

## ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة :

### ١/٢ القراءات النظرية

### ١/١/٢ الأنماط الجسمية :

### ١/١/٢ نبذة تاريخية عن أنماط الأجسام

قسم العالم اليونانى القديم ( هيبوقراط ) ( القرن الخامس قبل الميلاد ) الناس وفق المزاج الغالب لديهم الى ٤ انماط وهذه الانماط تقوم على اساس كيمياء الجسم وتوازن الافرازات الهرمونية ووجودسيطرة لاحدى سوائل الجسم الاربعة على الاخرى وقد جرى ربط بعض الصفات النفسية والمزاجية بنوع السائل والتي تعرف بالاسماء التالية :

- الشخص الدموى ويتميز بكونه مبتهجا ودافئا ومنبسطا

- الشخص الليمفاوى ويتميز بكونه بطيئا وخاملا

- الشخص السوداوى ويتميز بكونه يميل للاكتئاب

- الشخص الصفراوى ويتميز بكونه سريع الغضب والاستثارة . ( ٤٩ : ١٤٤ )

ويشير **كمال عبد الحميد (٢٠٠٣م)** نقلا عن **هيبوقراط** والذي نجح فى تقسيم الأنماط إلى (النمط القصير السمين ، النمط الطويل النحيل ) وقد وضع هيبوقراط تقسيم يعتمد علي طُغيان أحد أربعة هرمونات في تكوين دم الفرد ، وهي تعتمد علي عناصر الطبيعة الأربعة في ذلك الوقت وهي الهواء،التراب،الماء والنار وبناء علي ذلك قسم الأنماط إلى أربعة أنواع هي ( الدموي، السوداوي ، الصفراوي،الليمفاوي). (١٩ : ٢٣٩)

وفي عام (٢١٩) قبل الميلاد قسم " **فيلوتر اتوس Philotrutos**" نقلا عن **كارتر (١٩٩٠م)** حيث قسم رياضيو الاولمبياد تبعا لمميزات خاصة في شكل الوجه ، ثم تلاهم كثيرون منهم في القرن الأول بعد الميلاد الطبيب الروماني " **كليسوس Celsus**" وفي القرن الثاني بعد الميلاد الطبيب الإغريقي " **جالين Galen**" وفي القرن الرابع " **أرسطو Aristos**" .

وفي أواخر القرن السابع عشر ظهر العديد من العلماء وإسهاماتهم في مجال الأنماط وتقسيماتهم العديدة. فقد نجح "**هال Hall**" عام (١٧٩٧م) في تصنيف أنماط الأجسام إلى أربعة أنواع هي البطنى، العضلي، الصدري، العصبي وتمكن "**جول Gol**" و "**سيبورزهايم Spors haum**" عام (١٨٠٩م) في تصنيف أنماط الأجسام إلى الهضمي، العضلي، المخي وأضاف عليهم "**روستان Rostan**" عام (١٨٢٨م) النمط التنفسي وفي عام (١٨٨٥م) نجح العالم "**دي**"

**جيومان De Guoman** وما تلاه من علماء أمثال "فيولا Feula" إلى تصنيف أنماط أجسام الناس إلى الأنماط الثلاثة الأتية: (الجسم الصغير، الجسم العادي، الجسم الكبير)

(٤٦ : ٢٣، ٢٤، ٢١٠)

وفي عام (١٩٥٢م) قام " كرتشمير Kretchmer" بالتقويم الحديث لأنماط الأجسام حيث كان دقيقا ومنظما إلى حد بعيد فلكي يحقق إتساق القياس وإمكانية تكراره وضع قائمة فحص محكمة تمثل الأجزاء الرئيسية من الجسم ووضع حول كل جزء مجموعة من العبارات التي تصفه ثم يقوم الباحث بملء القائمة خلال وقوف المفحوص عاريا أمامه. ونتيجة للتحليل المركب لهذه أو الأنماط الثلاثة التي توصل إليها "كرتشمير" هي النمط الواهن " النحيل" والنمط الرياضي " العضلي" والنمط المكتنز "السمين" .

\* النمط الواهن ( المعتل ) Athletic ( كلمة اغريقية معناها بلا قوة واصحاب هذه النمط نحاف وذو صدور مسطحة وطوال القامة بالنسبة لاوزانهم

\* النمط العضلي Muscular وهي كلمة اغريقية معناها المنافس على الجائزة واصحاب هذا النمط ذو اكتاف عريضة وصدر تام شديد القوة

\* النمط البدين Picnic وهي كلمة اغريقية تعنى الممتلىء وهو نمط يتصف بكونه ممثلئا والراس كبير والعنق غليظ والاوواج ممثلة

\* النمط المختلط ( الهزيل ) Dysplastic وهي كلمة اغريقية تعنى سىء التكوين وهو جسم غير عادى لا يدخل تحت اى نوع من الانواع السابقة. (٥٣ : ٢١)

ثم ظهرت بعد ذلك دراسات " شيلدون Sheldon" (١٩٤٠م) حيث ربط فيها الأسس الحديثة لعلم الأنماط الجسمية بالنواحي البيولوجيه حيث ظهر ذلك من خلال المصطلحات التي إشتقتها من أسماء طبقات الخلايا في الجنين وهي " الاندرومورفي Endromorphy" السمنة، و" الميزومورفي Mesomorphy" العضلية و" الاكتمورفي Ectomorphy" النحافة .

(٥٥ : ٣٣٧)

ثم تبع ذلك عدة محاولات للعديد من العلماء والباحثين لتعديل الطرق المختلفة لشيلدون ومن هؤلاء العلماء "هوتون Hooton" ، " هولز Howells" ، "لسكر Lasker" ، "هنت Hunt" ، " جارن Garn" ، " دامون Damon" ، " كيورتن Cureton" ، " بارنيل Parnell" ، " هيث وكارتر Heath& Carter" (٤٦ : ٣١ - ٤٦)

## ٢/١/١/٢ مفهوم النمط الجسمي :

يذكر محمد صبحي حساتين (١٩٩٨م) أنه تم بذل جهود عديدة لصياغة علم خاص بالإنسان وكانت هذه الجهود تصطدم بالنقص الموجود في المعايير اللازمة لإظهار الفروق الفردية بشكل يفوق في دقته وموضوعيته استخدام المتوسطات الإجمالية المأخوذة من نماذج محدودة في المجتمع.

وفي كل عام تجري أبحاث ودراسات علي آلاف الأفراد وتنتشر النتائج والتقارير في المجالات والدوريات والمؤتمرات العلمية المتخصصة، وهي بلا شك تمثل خطوات علي الطريق ولكنها للأسف تكون متعارضة في معظم الحالات فتكون نتيجتها الإلغاء وكأنها لم تكن.

حيث يظهر الإختلاف والتناقض والقصور بوضوح عندما يصطدم أصحاب هذه البحوث والدراسات بسؤال هام هو : من هم الأشخاص الذين أجريت التجارب عليهم

أو بمعنى آخر من هم الأشخاص الذين أجريت عليهم التصنيفات البشرية Taxonomy ، وهل هم يضمنون جميع التباينات والاختلافات الفردية الموجودة في المجتمع بما يسمح بتصميم وبناء جداول دقيقة للتمييز البيولوجي يمكن الإعتماد عليها كنظام موثوق فيه لإجراء المزيد من البحوث والدراسات علي الجنس البشري، هذه تساؤلات مازالت تحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحث لإيجاد إجابات شافية عليها .

ونري أن نمط الجسم Somatotype يمثل أحد الحلول الممكنة في هذا المجال، أو يمكن عن طريقه إيجاد الجداول المعيارية للتصنيف أو التمييز البشري ، حيث يمكن بواسطة التصنيف المستمد من أنماط الأجسام تحديد مكان الفرد داخل جماعة بيولوجية أو عائلة بيولوجية يكون لها إنتشاراً عالمياً ، وهذا في حد ذاته تطوير مؤكد يمكن عن طريقه تجاوز المعايير غير المؤكدة المستخدمة في تصنيف البشر والتي تعتمد علي الجنس أو العرق أو اللون أو أبعاد الرأس أو وظائف الأعضاء أو فصيلة الدم أو جغرافية المولد وذلك في إطار متوسطات عامة.

(٣٢ : ٢٩)

و تعتبر أنماط الأجسام أحد العوامل الهامة والمؤثرة علي الأداء الحركي لممارسة العديد من الأنشطة الرياضية .

لذا فقد إهتم العلماء والباحثون والرياضيون في معظم أنحاء العالم بدراسة النمط الجسماني للرياضيين للإستفادة من مميزات كل نمط في الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك كأساس من

أسس التوجيه الرياضي وذلك لأن كل إنسان له طاقة محدودة تشكلها سماته الجسمية وكفاءته الفسيولوجية وقدراته الحركية والمهارية التي تؤثر بصورة إيجابية في تعلم أو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، لذا فهو قد يصل إلى مستوي مرتفع في نشاط معين في حين إنه لا يستطيع أن يصل إلى مستوي عالي في أنشطة أخرى.

وهذا التفاوت غالباً ما يرجع إلى وجود الفروق الفردية والتي منها الأنماط الجسمية ، لذا فإن إختلاف أنماط الأجسام يعتبر ذو أهميه حيوية بالنسبة لدلالته لصلاحية كل نوع منها للأنشطة المختلفة.

لذا فقد أصبح من الضروري توفير الأنماط الجسمية المناسبة كأحد الأسس اللازمة للوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء في الأنشطة الرياضية.

٣/١/١/٢ تعريفات النمط الجسمي :

يعرف كالفين هول وجاردنر ليندرزي **Calvenhol &Garden Lendrse** (١٩٧٨م)

النمط بأنه" الممر أو المسار الذي سيسلكه الكائن الحي في ظل ظروف التغذية العادية وإنعدام حالات الإضطراب المرضي الشديد " .(١٨ :٤٥٥)

ويذكر ويلمور **Wilmore** (١٩٨٢م) أن النمط الجسمي هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ، ويعبر عنها بثلاث أرقام متتالية من اليسار إلي اليمين ويشير الأول منها إلى النمط السمين **Endomorphy** والثاني إلى النمط العضلي **Mesomorphy** أما الثالث فيشير إلى النمط النحيف **Ectomorphy** . (٥٧ :١١٩)

ويعرفه صبحي حسانين (١٩٩٨م) بأنه محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للفرد من خلال البنيان الجسماني ، ويعرف نمط الجسم بشكل إجرائي بكونه تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد ويعبر عنها بثلاث أرقام متسلسلة ، الأول "يسار" يشير إلى السمنة ، والثاني "أوسط" يشير إلي العضلية ، والثالث "يمين" يشير إلي النحافة .

(٣٢ :٢٧)

٤/١/١/٢ التقدير الكمي لنمط الجسم ( موازين التقدير )

هو المقاس الذي ابتكره العالم شيلدون وهو مقياس النقاط السبعة **Seven Points** لتقدير الاجسام ويتم تقدير هذا النظام في ضوء ثلاثة ارقام تعبر عن المكونات الثلاثة الاولية للنمط (سمين - عضلى - نحيف ) بحيث :

- يشير الرقم الاول ( يسار الى مكون السمنة)
  - يشير الرقم الثانى ( فى المنتصف الى مكون العضلية )
  - يشير الرقم الثالث ( فى اليمين الى مكون النحافة )
- وتمثل الدرجة ( ٧ ) اكبر قدر ممكن من المكون ، وتمثل الدرجة ( ١ ) الحد الادنى من المكون .

مثال : ٧١١ وتقرأ واحد - واحد - سبعة وهذا يعنى أن مكون السمنة أعلى من مكون العضلية والنحافة ، و ١٧١ وتقرأ واحد - سبعة - واحد وهذا يعنى ان مكون العضلية اعلى من قيمة السمين والنحيف ، و ٤٦١ تمثل قدرا عاليا من مكون العضلية ، ومتوسطا من السمنة والحد الادنى من مكون النحافة ، وللدقة فى قراءة النمط يسمى النمط فى ضوء المكونين الغالبين له او المسيطرين عليه . ( ٩٠-٨٩،٣٣ )

#### ٥/١/١/٢ مفاهيم ومصطلحات النمط الجسمانى :

هناك بعض ..المصطلحات والمفاهيم التى تدور بالتحديد حول البنيان الجسمانى وتركيب

الجسم Body Size – Body Composition

#### ١/٥/١/١/٢ القوام ( Posture ) :

هو العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليما وتحسنت ميكانيكية الجسم . ( ٣١ : ٢٨ )

#### ٢/٥/١/١/٢ حجم الجسم : ( Body Size )

وهو مصطلح يشير الى الطول والوزن Hight & Weight اى كتلة الجسم Mass كان نقول الاحجام الصغيرة والمتوسطة والكبيرة او طويل وقصير او خفيف وثقيل الوزن وعموما يمكن النظر الى وزن الجسم Body Weight كمؤشر للحجم ( الكتلة ) .

#### ٣/٥/١/١/٢ تركيب الجسم ( Body Composition ) :

وهو مصطلح يشير الى مجموعة الاجزاء او العناصر التى تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض . وهذا يعنى ان تركيب الجسم يهتم بتحديد الاجزاء والعناصر التى يتكون منها الكل ، والطريقة التى تترابط بها تلك الاجزاء وكذا التنظيم الذى يتكون منه هذا الكل .

ويتطلب فهم تركيب الجسم ان نأخذ فى الاعتبار مكونين اساسيين وهما :

وزن النسجة الدهنية : Fat tissues weight

وزن الانسجة غير الدهنية: Lean body weight

فوزن الانسجة غير الدهنية يشير الى وزن العضلات والعظام والاجهزة العضوية الداخلية وكذا الانسجة الضامة فى الجسم Connective tissues ، بينما يعبر وزن الانسجة الدهنية عادة على الكمية الكلية للدهون منسوبة الى الوزن الكلى Total body weight للجسم ويتم التعبير عن هذه النسبة كالتالى :

وزن الدهون FW

$$\text{نسبة الدهون فى الجسم } F\% = \frac{\text{FW}}{\text{BW}} \times 100$$

وزن الجسم BW

Body Weight ( BW ) الكميات المطلقة كل من العضلات والعظام والاجهزة الحيوية والانسجة الدهنية فى الجسم .

( ٣٢ : ١٠٢-١٠٤ )

٦/١/١/٢ النمط الجسمي وعلاقته بالتفوق الرياضي فى الأنشطة الرياضية المختلفة:

لا يوجد مجال للشك فى أن النمط الجسمي المناسب هو من أحد العوامل الرئيسية لبلوغ الفرد أعلى المستويات فى الأداء الرياضي وتحقيق التفوق فى ممارسة الأنشطة الرياضية التخصصية .

ويذكر محمد صبحى حسنين(١٩٩٨م) أن نوع النمط الجسماني الذي يتميز به الفرد يولد لديه الرغبة وينمي عنده الميل لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي يتناسب مع نوع نمطه الجسماني، وبذلك يصبح النمط الجسماني من الأسباب الرئيسية التي تدفع إلى ممارسة نشاط رياضي معين . (٣٢ : ٤٥)

ويوضح عصام عبد الخالق(١٩٨٧م) أن هناك علاقة بين التكوين الجسمي للاعب من حيث الطول والوزن وطول الأطراف ، وبين إمكانية الوصول إلى المستويات الرياضية العليا ، كما أن لكل نشاط رياضي صفات جسمانية معينة يجب ملاحظتها عند إختيار اللاعبين للأنشطة المختلفة. ( ١٥ : ٣٣ ، ٣٤ )

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ، صبحي حسنين (١٩٩٧م) أن لكل نشاط رياضي متطلبات جسمية خاصة يلزم توافرها ، فيمن يستهدف إحراز الميداليات والبطولات في هذا النشاط وهي الحجم Size ، والشكل Shape ، والبناء Build والتكوين Composition لجسم الشخص الرياضي وهي تمثل العوامل الحاسمة للإنجاز والتفوق الرياضي أي أن الرياضي محدد بما ورثه من أبويه . (٢: ٢٩٣)

ومن هنا يتضح مدي أهمية وضع النمط الجسماني في الإعتبار عند الإختيار في مختلف الألعاب لأنه هو الذي يتوقف عليه الوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

٧/١/١/٢ طرق تقويم الأنماط الجسمية .

١/٧/١/١/٢ طريقة " شيلدون Sheldon "

قدم شيلدون للباحثين مفهوم ومصطلح جديد لأنماط الأجسام وأطلق عليها مسمي Somatotype وقد أشار شيلدون إلى الحاجة لتصنيف جسم الإنسان علي أساس مقياس موضوعي متصل الأرقام .

ولقد إختار ( شيلدون ) لتحقيق ذلك مقياس تبدأ درجاته من الواحد الصحيح حتى تصل إلى سبع درجات وذلك لكل نمط من الأنماط الجسمية الثلاثة "النحيف، العضلي، السمين" وأشار " شيلدون أن تقدير كل نمط يكون مستقل عن الأنماط الأخرى بشرط أن يكون مجموع الثلاث أنماط محصور بين ٩ - ١٢ درجة.(٥٥: ٧)

أما بالنسبة لطرق تحديد النمط الجسماني لشيلدون فهي كما يلي :

١/١/٧/١/١/٢ حساب نسبة الطول والوزن " مؤشر بوندرال " ومضاهات نتيجة هذه المعادلة مع جداول شيلدون .

٢/١/٧/١/١/٢ حساب نسبة سبعة عشر قياس أنثروبومتري .

وهذه القياسات منتقاة من تحليل (٣٢) قياس أنثروبومتري وهذه القياسات هي " أربعة قياسات لكل من العنق والرأس وثلاث قياسات علي منطقة الصدر ، ثلاث قياسات علي الذراعين، ثلاثة قياسات علي منطقة البطن، أربعة قياسات علي الرجلين".

٣/١/٧/١/١/٢ تقدير النمط الجسمي عن طريق التصوير الفوتوغرافي ومضاهاتها بهذه الصور بعد تحديد تقديراتها بأطلس الرجال لشيلدون (١٩٥٤م) .

٤/١/٧/١/١/٢ مقارنة تقدير السبعة عشر قياس أنثروبومتري مع متوسط تقدير النمط الجسماني بطريقتي التصوير الفوتوغرافي ومؤشر بوندرال وذلك لإعطاء تقرير نهائي للنمط الجسمي.

#### ٢/١/٧/١/١/٢ طريقة تقسيم الجسم إلى خمس قطاعات :-

في صياغة إحصائية أكثر ملائمة، ومن أجل الوصول إلى قياس موضوعي للنمط الخلطي قسم شيلدون الجسم عمداً إلى خمس مناطق هي :

١/٢/١/٧/١/١/٢ المنطقة الأولى : الرأس والعنق.

٢/٢/١/٧/١/١/٢ المنطقة الثانية: الصدر أو الجذع أعلي الحجاب الحاجز.

٣/٢/١/٧/١/١/٢ المنطقة الثالثة : الذراعان واليدين.

٤/٢/١/٧/١/١/٢ المنطقة الرابعة : البطن أو الجذع أسفل الحجاب الحاجز.

٥/٢/١/٧/١/١/٢ المنطقة الخامسة: الرجلان والقدمان.

#### ٣/١/٧/١/١/٢ طريقة " دامون Damon" الأنثروبومترية

يستخدم "دامون" عام (١٩٦٢م) أسلوب مركب أو متعدد الأجزاء لكي يقوم بالتبوء بأنماط الأجسام من خلال بعض القياسات الأنثروبومترية للجنود البيض والسود وقد تضمنت القياسات الأنثروبومترية التي بلغ عددها ٤٩ قياس لهؤلاء الجنود كل من " الوزن، الطول، الأعراس، الأعماق، المحيطات، القوة العضلية، إختبار التحمل الدوري التنفسي" .

ولتقنين هذا الإختبار قام بإيجاد الإرتباط بينه وبين طريقة التصوير الفوتوغرافي لشيلدون وإتضح من ذلك أن ٨٠% من توقعاته لتقدير النصف وحده (٠,٥) علي مقياس السبع وحدات لشيلدون كانت صحيحة .

ولقد يستخدم أكثر من عشر قياسات مختلفة في بعض التقديرات للخروج بتقدير النمط الجسمي ولم يتم استخدام كل من قياس القوة العضلية والجلد الدوري التنفسي وذلك لأنها إختبارات بدنية وليست قياسات جسمية. (٥٥ : ٦٣-٦٥)

## " Heath & Carter Methods " طرق هيث وكارتر ٤/١/٧/١/١/٢

تعتبر الطرق التي قدمها كل من " هيث ، كارتر " Heath&Carter لتقويم النمط الجسمي تعديلاً للنظام المتطور الذي وضعه " شيلدون Sheldon " وزملاؤه حيث إستخدما معظم الكلمات والمصطلحات الأصلية ثم قاما بتوظيفها لبحوثهما لإعتقادهما بأنها تتسم بالموضوعية .

ويمكن الحصول علي النمط الجسمي بثلاث طرق لهيث وكارتر Heath&Carter هي :-

### ١/٤/١/٧/١/١/٢ النمط الجسمي بطريقة التصوير الفوتوغرافي

يستطيع الباحثون والمهتمون بمجال أنماط الأجسام ذوي الخبرة عمل تقديرات حقيقية لأنماط الأجسام وذلك من خلال التصوير الفوتوغرافي بإستخدام أسلوب المراقبة المرئية أي بإستخدام الصور الفوتوغرافية لأنماط الأجسام بالإضافة إلى معرفة طول الفرد ووزنه والرجوع إلى جدول توزيع الأنماط الجسمية حسب التقديرات الموضحة للطول مقسوماً علي الجذر التكعيبي للوزن والذي يطلق عليه جداول معدل الطول والوزن ( H.W.R ) .

ومن الجدير بالذكر أن هذه الطريقة تحتاج إلى أخذ صور للأشخاص حسب تعليمات محدده ومعروفة وكذلك مقاييس الوزن والطول وأيضاً جدول الأنماط الجسمية تبعاً لمقياس جداول معدل الطول والوزن ( H.W.R ) ويتطلب استخدام هذه الطريقة أن يكون القائم علي القياس ملم بالمقاييس الجسمية ولديه خبرة في تقدير هذه النسب بالنسبة للمركبات الثلاث كما يلاحظ من الصور الفوتوغرافية.(٤٦ : ٦٦ )

### ٢/٤/١/٧/١/١/٢ تقدير النمط الجسمي أنثروبومترياً

ويمكن حساب النمط الجسمي لهذه الطريقة عن طريق حساب عشرة أبعاد أنثروبومترية

هي:

{ قياس الطول، قياس الوزن، قياس سمك الدهن لأربعة مناطق، قياس محيط كل من العضد والساق، قياس قطر كل من " المرفق والركبة" } .

### ٥/١/٧/١/١/٢ طريقة الجمع بين الطريقة الأنثروبومترية وطريقة التصوير الفوتوغرافية:

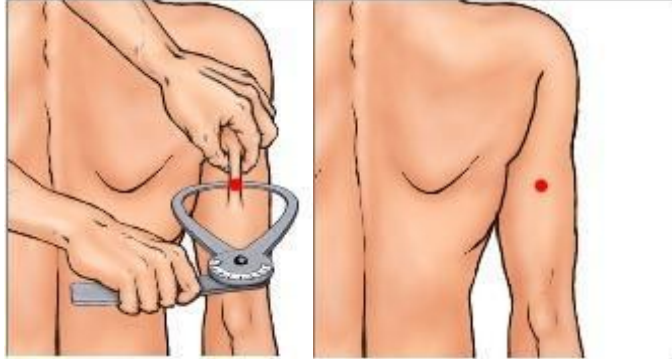
هي طريقة الإختيار حيث أنها تقوم علي أساس الرجوع إلى معيار أو مقياس التصوير الفوتوغرافي ونسب التقديرات بالنسبة إلى القياسات الناتجة من خلال الطريقة الأنثروبومترية والجدول الذي يصف أنماط الأجسام تبعاً لمقياس جداول معدل الطول والوزن " H.W.R " .

اولا- سمك ثنايا الجلد بالمليمتر :ويتم قياسه بجهاز skin fold

١- خلف العضد بالمليمتر (mm) Triceps.

طوي طولي على منتصف الذراع على الجانب الخلفي من الذراع

شكل ( ١ )

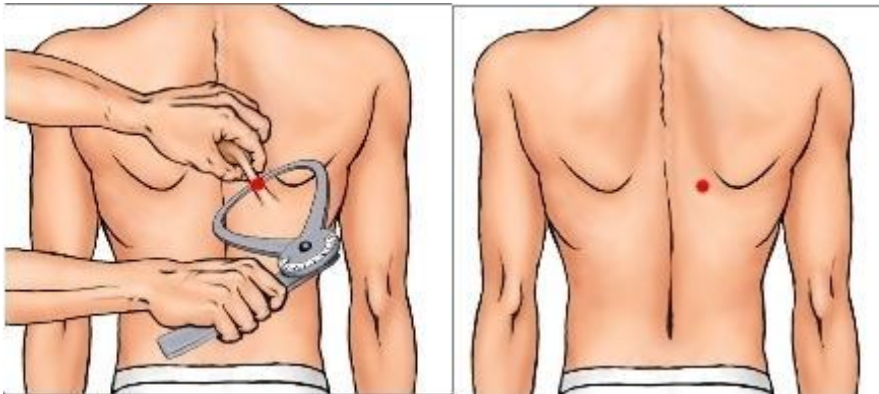


يوضح قياس سمك ثنايا الجلد خلف العضد

٢- اسفل اللوح بالمليمتر (mm) Subscapular.

يوضع البرجل بشكل قطري اسفل حافة عظم لوح الكتف بمسافة ١-٢ سم

شكل ( ٢ )



يوضح قياس سمك ثنايا الجلد للوح الكتف

٣- أعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر (mm) **Supraspinale**.

الحق الحرقفي : يوضع البرجل المنزلق بشكل قطري لاسفل اعلى بروز عظم الحق الحرقفي على بعد ١-٢ سم

٤- سمانة الساق بالمليمتر **Medial Calf**.

السمانة : يوضع البرجل المنزلق في اعلى نقطة عند اكبر تجمع للعضلة من الناحية الانسية ( الداخلية ) للساق بمواجهة السمانة .

شكل ( ٣ )



يوضح قياس سمك ثنايا الجلد لسمانة الساق

ثانيا- القياسات العرضية Skeletal Breadths ويتم قياسه بجهاز Balvometer



شكل (٤)

جهاز البلفوميتر لقياس الأعراض

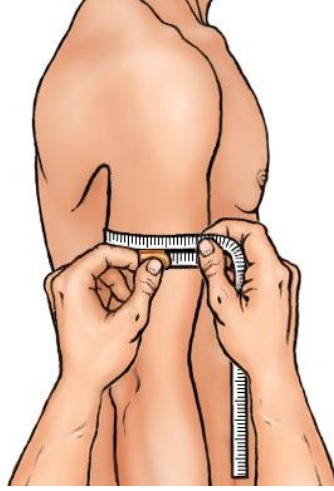
١- عرض العضد بالسنتيمتر Humerus Width (cm).

٢- عرض الفخذ بالسنتيمتر Femur Width (cm).

ثالثاً- القياسات المحيطية (Limp Circumferences (cm) ويتم قياسها بشريط القياس

١- محيط العضد بالسنتيمتر (Upper Arm Girth (cm).

شكل ( ٥ )



يوضح قياس سمك ثنايا الجلد العضد بالسنتيمتر

٢- محيط سمانة الساق بالسنتيمتر (Calf Girth (cm).

شكل ( ٦ )



( ٣٢ : ٧٨-٩٠ )

يوضح قياس محيط سمانة الساق بالسنتيمتر

## ٨/١/١/٢ أهمية دراسة أنماط الأجسام

يذكر محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) أن أهمية دراسة أنماط الأجسام تتمثل في الأتي:-

١/٨/١/١/٢ النمط المباشر يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب .. ويقول كاربوفيتش " Karpovich " ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يخرج بطلاً من مجرد أي جسم .. وسوف لا تحول أية كمية تدريب الشخص سميك المقعدة إلى بطل في العدو في ألعاب القوي .

لذلك .. فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لإختيار أنسب الأنماط لأنسب الأنشطة الرياضية، وهي بذلك تهيئ مناخاً لبداية طيبة.

٢/٨/١/١/٢ أظهرت البحوث أن هناك ارتباطاً بين بناء البدن Body Build والإستعدادات البدنية . لذلك فإن التربية الرياضية العملية يجب أن تأخذ في الإعتبار إمكانات وحدود التقدم البدني

٣/٨/١/١/٢ من الدوافع الهامة لدراسة أنماط الأجسام ما توصل إليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له ، فنجد في الأدب تشارلز ديكنز وشكسبير .. عندما يصفان شخصاً له بناء جسمي معين فإنهما يكادان يتفقان في وصف تصرفات هذا الشخص ، ولقد أيدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين أنماط الأبدان والشخصية والسلوك ، ولاشك أن الفرد بإمكانات جسمه يعطي إنطباعاتاً مبدئياً لذي الآخرين إلي أن يثبت ذلك أو عكسه.

٤/٨/١/١/٢ تساعد أنماط الأجسام علي تحديد ألوان النشاط البدني التي تتناسب مع كل نمط ، كما أنها تساعد علي تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط.

٥/٨/١/١/٢ تساعد دراسة أنماط الأجسام علي التعرف علي نواحي القوة والضعف "البدني والنفسي والصحي" ، كما تساعد في التعرف علي التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط ، وهي بذلك تسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.

٦/٨/١/١/٢ الاستفادة بدراسة أنماط الأجسام في تصميم المعدات بهدف الإستعمال الشخصي المريح في الرياضة والطب والتجارة والعسكرية والصناعة. (٣١ : ٨٠)

## ٩/١/١/٢ الأنماط الجسمية ومستوى الأداء في الأنشطة الرياضية :

يرى محمد ابراهيم العيشي نقلاً عن محمد صبحي عمر (٢٠٠٠). أن مقاييس جسم اللاعب وصفاته البدنية تؤثر في طريقة أداء مهارة معينة بدرجات متفاوتة فلاعب المصارعة يؤدي حركات المصارعة باستخدام جسمه لتحقيق هدف الحركة، ولذا فان شكل الجسم ومقاييسه وخصائصه تؤثر في طريقة أدائه الفردية وفي مستوى الأداء ومدى نجاحه في تطبيق طرق الأداء الفنية وتحقيق هدف الحركة العام (٢٥ : ٣٢) .

ويتفق كل من كمال عبد الحميد و أسامة كامل راتب (١٩٨٦م) مع كارتر **Carter** (١٩٩٠م) أن العلاقة أكيدة بين البناء **Structure** والوظيفة **Function** لذا فقد اهتم الباحثون في مجال التربية الرياضية ببحث الخصائص المورفولوجية للرياضيين باعتبارها أساساً هاماً لمستوى الأداء الحركي وإمكانية التفوق الرياضي، وتعتبر طريقة تقويم الأنماط الجسمية من الطرق المناسبة لوصف الخصائص المورفولوجية للرياضيين.(٢٠ : ٢٢)، (٤٦ : ٩٨)

ويذكر محمد احمد رستم (١٩٩٧م) أن الرياضيين المتفوقين في أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة في أنماط أجسامهم وكلما ارتفع مستوى قدراتهم ازدادت درجة التشابه.(٢٦ : ٤٧)

ويشير جينسن وفيشر (١٩٩٩) أن البناء الوراثي يؤثر في إمكانية أداء الأنشطة الرياضية المختلفة بينما البناء الجسمي يتأثر بممارسة الأنشطة العنيفة.(٥٠ : ٨٢).

واتفق كل من وفيقة مصطفى سالم ومحمد صبحي عمر (١٩٨٣): أن النمط الجسمي أحد العوامل المؤثرة في مستوى أداء ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ولهذا فقد حظي مجال أنماط الأجسام باهتمام كبير في مختلف الأنشطة الرياضية.(٤٥ : ١٢١)

ويؤكد ذلك محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) بأن هناك علاقة ايجابية بين الأنماط الجسمية والقدرات الحركية ، كما أن الأداء الحركي غالبا ما يكون تعبيراً ديناميكياً لتقييم شكل جسم الفرد.(٢٨ : ٧٩).

كما أن النمط الجسماني يعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول بالفرد الى المستويات الرياضية العالية كما أن له تأثير في إظهار القوة العضلية والسرعة والتحمل وكذا كفاءة الفرد البدنية.(٢٣ : ٤٢) .

## wrestling

٢/١/٢ المصارعة

١/٢/١/٢ نبذة تاريخية عن رياضة المصارعة

أن رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي نالت الاهتمام على مر العصور ويعتبر قدما مصريين من أقدم الشعوب التي مارست المصارعة بصورة لا تختلف كثيرا عن صورتها في الوقت الحاضر من مسكات وحركات، وهناك دلائل تشير إلى ذلك إذ سجل الفراعنة مسكات وحركات في عدة صور واضحة النقوش على جدار معابد الأمير "باكت" والأميرة "جيتي" من الأسرة الحادية عشر قبل الميلاد وذلك بمقابر بنى حسن بالقرب من مدينة المنيا، وقد أثبتت الدراسات أن المصارعة الفرعونية قد اشتملت على أغلب حركات المصارعة بنوعيهما الحرة والرومانية. (٣٦ : ٢٥)

ويشير مسعد هدية (٢٠٠٤م) إلى أن رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التي بدأت مع بداية نشأة وتطوير الإنسان ويرجع تاريخ المصارعة إلى أبعد من أي تسجيلات أو وثائق تاريخية حيث تمر من أقدم الرياضات التي استخدمها الإنسان القديم في الدفاع عن نفسه قبل أن يعرف فنون الدفاع الأخرى. (٣٧ : ٥٨).

ويذكر أمين الخولي (١٩٩٥م) إلى أن الرسول الكريم (ص) قد ثبت ممارسته المصارعة بنفسه فقد صارع ركانة بين يزيد كما صارع غيره وثبت أيضا أن الخليفة الراشد عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان مصارعا وكذلك عدد من الصحابة رضي الله علي أجمعين كما أستخدما رسول الله صلي الله عليه وسلم في حوار إلحاق بعض فتيان الصحابة لجيش المسلمين وقد ذكر المسلمون الأقدمون المصارعة في مؤلفاتهم وعلى سبيل المثال الطبيب والعالم المسلم ابن سينا الذي كتب عن المصارعة في كتاب القانون في الطب تحت مسمي (الباطشة). (١٢ : ٢٤٩).

ويذكر مسعد على محمود (١٩٩٧م) أن المصارعة من الالعاب التي تحتوى على العديد من المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية وهي عبارة عن منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميان التي تهدف إلى تحقيق لمس الكنفيين أو تسجيل النقاط في إطار القواعد والقوانين الدولية. (٣٨ : ٣)

٢/٢/١/٢ الفئات الوزنية والمراحل العمرية في رياضة المصارعة :-

١/٢/٢/١/٢ الفئات الوزنية في رياضة المصارعة .

وتعتبر المصارعة من الرياضيات ذات النزال الفردي ويلعب فيها وزن اللاعب دور كبيراً في الوزن الذي يشترك فيه ونتائجه، وتخضع هذه الرياضة للقانون الدولي للمصارعة الذي يحتم ممارستها في أوزان طبقاً للمراحل العمرية: ١٢-١٤ سنة (مرحلة تمهيدية) ، ١٤-١٦ (مرحلة أولى) ، ١٦-١٨ (مرحلة ثانية) ١٨-٢٠ (مرحلة ثالثة) فوق ٢٠ سنة (مرحلة رابعة)، لإتاحة الفرص المتكافئة بين اللاعبين والتقليل من حدوث الإصابات بالإضافة إلى زيادة فرصة اللاعب في الفوز كما أن الزيادة في وزن اللاعب قد تؤثر في كفاءته وأدائه، ولذا يلجأ بعض المصارعين الكبار (٢٠ سنة فأكثر) إلى إنقاص أوزانهم عن المعدل الطبيعي بطريقة متعمدة للاشتراك في الوزن الذي يريد التنافس فيه أو الاشتراك في الوزن الذي يتناسب مع وزن جسمه الطبيعي أو الوزن الأعلى منه مباشرة وهذا يختلف ما يطبق في رياضة الملاكمة بمعنى أنه لا يسمح للملاكم بالاشتراك إلا في الوزن الذي يناسب وزنه الطبيعي فقط ولما كان الفارق بين كل وزنه والوزن الذي يليه غير ثابت في أوزان المصارعين الكبار ورغم ذلك يعطى قانون المصارعة الحق للاعب في الاختيار للاشتراك في الوزن الذي يناسب وزنه جسمه أو الأعلى منه فمن المحتمل اختلاف النمط الجسمي واللياقة البدنية من وزن لآخر وبما أن هناك علاقة بين شكل الجسم واللياقة البدنية لذا فإن وزن الجسم ومقاييسه وخصائصه البدنية يمكن أن تؤثر في طريقة الأداء ومدى نجاحه في كل وزن من أوزان المصارعة (٢١ : ١٢)

ويذكر **أشرف حافظ (١٩٩٩م)** أن إنقاص الوزن المتعمد من المشاكل الهامة التي تواجه القائمين على رياضة المصارعة، حيث تسببت في إجبار عدد كبير من اللاعبين على الاعتزال مبكراً وعدم الاستمتاع بالحياة مع الملل والضيق من ممارسة رياضة المصارعة وفقد عدة بطولات، حيث أن لا يسمح للاعب بالاشتراك في المنافسة مع وجود أي زيادة عن وزنه عن المسموح به قانوناً وعلى اللاعب أن يتساوى في فئة الوزن التي تناسب وزنه. (٧ : ٥٤)

- ويتبارى المصارعين في سبعة أوزان على حسب آخر تعديل في مرحلة الكباروهي:

١- ٥٠-٥٥ كجم ٤- ٧٤ كجم ٧- فوق ٩٧- ١٢٠ كجم

٢- ٦٠ كجم ٥- ٨٤ كجم

٣- ٦٦ كجم ٦- ٩٦ كجم

- ويحق للاعب أن يختار الاشتراك في الوزن التالي لفئة وزنه مباشرة . (٢١:٩)

يشارك في كل وزن لاعب واحد من كل فريق وتحتسب النتيجة الكلية للفريق من مجموع النقاط الذي يحصل عليها اللاعبين في مختلف الأوزان، لذا يلجأ بعض المدربين لإتباع أسلوب إنقاص الوزن المتعمد للمصارعين بغرض استكمال كل الأوزان لتحقيق أفضل النتائج .

ويشير **أشرف حافظ (١٩٩٩م)** أن من أهم أسباب إنقاص الوزن للمصارعين اعتقاداً منهم بأن التباري في وزن أقل ييكسبهم بعض المميزات البدنية أو لعدم مواجهة لاعب منافس عالي المستوى في فئة وزنه الطبيعي بطريقة متعمدة ومقصودة بغرض جعل اللاعب مستعداً للتباري في فئة وزنه أقل من وزنه الطبيعية .

وقد أدى إنقاص الوزن المبالغ فيه إلى وفاة احد المصارعين في إحدى بطولات الجمهورية وإصابة بعض المصارعين بالجفاف وأيضاً في الولايات المتحدة الأمريكية توفي ٣ مصارعين في بطولة الجامعات الأمريكية (NCAA) ١٩٩٨ نتيجة إنقاص الوزن المبالغ فيه مما أثار الرأي العام الأمريكي. ومعظم المصارعين المصريين ينقصوا أوزانهم بنسب كبيرة قد تؤدي إلى هبوط القدرات التنافسية والتأثير الخطير على الحالة الوظيفية والصحية بشكل عام.

ويري **أشرف حافظ (١٩٩٩م)** أن المصارع الذي يصل الى مرحلة التعب البدني والإجهاد العقلي الناتج عن إنقاص الوزن المبالغ فيه يؤثر على انتباه المصارع في الأيام السابقة للمنافسة مما يؤثر على مستوى المصارع.

لذا يرى أن إنقاص الوزن المتعمد أكثر من ٧٪ من وزن الجسم الطبيعي ذات الصلة بالجوع والطعام والتعب والعطش تثير المصارع وتسترعي انتباهه والمثال على ذلك فيما يلي:-

عند وضع خطه لمباراة معينه أو إعداد للمنافسة معينة فيتطلب ذلك التدريب على ذلك الخطة حتى قبل المنافسة بعدة أيام وفي هذه الحالة لا يستطيع المصارع الذي ينقص وزنه أكثر من اللازم بالتدريب على هذه الخطة بدرجة جيدة بسبب تأثر انتباه المصارع بالجوع والتعب والعطش نتيجة إنقاص الوزن، مما يؤثر على مستوى أداء المصارع وبالتالي نتيجة المباراة .(٧)

: ٥٥-٥٨ )

ويتفق الباحث مع الرأي السابق ويعضد هذا الاتفاق بما حدث مع اللاعب الدولي كرم جابر في اولمبياد لندن ٢٠١٢ وتحديداً في المباراة النهائية وقبل النهائية حيث لم يستطع التغلب على لاعب بيلاروسيا والذي كان ينقصه ميزانا وفشلت جميع محاولاته الهجومية في أخذ أي

نقاط فنية ونجح اللاعب واستغل في أن يأخذ من اللاعب المصري ٤ نقاط فنية ولم يستطيع اللاعب المصري من الفوز واكتفي بالميدالية الفضية في هذه البطولة، ويرجأ الباحث هذا الى تحول ميزان اللاعب والذي كان يلعب به الا وهو ٩٦ كجم الى ميزان ٨٥ كجم هذا التحول المفاجئ في الوزن إنما أثر على المستوي الفني سواء مهاري أو خططي للاعب.

- ويؤكد " والترجايبين " (١٩٨٦م) على أن إنقاص الوزن للمصارعين يجب الا يتجاوز ٧-٨٪ من وزن الجسم الطبيعي، وأن تجري عملية إنقاص الوزن بصورة متدرجة لعدم إيذاء صحة المصارعين (٤٤ : ٧٥)

ويشير " أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢م) أن سرعة نقص الوزن في فترة زمنية قصيرة يؤدي الى أضرار تظهر في قلة درجة إحساس اللاعب وانخفاض مستوي كفاءته البدنية والفنية ، لذلك يجب التدرج في تقليل الوزن إذا دعت الحاجة لذلك ويكون ذلك قبل الاشتراك في المنافسة بفترة كافية مع مراعاة تجنب زيادة الوزن بصفة عامة بالانتظام في قياسات الوزن بصفة مستمرة. (٤٤ : ٢٨٨)(١ : ٦٤ )

٢/٢/٢/١/٢ المراحل العمرية في رياضة المصارعة :- وهي كالآتي :

١- المرحلة الأولى " طلاب المدارس " School boys ١٤-١٥ سنة، أقل من ١٣ سنة يلزم شهادة طبية وموافقة ولي الأمر.

٢- المرحلة الثانية "الأشبال Cadets (١٦-١٧) أقل من ١٥ سنة يلزم شهادة طبية وموافقة ولي الأمر

٣- المرحلة الثالثة "الشباب Juniors (١٨-٢٠ سنة ) أقل من ١٧ يلزم شهادة طبية وموافقة ولي الأمر

٤- المرحلة الرابعة "الكبار Seniors من سنة ٢٠ سنة فأكثر

- قدامي المصارعين veterans اكبر من ٣٥ سنة

ويمكن اشتراك المصارعين الشباب Juniors في مسابقة الكبار الذين تتراوح أعمارهم ١٨ سنة وبالضرورة تقديم شهادة طبية وموافقة الوالدين والبالغ ١٧ سنة غير مسموح له بالمشاركة في مسابقات الكبار ويتم مراقبة ذلك في جميع البطولات والمسابقات أثناء عملية الميزان والاعتماد النهائي قبل ٦ ساعات من عملية الوزن على الاقل.(١٠:١٢)

## ٣/٢/١/٢ المهارات الأساسية في رياضة المصارعة

تشير أمال جابر (٢٠٠٥) أن المهارة هي القدرة على القيام بعمل ما بشكل يتسم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد. (١١ : ١٧٥).

ويؤكد علاء محمد قناوي (٢٠٠٣م) أن الإتقان التام للمهارة الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية عنهما بلغ مستوي الصفات البدنية للمصارع وهما ما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فانه لن يحقق النتائج المطلوبة منه ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام لكافة الحركات الفنية للمصارعة. (١٧ : ٤٣)

ويوضح محمد العيشي (١٩٩٧) بأن الإعداد المهاري للمصارعة يهدف الى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي يتناسب مع قدراته واستعداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادرا على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة. (٢٤ : ٤٦)

ويتفق معظم الخبراء في مجال المصارعة مثل مسعد على محمود (٢٠٠٣م) ومحمد رضا الروبي (٢٠٠٨م) على السعيد ربحان (١٩٩٣) وآخرون على تقسيم مهارات المصارعة الى سبع مهارات أساسية تبعا لتصنيف الاتحاد الأمريكي للمصارعة ويؤيده الاتحاد المصري حيث يحتوى على

-وضع الجسم **Position of body**

-تحركات المصارع **Motion**

-تغيير مستوي الجسم **Changing**

-الغطس والاختراق **Diving and penetration**

-الرفع لأعلى **Lifting up**

-الخطو خلفاً **Back step**

-التقوس خلفاً **Back arching** (٣٩ : ٥٠)، (٣٠ : ٣٨)، (١٦ ، ٥٢)

وتستخدم المهارات السبع الأساسية كإطار عام لتعليم وتدريب المصارعة بهدف تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية والفنية ووضعها على سلم الإنجاز والبطولة .

### ٤/٢/١/٢ التقسيم الفني لرياضية المصارعة :

مما لا شك فيه أن المهارات أو التصنيف المهاري لأي نشاط رياضي، يمثل الركيزة الأساسية للبناء التكويني لهذا النشاط ورياضية المصارعة بأنواعها وحركاتها تتم وفقاً لمسارات واتجاهات ومستويات مختلفة لذا يجب أن يتعرف كلا من المدرب والمتدرب على كل هذا حتى يتمكن كلاهما من الوصول إلى أعلى المستويات ومن هنا يمكن تقسيم مهارة المصارعة إلى ما يلي:-

### ١/٤/٢/١/٢ تقسيم المهارة من حيث نوع الصراع :

#### ١/١/٤/٢/١/٢ مهارات المصارعة الرومانية

وهي جميع المهارات التي يتم أداؤها باستخدام الجزء العلوي من الجسم فقط ولا يسمح فيها باستخدام الطرف السفلي في الأداء أو الصراع سواء في وضع الصراع أرضاً أو عالياً.

#### ٢/١/٤/٢/١/٢ مهارات المصارعة الحرة

وهي جميع الحركات التي يستخدم في أدائها الطرف العلوي والطرف السفلي أي يسمح في أدائها استخدام الساقين في إعاقتهما أو مسك الرجلين بالذراعين سواء في وضع الصراع أرضاً أو عالياً.

### ٢/٤/٢/١/٢ تقسيم من حيث وضع الصراع :-

#### ١/٢/٤/٢/١/٢ حركات من وضع الصراع عالياً في المصارعة الرومانية وتشمل :-

- حركات رمي عن طريق الظهر .
- حركات السقوط الجانبي .
- حركات الرمي من فوق الظهر .
- حركات النقوس .

#### ٢/٢/٤/٢/١/٢ حركات من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الرومانية وتشمل :

- الإقلاب باللوي .
- الإقلاب بالدرجة الامامية .
- الإقلاب بالنقوس للخلف .

٣/٢/٤/٢/١/٢ حركات من وضع الصراع عالياً في المصارعة الحرة وتشمل :-

- حركات السقوط على الرجلين.

- حركات السقوط على الرجلين والحمل.

- حركات السقوط على رجل واحدة.

- حركات تطويق الرجل والرقبة .

- حركات تطويق الذراع والرجل .

٤/٢/٤/٢/١/٢ حركات من وضع الصراع أرضاً في المصارعة الحرة وتشمل :-

- حركات الإقلاب باللوى مع تطويق الذراع والرجل .

- حركات الإقلاب بالدحرجة الأمامية مع تطويق الرجل والرقبة .

- حركات تطويق الرجلين بالذراعين.

- حركات تطويق الذراع بالرجل .

٣/٤/٢/١/٢ تقسيم حركات المصارعة من حيث المسار الحركي .

١/٣/٤/٢/١/٢ حركات الرمي عن طريق الظهر وتشمل:

- مسك الذراع بالذراعين من أعلى والرمي عن طريق الظهر .

- مسك الذراع بالذراعين والرمي عن طريق الظهر.

- مسك الذراعين من أسفل والرمي عن طريق الظهر .

- تطويق الذراعين بالذراعين من أعلى والرمي عن طريق الظهر.

- تطويق الذراعين بالذراعين من أسفل والرمي عن طريق الظهر .

- تطويق الذراعين بالذراعين من أعلى والرمي عن طريق الظهر.

- مسك الذراع والرقبة بالذراع العكسية والرمي عن طريق الظهر ( أنكة مقلوبة ) .

٢/٣/٤/٢/١/٢ حركات السقوط الجانبي وتشمل :-

- مسك الذراع والرقبة والسقوط الجانبي.

- مسك الذراع والسقوط الجانبي.

- تطويق الذراع والرقبة والسقوط الجانبي .
- مسك الذراع بالذراعين من أسفل والسقوط الجانبي .
- مسك الذراعين بالذراعين والسقوط الجانبي.
- **٣/٣/٤/٢/١/٢ حركات التقوس للخلف :-**
- تطويق الذراع والوسط والتقوس للخلف.
- تطويق الذراعين والوسط والتقوس للخلف .
- تطويق الوسط بالذراعين والتقوس للخلف.
- مسك الرقبة من أعلى والمرور من تحت الإبط والتقوس.
- مسكه الوسط العكسية والتقوس للخلف.
- **٤/٤/٢/١/٢ تقسيم حركات المصارعة من حيث القيم المستحقة (النقاط الفنية) :-**
- **١/٤/٤/٢/١/٢ حركات يتم احتساب نقطة لأدائها وتشمل :**
- جميع الحركات التي تتم من وضع الصراع عالياً ولكن عند انتهائها يستقر المصارع على صدره ولا يوضع في موقف الخطر .
- جميع حركات الانتقال أو الاجلاس من وضع الصراع عالياً الى وضع الصراع أرضاً بحيث تنتهي والمصارع مسيطر على منافسه.
- جميع الحركات التي تتم من وضع الصراع أرض دون أن يشكل كتفي المصارع زاوية أقل من ٩٠ أو أن يكون المصارع الخطوف مرتكز على ذراعية وهما على كامل استقامتها .
- **٢/٤/٤/٢/١/٢ حركات يتم احتساب (٢) نقطتين فئيتين لأدائها وتشمل :**
- جميع الحركات التي تتم من وضع الصراع أرض وتنتهي بالوضع الخطر أو بلمس أحد كتفي المصارع (لمسة لحظية ) ولكن تفقد بشروط الحركة الفنية الكبرى.
- **٣/٤/٤/٢/١/٢ حركات يتم احتساب (٤) أربع نقاط فنية لأدائها وتشمل : (معدلة)**
- جميع الحركات التي تتم من وضع الصراع عالياً وتنتهي في وضع الخطر ولكن تفقد شروط الحركة الفنية الكبرى.

٤/٤/٤/٢/١/٢ حركات يتم احتساب (٥) نقاط لأدائها وتشمل :

جميع الحركات التي تتم من وضع الصراع عاليا ووتنتهي في وضع خطر فوري ومباشر ويفقد الخصم اتصاله بالأرض أثناء تنفيذها، كما تتم في مسار دائري .

٥/٤/٢/١/٢ تقسيم حركات المصارعة من حيث المبادئ الأساسية :-

١/٥/٤/٢/١/٢ وقفة الاستعداد

- وقفة الاستعداد المربعة ويفضل استخدامها في المصارعة الحرة.

- وقفة الاستعداد النموذجية وتفضل استخدامها في المصارعة الرومانية .

٢/٥/٤/٢/١/٢ مستوى الوقفة (مستوى الجسم )

- المستوى العالى.

- المستوى المتوسط .

- المستوى المنخفض .

٣/٥/٤/٢/١/٢ التحرك على البساط

- التحرك للأمام .

- للجانب الأيمن .

- للجانب الأيسر .

- للخلف .

- بالدوران .

- تحركات مائلة (أماما -خلف -يمين -يسار).

٤/٥/٤/٢/١/٤٢ أنواع الالتحام

- الالتحام المفتوح .

- الالتحام المغلق .

٥/٥/٤/٢/١/٢ المسكات

- مسكات بالذرعين (اليدين).
- مسكات بالذراع .
- مسكات بالتطويق.
- المسكات العكسية أو المقلوبة .

٦/٥/٤/٢/١/٦٢ الكوبري دفاعا وهجوما

- السيطرة على الكوبري.
- التخلص.

٧/٥/٤/٢/١/٢ الدوران والانتقال والسيطرة

- من تحت الإبط .
- بجذب الذراع .
- بجذب الذراع والرأس .

٨/٥/٤/٢/١/٢ الاعتلاء

- عن طريق الدوران
- عن طريق التخلص من المسكات
- عن طريق الاختيار

(٢١ : ٢٥،٣٩)

٥/٢/١/٢ مهاتري برمة الوسط من أسفل وبرمة الوسط من أعلى :

١/٥/٢/١/٢ مفهوم وأهمية مجموعة حركات البرم وحركات الرفع لأعلى :

تعد مجموعة مهارات البرم من أهم المهارات الرئيسية في رياضة المصارعة الرومانية لأنها تحسم الفوز في جميع المباريات تقريبا وخصوصا في المستويات التي تصل إلى دراية وخبرة في رياضة المصارعة.

ويتفق الخبراء في رياضة المصارعة على أن تلك المهارة يمكن أن تنهي المباراة لصالح اللاعب الذي يتقن تأديتها وخصوصا أن معظم المهارات من أعلى تؤدي إلى طرح

المنافس أسفل لأنه هو الغرض من الصراع الى الوصول الى وضع الخطر فإذا أتقن اللاعب مهارة البرم في المباريات التنافسية يمكن أن يحسم المباراة لصالحه .

\* ولمهارة البرم عدة أنواع تتمثل في الاتي:

١- برم أسفل من المستوي العالي.

٢- برم من أسفل من المستوي المنخفض وتتكون في مجموعة واحدة وهي كالآتي:-

\* برم بالذراع والوسط على الجبهة بكوبرى مرتفع .

\* برم بتطويق الوسط فقط على الجبهة بكوبرى مرتفع

\* برم بتطويق الذراع والرقبة من الأمام على الجبهة بكوبرى مرتفع ( ٣٦ : ٦٧ )

يشير **محمد حافظ الروبي (٢٠٠٨م)** أن مجموعة حركات البرم من المجموعات الهامة والتي ينبغي على المدربين والمتخصصين في مجال رياضة المصارعة أن يولوها اهتماماً كبيراً من حيث التعليم والتدريب .

ويجب على المدربين أن يعلموا المبتدئين والبراعم الأداء الفني الصحيح لحركات البرم منذ نعومة أظافرهم ثم بالتكرار لكثير لأداء هذه الحركات باستخدام الشاخص والزميل السلبي ثم الايجابي مع تصحيح الأخطاء سوف يثبت الأداء الفني الصحيح لهذه الحركات لدى المصارعين المبتدئين والبراعم ولقد خطيت مجموعة حركات البرم باهتمام الباحثين والمتخصصين في مجال المصارعة .

ويذكر **محمد الروبي** نقلاً عن **نبيل الشوربجي (٢٠٠٨م)** أن مهارة برمّة الوسط تحتاج الى كل عناصر القوة العضلية، فمثلاً تحتاج الى عنصر تحمل القوة حينما يكون اللاعب مجهداً أثناء المباراة ويقوم بتنفيذها، وكذلك بعنصر القوة الانفجارية عندما يؤديها بشكل مفاجئ وسريع، وأيضاً عنصر القوة المميزة بالسرعة حينما يقوم اللاعب بعمل هذه المهارة بعد حركة إجلاس، وأيضاً عنصر القوة القصوي حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهارة برمّة الوسط حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهارة إلا إذا أنتج قوة تكون أكبر من المقاومة المبذولة.

( ٣٠ : ٤٣ ، ٤٨ )

## ٢/٥/٢/١/٢ مجموعة حركات الرفع لأعلى :

يتفق كل من محمد رضا الروبي ومسعد على محمود (٢٠٠٨م)(٢٠٠٣م) الى أن مهارة الرفع لأعلى تعنى رفع المنافس بعيدا عن البساط لكي يفقد قاعدة ارتكاز واتزانه وقدرته على الدفاع والهجوم المضاد .

وتعتبر مهارة الدفع لأعلى أحد المهارات السبعة الأساسية والتي تعد من المهارات الأساسية التي تميز المصارعين ذوى المستويات العليا.

ومهارة الرفع يرتكز عليها أداء العديد من المجموعات الحركية، فهي ركن أساسي عند أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية فلا بد من رفع المنافس عن البساط أولاً ثم النقوس للخلف .

وكذا مجموعة حركات الرفع لأعلى فلا بد للمصارع أن يرفع منافسه أولاً ثم يؤدي حركاته المختارة، وكذلك تبرز أهمية مهارة الدفع في المصارعة الحرة، حيث يقوم المصارع عند أداء مجموعة حركات السقوط على الرجلين ومجموعة رفع زاوية الحوض وغيرها من الحركات برفع المنافس أولاً ثم أداء الحركات .

### \* وتكمن أهمية مجموعة حركات الرفع لأعلى في:

تعتبر مجموعات حركات الرفع لأعلى من الحركات الهامة والأساسية لجميع المصارعين سواء في المصارعة اليونانية - الرومانية أو الحرة فهذه المجموعة بتميز أدائها بفقد المنافس الاتصال بالبساط ومن ثم يفقد السيطرة والتحكم في حركاته وبالتالي يفقد قدرته على الدفاع فيكون من السهل على الهاجم تنفيذ حركاته المختارة لجميع العديد من النقاط التي ترجح فوزه في المباراة .

## ٣/٥/٢/١/٢ برمة الوسط . waist turnover

يجلس الهاجم A في وضع الاستعداد السفلي للهجوم Top يطوق وسط المدافع بذراعه الأيمن من منطقة الحوض ثم يمسك حروف الذراع الأيمن بيده اليسرى مع الارتكاز على مشطي القدمين خلف المدافع.

يتحرك الهاجم من الخلف إلى الجانب الأيسر للمدافع مع شدة إليه ووضع ركبته اليسرى أسفل جسم المدافع وللداخل وأمام الركبة اليسرى له .

يقوم الهاجم بإحكام المسك على وسط المدافع ويقوم بتحريك المدافع للأمام وللجهة اليسرى ثم يقوم بالهبوط على البساط حتى تلامس جبهته البساط .

وبعد ذلك يقوم المهاجم بعد ملامسة جبهته البساط بنقل قدمه اليمنى بجوار اليسرى  
ويقوم بالدفع بالمقعدة لأعلى لأداء كوبرى مرتفع ثم يقوم ببرم المدافع للجهة اليسرى .



شكل (٧) يوضح مراحل أداء حركة البرم المنخفض

### High waist turnover برمة الوسط العالية ٤/٥/٢/١/٢

يجلس A في وضع الاستعداد السفلي الهجومي Top مع تطويق وسط المدافع d بالذراعين.

يقوم المهاجم بوضع قدمه اليسرى على الجانب الأيسر للمدافع وتحت جسمه وبالقرب من ذراعه، ويضع القدم اليمنى بين رجلي المدافع .

يقوم المهاجم برفع المدافع لأعلى ثم يقوم بنقل وزن جسمه على قدمه اليسرى استعداداً لنقل قدمه اليمنى الخلفية بجوار القدم اليسرى مع انثناء في الركبتين.  
يقوم المهاجم بمد الركبتين والدفع بالمقعدة للأمام ولأعلى مع التقوس للخلف ويستمر في الهبوط ثم البرم للجهة اليسرى.



شكل ( ٨ ) يوضح مراحل اداء حركة البرم العالى

(٣٠ : ٣٣-٣٨) (٣٩ : ٥٦-٥٧)

## ٥/٥/٢/١/٢ أهمية مجموعة حركات البرم في المباريات

يشير أحمد عشاوى (٢٠١٣ م) أنه من خلال إلقاء الضوء على بطولة العالم والتي أقيمت بالمجر ٢٠١٣ م بالتحليل حيث يساهم ذلك في إمداد المدربين بالمعلومات الكافية لإعداد البرامج التدريبية وفقا لنوعية المهارات المستخدمة والتي كانت لها اليد العليا في تحقيق الفوز حيث يظهر من أن أكثر المهارات التي تم تنفيذها خلال البطولتين ٢٠١١-٢٠١٣.

حيث يظهر من أن أكثر المهارات خلال بطولة ٢٠١١ هي برمة الوسط وهي نفس المهارة التي احتلت المرتبة الأولى في ترتيب المهارات خلال بطولة ٢٠١١ كما تأتي مهارة رفعة الوسط في المركز الثاني خلال بطولة ٢٠١١ بعدد ١٩ نقطة بينما احتلت نفس المهارة المركز الخامس بعدد (١٢) نقطة خلال بطولة ٢٠١٣. (٣ : ١٦)

## ٦/٢/١/٢ حركة برمة الوسط

يذكر نبيل حسني الشوربجي (٢٠٠٠م) أن مهارة برمة الوسط إحدى المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في نتائج المباريات فاللاعب الذي يجيد مهارة برمة الوسط تكون فرصة فوزه بالمباراة كبيرة فلم يعد يقوم الكثير من المصارعين بعمل خطفات فنية من وضع الصراع وقوفاً وخاصة في المستويات العالية وذلك لتقارب المستوي الفني لتطوير طرق الدفاع فأصبح الصراع من الوضع أرضاً هو البديل الوحيد للفوز بالمباريات. (٤٣ : ١٦)

ويضيف دان جابل (١٩٩٩م) أن مجموعة حركات البرم يتم عن طريقها تجميع أكبر عدد ممكن من النقاط ويكون ذلك أقرب للفوز بالمباراة ، ويشير أيضا الى أنه في معظم حالات المصارعة الحرة والرومانية ومن وضع الصراع أرضاً تستخدم حركة برمة الوسط وإن كانت تتم من وضع الانبطاح وفيها يقوم المهاجم بالبرم حيث يكون تحت أكتاف المدافع أثناء البرم ويدور في الاتجاه الآخر بكويري عالي مما يزيد من فاعليتها ، ولكي تكون ذات فاعلية أكثر يجب أن يتم أدائها بسرعة وبالتالي من الصعب إيقاف المدافع للمهاجم . (٤٨ : ١٣١)

وتظهر أهمية مجموعات البرم في التعديلات الأخيرة لقانونية اللعبة والتي أقرها الاتحاد الدولي للمصارعة في سبتمبر ٢٠١٣ ومن أهمها :-

- المصارع الذي يسجل حركتين ب(٣ نقاط ) يكون فائزا بالتفوق الفني إذا كان مجموعة نقاطه أكثر من خصمه وبرمة الوسط من أسفل تستوجب ٣ نقاط .

- المصارع الذى يسجل حركة ب(٥ نقاط ) يكون فائزا بالتفوق الفني إذا كان مجموعة نقاط أكثر من خصمه وبرمة الوسط العالية تستوجب ٥ نقاط وهذه التعديلات وغيرها أرسلت للجنة الاولمبية الدولية وبالفعل تم إقرار هذه التعديلات وتم اختبار المصارعة من بين الألعاب المقررة في سجلات الدورات الاولمبية القادمة. (١٠:١٢)

### ٧/٢/١/٢ تقويم مستوى الأداء المهاري للمصارعين

التقويم في رياضة المصارعة يتضمن تقدير مستوى أداء المصارعين ثم إصدار الأحكام في هذا الأداء في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء وتقويم مقدار الحصيلة التقى تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها من خلال التدريب والممارسة كما يتضمن إصدار أحكام على برامج التدريب والرسائل والامكانات (٣٩ : ٣٣٧).

مما لاشك فيه أن التقويم هو المدخل الإحصائي الذي يوضح ما أنجزه المصارع ولم ينجزه ولذلك يجب وضع خطة شاملة لتقييم المصارع في النواحي المهارية حتى يمكن الحكم على فعالية البرامج التدريبية والوقوف على نقاط الضعف والكشف عن الموهوبين الجدد .

وللتعرف على فعالية وكفاءة الحركات الفنية التي يستخدمها المصارع أثناء المنافسات يتم استخدام مقاييس التقدير، المسجل والتحليل الحركي وفعالية الأداء المهاري ويستخدم في ذلك استمارات لتقييم مستوى الأداء (٣٩ : ٣٤٢).

والتقويم بمفهومه هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لأظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره وللتقويم أسس وقواعد عامة تراعي أيًا كان المجال المستخدم فيه. (٣٤ : ٢٧ )