

أولاً المقدمة :

إن أهم ما يميز عصرنا الحديث مع بداية الألفية الثالثة ذلك التنافس المستمر بين الأفراد والدول بهدف تنمية التقدم في شتى مجالات الحياة، ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة أحد هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى إيجاد حلولاً كثيرة للمشكلات التي تؤرق البشرية وتحيرها. وقد أصبحت التربية البدنية والرياضية بفلسفتها الحديثة تتمشى مع تطور العلوم والفنون وألوان نشاطها والتي تتميز بالحركة والفاعلية ، وقد اتجهت الدول ولاسيما المتقدمة منها إلى التقنيات الحديثة والتي لا تحتاج في أدائها إلى جهد بدني، ولما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح المنتج، ولقد أصبح الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من أهم مظاهر التقدم ومؤشر لرقى الدول. وتعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التي حظيت بالاهتمام على مر العصور منذ أن مارسها القدماء حتى عصرنا الحاضر، وتكرس الدول المتقدمة في المجال الرياضي جهودها البشرية والمادية لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية العالمية مؤشراً يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة. وأصبحت رياضة المصارعة تركز على العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان كعلم التشريح والفسولوجي والميكانيكا الحيوية وعلم النفس وعلم التدريب الرياضي للارتقاء بمستوى هذه الرياضة حيث يذكر عبد الحميد أحمد ١٩٨٧م أن دول العالم الآن على علم بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الإعداد المختلفة (البدني - المهارى - الخططي) حتى أصبح أبطال العالم في مختلف أنواع النشاط متقاربون في هذه العناصر من حيث المستوى. ويشير محمد علاوي ١٩٩٢م إلى أن علم التدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته، حيث أن الهدف الرئيسي من عملية التدريب هو إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. كما يذكر مفتي إبراهيم ١٩٩٠م أن التخطيط لعملية التدريب الرياضي أصبح من الأهمية لضمان التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي للنشء فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً بل من خلال التخطيط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية. ويرى محمد الأشرم ١٩٨٦م أن حركة الرمية بالمواجهة (السننير الأمامي) من الحركات الهامة في مجموعة حركات الرمية الخلفية، خاصة عندما تؤدي بالتكنيك الصحيح حيث أن لها أثر في إنهاء المنافسة لصالح المهاجم لما تتمتع به الحركة من فقد اتصال المدافع بالأرض فيفقد السيطرة والاتزان وعدم القدرة على أداء الدفاع بطريقة إيجابية.

ويرى سنجر Singer ١٩٨٠م أن الإحساس الحركي يساعد اللاعب على اكتساب كثير من المهارات الحركية ويجعلها عادة مكتسبة بالنسبة له كما يؤكد أن نجاح الأداء الحركي يعتمد على الخصائص البدنية والقدرات الحركية والإحساس الحركي الذي يلعب دوراً كبيراً في هذا النجاح.

ويذكر أحمد زكي ١٩٨٦م أن الإدراك الحس-حركي من الممكن أن ينمى تلقائياً من خلال عملية التعلم الحركي للمهارة إلا أن ذلك يتم بطريقة غير مقصودة وغير مقننة ، لذا فإن مقدار هذا النمو قد لا يكون بالقدر الكافي إذا ما قورن بنظيره الذي ينمو بطريقة مقصودة من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة التي تهدف إلى ذلك.

ثانياً مشكلة البحث وأهميته:

تعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي لها مكانة متميزة بين الرياضات الأخرى، فهي رياضة الدفاع - والهجوم بين منافسين ينحصر هدف كل منهما في غرضين هجومي ويتمثل في إحراز أكبر عدد من النقاط، ودفاعي ويتمثل في منع المنافس من إحراز أي نقاط وفي سبيل تحقيق هذين الغرضين يستخدم المصارع العديد من المهارات الأساسية في المصارعة، وتعتبر مجموعة حركات التقوس للخلف من أهم المجموعات الحركية التي يجب أن يتقنها المصارع حتى يستطيع تحقيق أكبر عدد من النقاط في المباراة حيث يتفق مسعد محمود ١٩٨٦م، محمد الأشرم ١٩٨٦م أن أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية بالتكنيك الصحيح يحقق للمصارع المميزات التالية:

- يصعب الدفاع ضدها خاصة لو تم رفع المنافس عن البساط.
- تعتبر وسيلة فعالة لتجميع أكبر عدد من النقاط الفنية.
- تعرض المنافس في كثير من الأحيان للمسة الكتفين التي تنتهي المباراة لصالح المصارع المهاجم.

وتعتبر حركات الرميات الخلفية من أكثر الحركات التي يمكن أن يستخدمها المصارع في المباراة نظراً لأنها تتم والمصارعان في وضع الصراع العلوي ورغم ذلك فإن أداء مثل هذه الحركات نادراً ما يتم استخدامها في المباريات على الرغم من أهميتها في الحصول على أكبر عدد من النقاط إذا تمت بطريقة صحيحة طبقاً لما ورد في القانون الدولي للمصارعة.

ويذكر كل من صبحي حساتين وحمد عبد المنعم ١٩٨٨م أن مستوى الأداء يلعب دوراً هاماً في عملية التدريب، ويظهر ذلك واضحاً على اللاعبين ذو المستويات الرياضية العالية أثناء التدريب والمنافسات ، وأنه محصلة لجميع مكونات الحالة التدريبية في النشاط الرياضي

الممارس، حيث أن قدرة الأداء الفني للحركة شرطاً أساسياً لمستوى الأداء حيث أن الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة تطابقها لقانونية اللعبة.

ويرى حامد أحمد وآخرون ١٩٨٦م أن توجيه الحركة واحدة من أهم وظائف الجهاز العصبي المركزي ، حيث ترجع الأهمية الكبرى في التوجيه الحركي بنجاح إلى دقة المعلومات الواردة مباشرة إلى الجهاز العصبي المركزي عن طريق الجهاز الحس-حركي، وبمساعدها يتم تمييز دقة الحركة في الفراغ، ودرجة توتر وسرعة الأداء الحركي ومن الضروري استمرار عملية تصحيح الأفعال الحركية لتحقيق الأداء الجيد للحركة، كما يساعد التوجيه الدقيق للحركة على زيادة دقة الأداء بجانب اقتصادية استهلاك الطاقة أثناء الأداء الحركي لفترة أطول وتجنيد القوى وفعالية استخدام كاملة في اللحظات الحاسمة أثناء المنافسات.

ومن هنا تتضح أهمية ومسئولية الإدراك الحس-حركي حيث أن مستقبلاته هي المسؤولة عن تغيير وتشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاهاته ، وعلاقته بأجزائه، وكذلك علاقة أجزائه ببعضها البعض في الفراغ، حيث يرى أحمد زكي ١٩٨٦م أن الإدراك الحس-حركي يؤهل الفرد لأداء أي مهارة حركية بدقة وكفاءة.

كما يضيف حامد أحمد وآخرون ١٩٨٦م إلى أن تأثير وفاعلية التدريب تؤدي إلى تحسين وظائف الجهاز الحس-حركي من توجيه وتمييز الحركة في الفراغ وهذا راجع إلى نمو الجهاز الحس-حركي. (٢٢: ١٢٩)

كما يرى بارو وماك جي Barrow & Macgee ١٩٧٣م أن كثرة المرات يساعد المبتدئ على التحكم في اتخاذ الأوضاع والحركات الصحيحة، كما أن التدريب المستمر يعمل على تنمية الإحساس الحركي، فإذا تتبعنا مسار مهارة من المهارات نلاحظ عند بدأ تعلمها أن الحركة تبدأ بإشارات تصدر من مراكز الحركة بقشرة المخ تساعد على تحريك العضلات المشتركة في الأداء، وتتجه الإشارات عبر الحبل الشوكي إلى المجموعات الحركية التي تقوم بهذه المهارة، ويصاحب ذلك تخزين المعلومات الخاصة بالمهارة في الجهاز الحسي، وبمجرد أن يتم تعلم المهارة فإن التسلسل الأداء الحركي يصبح أكثر انسجاماً.

وحركة الرمية الخلفية من الحركات ذات درجة الصعوبة العالية وبصفة خاصة بالنسبة للمصارعين المبتدئين.

ولقد أظهرت نتائج التحليل الوثائقي لبطولات إبراهيم مصطفى و بطولات العالم، و بطولات الجمهورية ، والبطولات العربية والتي اشتركت فيها المنتخبات المصرية إلى ندرة أداء أفراد المنتخبات المصرية للرميات الخلفية مقارنة بأفراد الفرق الدولية الأخرى ، وبصفة

خاصة في الأوزان ما بعد الوزن المتوسط، وما ترتب على ذلك من نتائج كانت أغلبها في غير صالح المنتخبات المصرية، كما أنه بالبحث لا توجد دراسة محلية - في حدود علم الباحث - تناولت هذه الجزئية بالدراسة عن طريق استخدام حركات الأكروبات.

ونظراً إلى ما يصبوا إليه العاملين في مجال تدريب المصارعة هو الارتقاء بمستوى الأداء الفني للمصارع وزيادة فعاليته في المباريات وكذلك تطويره بدنياً ونفسياً وخططياً لذا يرى الباحث أن تحسين مستوى الأداء الفني لحركات الرميات الخلفية كأحد مجموعات حركات المصارعة قد يسهم بدرجة كبيرة بالنسبة للمصارع في تحقيق أكبر عدد من النقاط أو إنهاء المباراة لصالحه بتعريض كنفى المنافس للبساط وتثبيت الكتفين وبذلك يمكن أن يساهم ذلك في الوصول بالمصارع إلى أعلى المستويات الرياضية. ومن خلال خبرة الباحث وقراءاته يرى أن الإعداد البدني الخاص بحركات الرميات الخلفية يتم بطريقة عشوائية بدون الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية التي يجب أن تراعى في البرامج التدريبية للتدريب الحديث في المصارعة ، ومن هذا المنطلق تظهر أهمية الدراسة الحالية لمحاولة معرفة فعالية حركات الأكروبات في تحسين أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية في المصارعة.

ثالثاً أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام حركات الأكروبات للتعرف على:

- ١- مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام حركات الأكروبات على مستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية.
- ٢- مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام حركات الأكروبات على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي والسعة اللاهوائية القصيرة) لدى عينة البحث.

رابعاً فروض البحث:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام حركات الأكروبات له تأثير إيجابي على مستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى عينة البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام حركات الأكروبات له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي والسعة اللاهوائية القصيرة) لدى عينة البحث.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الناشئين بنادي الشرقية الرياضي للموسم التدريبي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ وعددهم ٣١ لاعب حيث تم اختيار عينة قوامها ٧ لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح عدد العينة الأساسية للبحث ٢٤ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما ١٢ لاعب ، وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي.

وسائل جمع البيانات:

لتحديد وسائل جمع البيانات قام الباحث باستعراض العديد من المراجع والدراسات السابقة لتحديد أنسب طريقة لقياس مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى قياس الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وقياس السعة اللاهوائية القصيرة وقد أسفر ذلك عن:

أولاً: قياس مستوى الأداء المهاري:

قام الباحث بتصوير أداء العينة للحركات قيد البحث باستخدام كاميرا تصوير فيديو ثم قياس مستوى الأداء المهاري عن طريق المحكمين وعددهم ٣ حكام دوليين من منطقة الإسماعيلية للمصارعة وذلك عن طريق استمارة تقييم لمستوى الأداء المهاري للحركات قيد البحث وتم تصميم هذه الاستمارة استناداً إلى ما ينص عليه القانون الدولي للمصارعة في استيفاء الحركة لشروط الحركة الفنية الكبرى وذلك بإعطاء درجة من ٤ حيث يقوم كل حكم بإعطاء درجة ويتم أخذ متوسط الدرجات.

ثانياً: اختبار الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي:

اختبار معايير ومستخدم في المدارس الرياضية المتخصصة في تدريب الجُمباز بالاتحاد السوفيتي.

ثالثاً: اختبار الوثب العمودي لقياس السعة اللاهوائية القصيرة:

استخدم الباحث اختبار الوثب العمودي (الشغل) Vertical Jump test لملاءمته لطبيعة الدراسة والعينة قيد البحث مرفق (٣)

البرنامج التدريبي:

-الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي:

بناء على تحديد متغيرات البحث واختيار وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث وبناء على دراسة بعض برامج التدريب الخاصة بالدراسات والمراجع المتخصصة في تخطيط التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب المصارعة بصفة خاصة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبي ولتحديد أنسب تلك الجوانب التي تتواءم مع أهداف البحث والمرحلة السنية لعينة البحث وقد جاءت كالاتي:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠٠٥/١/١ م إلى ٢٠٠٥/٤/١ م.
- عدد أسابيع البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية لكل أسبوع ٣ وحدات تدريبية.
- متوسط زمن الوحدة التدريبية من ٣٠-٤٥ دقيقة.
- زمن الجزء التمهيدي ١٠ دقائق.
- متوسط زمن الجزء الرئيسي لا يقل عن ١٥ دقيقة.
- زمن الجزء الختامي ٦ دقائق. مرفق (٤)

مكونات البرنامج:

-تمارين الإحماء:

وتعمل على وصول اللاعبين إلى التهيئة الكاملة لأداء التمرينات البدنية والمهارية وتمارين الأكروبات اللازمة لتحسين مستوى الأداء للمهارات قيد البحث وتنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وكذلك السعة اللاهوائية القصيرة وقد راعى الباحث في هذه التمرينات أن تعمل على تهيئة المفاصل والأربطة للعمل وإطالة العضلات العاملة وكذلك تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العصبي. (الجزء التمهيدي).

-تمارين الأكروبات والتمرينات المهارية:

تمرينات مرتبطة بالمهارات قيد البحث وكذلك حركات أكروبات لرفع مستوى الأداء المهاري وكذلك تنمية المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي والسعة اللاهوائية القصيرة (الجزء الرئيسي).

-تمرينات الاسترخاء والتمهدة:

وهي تمرينات تعطى بعد التمرينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب لتساعد اللاعبين على استعادة الشفاء و حدوث عمليات التكيف على المجهودات التدريبية وكذلك الاسترخاء العصبي (الجزء الختامي).

الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي في الفترة من ٢٦/١٢/٢٠٠٤م إلى ٢٨/١٢/٢٠٠٤م وذلك على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس مستوى الأداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية قيد البحث وقياس السعة اللاهوائية القصيرة وكذلك قياس الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزى وذلك بغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة . كما قام الباحث بتطبيق التجربة على عينة البحث التجريبية وذلك في الفترة من ١/٢٠٠٥ إلى ١/٤/٢٠٠٥ أي لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع وقد كان متوسط زمن الوحدة التدريبية من ٣٠ - ٤٥ ق أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد استخدم معها نفس البرنامج التدريبي باستثناء الجزء الخاص بتمرينات الأكروبات. وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٢/٤/٢٠٠٥م إلى ٣/٤/٢٠٠٥م حيث تم القياس بنفس الاختبارات التي طبقت في القياس القبلي وبـنفس الشروط والظروف وتم تفرغ نتائج القياسات في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معالم الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- معادلة نسب التقدم %

الإستنتاجات:

- تدريبات الأكروبات لها تأثير إيجابى على تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزى والسعة اللاهوائية القصيرة مما أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية فى المصارعة.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مهارة الرمية الخلفية من الظهر بسحب الذراع والإلتفاف خلف المنافس ، ومهارة الرمية الخلفية بتطويق ذراعى المنافس من الخارج ، بينما كانت الفروق غير دالة إحصائياً فى مهارة الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع ، وإختبار الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزى وكذلك إختبار السعة اللاهوائية القصيرة.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية فى جميع هذه المتغيرات.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التقدم لجميع المتغيرات قيد الدراسة.

التوصيات:

- إستخدام البرنامج التدريبى فى عمليات التدريب لتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بمجموعة حركات الرمية الخلفية.
- إستخدام تمرينات الأكروبات فى التدريب على المصارعة وبصفة خاصة فى فترة الإعداد الخاص لدى اللاعبين الناشئين لما لها من أهمية فى رفع مستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية.
- الإهتمام عند التدريب على حركات الرمي خلفاً بالمتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بها مثل السعة اللاهوائية القصيرة والكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزى.
- العمل على تنمية التوازن الديناميكي كأحد أهم المكونات البدنية الخاصة والتي ترتبط بمتطلبات أداء حركات الرمية الخلفية.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة وتخصصات ومراحل سنية أخرى.