب المختلفة ، ويتطلب ذلك إعداد مهاري خططي جيد يتمثل في التركيبات الفنية الخططية. (٢٤ : ٢)

ومن خلال ملاحظته الباحث للعديد من البطولات وجد أنه يوجد قصور في استخدام الحركات الهجومية المضادة في المباريات في حين أن اللاعبين الذين يستخدموا المهارات الهجومية المضادة يكون لهم قدرة على حسم نتائج المباريات كما أنه في حدود علم الباحث لا توجد أبحاث تناولت تصميم برنامج للحركات الهجومية المضادة في رياضة المصارعة من هنا يحاول الباحث تصميم تدريبي للحركات الهجومية المضادة والتعرف على تأثير هذا البرنامج على فعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة .

٣/١ أهداف البحث :

- (١) تصميم برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة من خلال تحليل مباريات بطولة أفريقيا ٢٠٠٧ م.
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للحركات الهجومية المضادة على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة المصارعة .

٤/١ فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئ رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي .

(٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئ رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي .

(٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء المهارى لناشئ رياضة المصارعة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

٥/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١ الهجوم في المصارعة :(*)

هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها المصارع في التغلب على منافسه وذلك بمحاولة تنفيذ بعض المهارات وفقا للقواعد الدولية للمصارعة.

٢/٥/١ الهجوم المضاد في المصارعة :

وهو القيام بحركة مضادة لهجوم الخصم تؤدي إلى وضع الخصم تحت السيطرة و تسجيل نقطة أو تثبيت الخصم بدلاً من مجرد الانقياد إلى هجومه . (١٢٤ : ٤)

٣/٥/١ فعالية الأداء المهارى في المصارعة:

" محاولة المصارع الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية أثناء استمرار الاداء في المباراة " . (١٤ : ٤٤)