

# الفصل الأول

## مقدمة ومشكلة البحث

- أولاً: مشكلة البحث.
- ثانياً: أهمية البحث.
- ثالثاً: أهداف البحث.
- رابعاً: فروض البحث.
- خامساً: حدود البحث.
- سادساً: المصطلحات المستخدمة في البحث.

راوی کا راجھا

تعمیرات کا مجموعہ

## أولاً: مشكلة البحث:

رياضة المصارعة واحدة من الرياضات القديمة التى عرفها الإنسان منذ نشأته وتحظى باهتمام كبير على كلاً من المستويين الدولى والمحلى حيث تتميز بتعدد المهارات الأساسية وتتوعدا كمتطلبات ضرورية لممارستها، وهى تتميز بهذه الميزة عن أغلب الألعاب الأخرى حيث يتم أدائها بطرق مختلفة وبمشاركة كافة أجزاء الجسم تقريباً ولذا يتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً نظراً لكون الأداء قاسم مشترك بين اللاعبين يجمعهم التنافس الشريف، ويسعى كلاهما جاهداً لتحقيق التفوق على الآخر.

وتحظى رياضة المصارعة بالعديد من المميزات حيث تعمل على تنشيط وإثارة وتحسين النواحي العقلية والذهنية حيث توجد العديد من المسكات والخطفات والحركات التى ينبغى تنفيذها فى الوقت المناسب مما يستوجب سرعة اتخاذ القرار، ورياضة المصارعة إحدى الرياضات التى تتطلب قدراً كبيراً من القوة بين المصارع ومنافسه، الأمر الذى يتطلب إخراج القوة اللازمة لأداء الواجب الهجومى والدفاعى وكذلك يجب أداء المهارات أثناء المباراة فى المكان الذى يسمح به قانون اللعبة داخل البساط الخاص بالمصارعة.

وررياضة المصارعة الحديثة تشهد الإيجابية تمشياً مع التعديلات الجديدة فى القواعد الدولية للمصارعة وتعتبر المتغيرات البيولوجية والبدنية الأساس الذى يقوم عليها مستوى الأداء ومستوى الإنجاز لدى لاعبي المصارعة لارتباطها الشديد بالجانب الخططى حيث لا يمكن للمصارع أن يقوم أثناء سير المباراة وتحت ضغط المنافس الذى يتصف بارتفاع مستوى مقاومته بتنفيذ المهارات الفنية والحركات المركبة بكفاءة عالية من حيث القوة وسرعة التنفيذ وانسيابية الأداء مع الاقتصاد فى الجهد المبذول إلا إذا تحسن مستوى كلاً من المتغيرات البدنية والأنثروبومترية والفسيوولوجية بالقدر الكافى الذى يضمن للمصارع تنفيذ هذه المهارات بمثل هذه الفاعلية.

وارتبطت المصارعة بالإنسان منذ أن وطأت قدمه الأرض وباستمرار الحياة تطورت رياضة المصارعة وتطور تبعاً القانون الدولى للمصارعة وإن دل هذا التطور فإنما يدل على مدى تطور تكنولوجيا التدريب فى الرياضة بوجه عام وفى المصارعة بوجه خاص.

كما يشير "بِتروف" 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. (٩٦: ١٢٢)

ويوضح من خلال تعديلات القانون الدولي للمصارعة (٥) والتي تمت في ديسمبر ٢٠٠٣م أنه:

- تقسم مدة المباريات إلى ثلاثة فترات مدة كل منها دقيقتين وبين كل منها ٣٠ ث راحة، وفي نهاية كل فترة يعلن الفائز بها.

- المصارع الذي يحصل على حركة فنية عالية (جراند تكنيك) تستوجب ٥ نقاط يتم إعلان فوزه بالفترة بغض النظر عن نتيجة الفترة.

وتعتبر السرعة إحدى الدعائم الأساسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية حيث أنها واحدة من الصفات البدنية الأساسية الضرورية لتحقيق الأداء البدني الجيد في نواحي النشاط الرياضي المختلفة. (٥٨: ٢)

وتمثل السرعة الحركية أيضاً عنصراً حيوياً في أي نشاط رياضي ومن الواضح أن اللاعب الأكثر قدرة هو الذي ينفذ القوة والسرعة ومثل هذا اللاعب فإنه يتصف بالقدرة لإنجاز القوة المتفجرة للسرعة العضلية وبذلك يعتبر ذا مقدرة على الأداء. (٥١: ١)

كما يجب الاهتمام بالسرعة الحركية لما تشكل من أهمية كبيرة في نجاح المصارع وارتباطها بزمن رد الفعل وزمن الحركة فضلاً عن ارتباطها ببعض العناصر البدنية الأخرى كالقوة والتحمل والرشاقة، كما أن المصارع الذي يتميز بالسرعة وإتقان المهارات الحركية غالباً ما يفضل منافسة في إيجاد الفرصة لأداء الدفاع المناسب. (٥٠: ٣٩)

وتعرف القدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، والذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكان واحد. (٦: ٨٩)

وقد أشارت بعض الدراسات أن التدريب المنظم بالأثقال يمكن أن يسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة بالرغم من أن ميللر Muller استطاع أن يتوصل إلى أن العضلات القوية ليست بالضرورة مؤشر حاسم للأداء الأحسن في اختبارات القدرة العضلية، وقد أظهرت بعض الدراسات التي أجراها كابنتز Capentez وآخرين أن عامل السرعة يرتبط بالقدرة العضلية وذلك في الأداء الرياضي. (٣٨: ١١٧ - ١١٨)

ولتنمية القدرة العضلية يمكن استخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة والمعروفة عامة باسم (طريقة تدريب سرعة القوة) لتحسين مستوى سرعة القوة. (٥٢ : ٢٣١)

وتعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدنى والحركى والاقتصاد فى الطاقة، وبدون المدى الحركى الكافى تصبح الحركة محدودة والمدى الحركى يتوقف على طبيعة الحركة فى المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات، والأوتار والأربطة وأغشية المفاصل على الاستطالة فهى تسهم فى الاقتصاد فى الطاقة والإقلال من زمن الأداء والمساعدة فى إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفاعلية وتسهم أيضاً فى استعادة الشفاء ولها دور فعال فى تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات النقص العضلى. (٥٢ : ١٥٢)

وقد أشارت بعض الدراسات أن تتبع تمارين المرونة والإطالة بعد تمارين القوة العضلية بهدف العمل على سيطرة العضلات مما يؤدي إلى تطوير القوة العضلية بصورة أفضل والإسهام فى سرعة استعادة الشفاء. (٦٩ : ١٥٦)

ويرى الباحث أن المتغيرات البدنية والفسولوجية هى الأساس الذى يقوم عليها مستوى الأداء ومستوى الإنجاز لدى لاعبي المصارعة لارتباطها الشديد بكل من المهارات الفنية والخططية حيث لا يمكن للمصارع أن يقوم أثناء سير المباراة وتحت ضغط المنافس الذى يتصف بارتفاع مستوى مقاومته بتنفيذ المهارات الفنية والحركات المركبة بكفاءة عالية من حيث سرعة وقوة التنفيذ وانسيابية الأداء مع الاقتصاد فى الجهد إلا إذا تحسن مستوى كلاً من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية بالقدر الكافى الذى يضمن للمصارع تنفيذ هذه المهارات بمثل هذه الفاعلية.

حيث يشير " والتر جاين" Walter Gain (١٩٨١م) إلى أن تطبيق المهارات الفنية والخططية فى المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الأساسى الذى تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بالحالة التدريبية للمصارع، لذلك يجب على المدرب أن يعمل على تنمية هذه المتغيرات خلال فترات الموسم التدريبى. (٧٦ : ٥)

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة الرومانية واشترائه فى العديد من البطولات ومن واقع مقابلات الباحث للعديد من المدربين ومشاهدة بعض لاعبي المصارعة أثناء التدريب وأثناء بطولات الجمهورية لاحظ الباحث ندرة أداء مجموعة الخطفة الفنية الكبرى وخاصة الرمية الخلفية (السنتر الخلفى) حيث تعد من المهارات الهامة والتي تمكن المصارع الذى يقوم بتنفيذها تحقيق الفوز بسهولة، كما أن عدم إقبال المصارعين على أدائها

المصارح الذى يقوم بتنفيذها تحقيق الفوز بسهولة، كما أن عدم إقبال المصارعين على أدائها نظراً لخطورتها وعدم قيام المدربين بتدريب المصارعين عليها والتي تتطلب فى أدائها السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى مرونة العمود الفقري تمثل العامل الرئيسى لنجاح هذه المهارة. كما وجد الباحث أنه من خلال التعديلات التي أجريت من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة FILA والتي نشرت فى مصر فى ديسمبر ٢٠٠٣م أن الحركات الفنية العالية (جراند تكنيك) تستوجب خمس نقاط عند تأديتها بالطريقة الصحيحة وتمكن المصارع من إنهاء الجولة لصالحه مما دفع الباحث للقيام بإجراء هذه الدراسة بوضع برنامج تدريبي مقنن يساهم المصارعين على أداء هذه المهارة دون خوف أو تردد بكل يسر وسهولة. والعمل على تنمية المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد الدراسة للارتقاء بفاعلية أداء مهارة الرمية الخلفية (السننير الخلفى) لدى المصارعين الناشئين.

## ثانياً: أهمية البحث:

### ١- الأهمية النظرية:

محاولة علمية منهجية لدراسة تأثير تنمية المتغيرات البدنية والفسولوجية على مهارة الخطفة الفنية الكبرى (مهارة السننير الخلفى).

### ٢- الأهمية التطبيقية:

أ- هذه الدراسة تقدم صورة موضوعية عن لاعبي المصارعة اليونانية-الرومانية بالنسبة لأداء مهارة الخطفة الفنية الكبرى (مهارة السننير الخلفى).

ب- مجال تطبيقي للاتحاد المصرى للمصارعة (اللجنة الفنية) والمدربين للاستفادة التطبيقية من نتائج هذه الدراسة.

ج- استخدام الأسلوب العلمى عند القيام بتنفيذ برامج تدريبية للمصارعين فسيولوجيا وبدنيا ومهارياً.

د- التعرف على مستوى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمصارعين الناشئين لمهارة الخطفة الفنية الكبرى (الجراند تكنيك) (مهارة السننير الخلفى).

هـ- كيفية الوصول بالمصارعين الناشئين إلى مستوى عالى من الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية.