

مستوى المرونة الخاصة وعلاقته بنجاح أداء بعض مسكات  
الرمي بالمصارعة الرومانية

بحث مسحي

على المصارعين الشباب بعمر (١٨-١٩) سنة لأندية بغداد

أ.د. حمدان رحيم رجا د. علي سلمان عبد

كلية التربية الرياضية كلية

الهندسة

الجامعة

جامعة بغداد

المستنصرية

٢٠٠٢

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد شهد العالم تطورا كبيرا في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي ، حيث تطورت العملية التدريبية تطورا واسعا اثمر عن مستويات عالية وارقام قياسية رائعة ، وان الاهتمام الذي بذله المختصين بالمجال الرياضي انصب على دراسة تطوير العملية التدريبية وفق اختصاص كل لعبة لان لكل لعبة رياضية صفات تتميز بها واهداف تعمل على تحقيقها من خلال التدريب<sup>(١)</sup> .

وتعد لعبة المصارعة من الالعاب التنافسية التي يمتد تاريخها في العراق الى امد بعيد وهي من الالعاب التي تحتوي على مهارات كثيرة يصعب حصرها بالدقة والسيطرة عليها من قبل المصارعين ، وتلعب المرونة الخاصة دورا هاما في اداء اغلب هذه المهارات وخاصة تلك التي يمكن ان تمنح نقاط الفوز للمصارعين او تنهي النزال لصالحهم ومنها مهارات الرمي (الخطف) حيث ان (نقص المرونة عند المصارع تعوقه من اداء حركات التقوس والذي يعتبر من اهم الحركات التي تدل على الدرجة العالية للمرونة)<sup>(١)</sup> .

(١) عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة ، ط١، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٠، ص٢٢  
(١) علي عبد العزيز: تاثير المرونة على الاداء في المصارعة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثاني، ١٩٨٨، ص٥٠٢

ولان مهارات الرمي تعتمد اعتمادا اساسيا في اداءها على المرونة فقد بات من الضروري ان يهتم المدربون بوضع مناهج خاصة للتدريب على المرونة واعطائها الوقت المناسب في زمن الوحدة التدريبية .

ومن هنا تاتي اهمية البحث والحاجة اليه في كونه يؤشر مستوى المرونة مقرونا باداء بعض مهارات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية وبالتالي خدمة اللعبة .

## ٢-١ مشكلة البحث

ان التكامل البدني والمهاري هدف كبير يسعى اليه جميع المختصين في المجال الرياضي. ويعد عنصر المرونة من العناصر الاساسية في لعبة المصارعة واداء مهاراتها . من خلال خبرة الباحث وتواجده في مجال اللعبة ليم يجد دراسة او بحث سوشر مستوى المرونة الخاصة ويؤكد علاقتها باداء مهارات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية لدى المصارعين الشباب ، الامر الذي يسبب خلل واضح في اداء المصارعين لهذه المهارات المهمة والتي لا يمكن لاي مصارع جيد ان يتجاهلها في النزال . من هنا رغب الباحث في دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها.

## ٢-١ أهداف البحث

١. التعرف على مستوى المرونة الخاصة لدى المصارعين الشباب بعمر (١٨-١٩) بالمصارعة الرومانيي .
٢. التعرف على علاقة المرونة الخاصة بنجاح اداء بعض مهارات الرمي (الخطف) .

## ٤-١ مجالات البحث

- ٤-١-١ المجال البشري :- (٤٠) مصارعا من فئة الشباب من مصارعي أندية بغداد .
- ٤-١-٢ المجال الزمني :- ٢٠٠٢/٣/١٥ - ٢٠٠٢/٤/٢٥ .
- ٤-١-٣ المجال المكاني :- قاعة المركز التدريبية للمصارعة في الاعظمية .

## الباب الثاني

## ١-٢ الدراسات النظرية

### ١-١-٢ مفهوم المرونة وأهميتها

تعد المرونة من العناصر المهمة والحيوية في أداء المهارات الرياضية ، ونقصد بالمرونة (أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين) <sup>(١)</sup> ، وهي بذلك تعد مفتاح نجاح الأداء ، بل يعتمد عليها الأداء وخاصة للمهارات التي فيها استعمال حركي واسع للمفاصل ، وليس هذا فحسب لان المرونة يمكن ان تلعب دورا مهما في <sup>(٢)</sup> :-

- تعلم نوع المهارة المركزة.
- الوقاية من الإصابات.
- عند تطوير قابلية القوة والسرعة والتحمل والرشاقة.

اننا نعتقد بان افتقار المصارع الى المرونة الخاصة سوف لايمنه من أداء هذه المهارات او فشله في ادائها وبالتالي خسارته للكثير من النقاط ، بل قد ينسحب على باقي الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.

### ٢-١-٢ تنمية المرونة

من العناصر التي تلعب دورا حيويا في الاداء الحركي حيث تعد من الركائز الاساسية لاكتساب واتقان أي مهارة . ويمكن ان تنمي المرونة لدي الرياضيين ، اذ تعتبر تمارينات الاطالة التي تهدف الى اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدى حركة المفصل من اهم الوسائل لتنمية المرونة . كذلك يمكن ان تساهم التمارين دورا كبيرا في تنمية المرونة ، مع الانتباه الى ان جميع تمارين المرونة يجب ان ترتبط بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي العضلي وعدم المبالغة في تمارينات المرونة كونها تؤثر على بناء الصفات الأخرى.

### ٣-١-٢ أهمية المرونة في لعبة المصارعة

(1) DUMBACH, A8IONSN, W.R; EXPLORING SPORT SERIS WRESTING LAW, A. W. M. E. BVOWN CO. PUBIISHVS1984 P,5

(٢) قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك للالعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢

تشكل المرونة ركنا اساسيا في لعبة المصارعة كون مهاراتها (مسكاتها) تتطلب مدى واسع وانسيابية وجمالية بالاداء وهي صفات (لايمكن ان تتوفر في أي حركة مالم تكن هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالرباطات والالياف عند اداء الحركة او المسكة المطلوبة)<sup>(١)</sup> ان المهارة في المصارعة تحتاج الى التكامل البدني والمهاري ولهذا فان على المدرب مرعاة اعطاء المرونة جنبا الى جنب مع باقي الصفات البدنية الاخرى مثل القوة والسرعة حتى ياتي البناء والاعداد متكاملًا وصحيحًا .

ان اهمية المرونة في لعبة المصارعة تتجلى عبر النقاط الاتية<sup>(٢)</sup>:-

١. تعمل مع الصفات البدنية الاخرى على اعداد المصارع بدنيا وحركيا .
٢. تعمل على سرعة اكتساب واتقان الاداء للمهارات (المسكات)
٣. تساعد على تفادي الاصابات والاقبال منها مثل (الخلع او الفتح)
٤. تساعد على تاخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
٥. تسهم بمقدرة كبيرة على اداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة.
٦. تساهم في تطوير السمات الارادية للمصارع كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.

ومن خلال هذه الأهمية يجدر بالمعنيين في لعبة المصارعة وضع المناهج العلمية لتطوير المرونة الخاصة عند المصارعين حتى يمكن ان تسلح المصارع بالمستلزمات الأساسية لنجاح أداءه وبالتالي عدم ضياع الجهد والمال مما يعني فشل العملية التدريبية.

## ٢-١-٤ تطوير المرونة الخاصة في المصارعة

يبقى الهاجس الوحيد في العملية التدريبية هو تهيئة المصارع واعداده بشكل ينتاسب مع متطلبات المنافسة . ولان مهارات المصارعة (المسكات) تعتمد اساسا على مطاطية العضلات واربطة المفاصل ، لذا فان على المصارع ان يتدرب يوميا لان المرونة تتطور وتزداد نتيجة المران اليومي . ومن اهم الوسائل لتطوير المرونة الخاصة لدى مصارع الرومانية هي عمل الجسر حيث يمكن ان يتدرب المصارع مع زميله (فالمصارع عليه ان ينقلب من وضعه الطبيعي بشكل معاكس لكي يحمي

(١) علي عبد العزيز: مصدر سبق ذكره ، ص٦٣

(٢) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص٢٦

نفسه ، ويتعلم على السقوط باتجاه الخلف بواسطة خفض نقطة بروز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز باتجاه الطول) (١) .

ان الية عمل الجسر تعتمد على مرونة العمود الفقري، كذلك فان مرونة فقرات الرقبة تحتاج الى تمارين خاصة تعتمد على قابلية المصارع اذ ان منطقة الرقبة تتحمل وزن قدره (١٠٠ كغم) ولهذا يمكن استخدام اوزان اضافية في التمرين مثل (الدمبلصات) او الدمى . مع مراعاة الجانب الصحي والترجيحي للمفاصل خاصة عند اداء المهارات مع الزميل .

ان التدريب المتواصل والمبرمج يمكن ان يساهم في خلق حالة مرونة خاصة للمصارع لغرض المساعدة في تنفيذ المهارات ، كذلك يمكن للمصارعة ان تستخدم التمارين الحرة في تطوير بعض الجوانب في المرونة الخاصة .

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج المسحي في دراستهما لملائمته طبيعة البحث ونوعية المشكلة .

#### ٣-٢ عينة البحث

يعد اختيار العينة من الامور الهامة في البحث العلمي والتي يتوقف عليها عمل الباحث ، لذا فقد اختار الباحثان (٤٠) مصارعا من مصارعي اندية بغداد بالمصارعة الرومانية والمشاركين ضمن بطولات الاتحاد العراقي للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠٠٢ وهم يشكلون جميع مجتمع الاصل .

#### ٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة

استخدم الباحثان اكثر من وسيلة للوصول الى اهدافهما وهي :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارة استبيان .

- بساط مصارعة
- دمي مصارعة (٣/١ وزن المصارع)
- منقلة لقياس الزوايا .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- شريط قياس مدرج.
- ساعة توقيت يدوية عدد (٣) .

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية

من اجل ان يسير البحث وفق الخطوات العلمية الصحيحة قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته) ولهذا فقد بدأت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٣/٢٥ ولغاية ٣/٢٨ في قاعة المركز التدريبي في الاعظمية حيث شملت خمسة مصارعين شباب تم استبعادهم في التجربة الرئيسية وقد كانت اهداف التجربة هي :-

- معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث
- قياس الزمن اللازم للاختبارات
- تدريب فريق العمل المساعد \*
- توفير الادوات وفحصها والتأكد من سلامتها وتجاوز الاخطاء ان وجدت
- التأكد من قدرة عينة البحث من اداء الاختبارات بدون معوقات .

### ٣-٥ تجانس عينة البحث

من اجل ان يضمن الباحثان ان هناك شروع عمل واحد وتجانس لدى عينة البحث ولغرض تثبيت ورقة اجراء الاختبارات قام الباحثان باجراء تجانس لعينة البحث وكما يشير الى ذلك الجدول (١) .

\* تالف فريق العمل من :

- السيد فريق فائق - ماجستير مصارعة- كلية التربية الرياضية
- السيد احمد فرمان - ماجستير مصارعة- كلية التربية الرياضية
- السيد عبد الرحمن بريسم - مدرب منتخب وطني

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - العمر - الوزن)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول(سم)	١٦٦٧	٠.١٠	٦ر٤٦
العمر(سنة)	١٧ر٦	٠.٥١	٣ر١٥
الوزن(كغم)	٦٥ر٣	٣ر٦٥	١٦ر٩١

٦-٣ الاختبارات المستخدمة (١)

من اجل ان يتم تحقيق هدف البحث قام الباحثان باختيار مجموعة من الاختبارات المقننة والمستخدمه من قبل باحثين سابقين ومؤشر ازاء كل منها ، وذلك لضمان دقة النتائج وصدقها وهي :-

- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري .
- اختبار اللمس السفلي والجانبى لمدة (٣٠ثا) لقياس المرونة الحركية.
- اختبار مرونة المنكبين لقياس مرونة المنكبين.
- اختبار الاداء الفنى للمسكات.

٧-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان في معالجتهم للبيانات الوسائل الإحصائية التالية (١):-

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الاختلاف .
٤. معامل الارتباط البسيط بيرسون (PEARSON) .

(١) محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج٢، ط٢، مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص٣٣٣-٣٣٦  
 (١) وديع ياسين ، محمد حسن العبيدي : التطبيقات في بحوث التربية الرياضية ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦، ص١٠٢ .

## الباب الرابع

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## ٤-١ عرض نتائج مستوى المرونة الخاصة لدى عينة البحث

من خلال الجدول (٢) يوضح لنا ان عينة البحث حققت نتائج جيدة في مسح المرونة الخاصة ، ففي اختبار (ثني الجذع خلفا من الوقوف) كان الوسط الحسابي (٥٤سم) وبتباين معياري قدره (٣١٥) اما اختبار (اللمس السفلي والجانبى لمدة ٣٠ ثانية) فكان الوسط الحسابي (٣٩ر٤) مرة وبتباين معياري قدره (٢٩٠) وفي اختبار (مرونة المنكبين) كان الوسط الحسابي (٦٢ر٦) سم وبتباين معياري قدره (٤٤٧) اما اختبار (مرونة مفصل الورك في مستوى الفتح الجانبى للرجلين) فكان الوسط الحسابي لها (١٥٠) سم وبتباين معياري قدره (٠ر٢٥) فيما حققت عينة البحث في اختبار (الانقلاب الدائري للمصارع) وسطا حسابيا مقداره (١٢٥ر٣) وبتباين معياري (١١ر٩٠) .

## الجدول (٢)

يمثل نتائج عينة البحث في اختبارات مسح المرونة الخاصة

ت	الاختبار	وحدة القياس	الانحراف الحسابي	الانحراف المعياري
١	ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	٥٤	٣١٥
٢	اللمس السفلي والجانبى لمدة ٣٠ ثا	تكرار	٣٩ر٤	٢٩٠
٣	مرونة المنكبين	سم	٦٠ر٦	٤٤٧
٤	مرونة مفصل الورك في مستوى الفتح الجانبى للرجلين	سم	١٥٠	٠ر٢٥
٥	الانقلاب الدائري للمصارع	سم	١٢٥ر٣	١١ر٩٠

## ٤-٢ مناقشة نتائج اختبارات مسح المرونة الخاصة



من خلال الجدول (٢) نرى ان مستوى المرونة الخاصة لدى عينة جيد حيث نرى ان اداء اغلب المهارات في المصارعة يعتمد على مرونة المفاصل والعضلات حيث ان (المرونة تعتبر من المتطلبات الاساسية لانجاح فعالية الاداء المهاري) (١) .

وقد يعزي الباحثان هذه النتائج الى الاساليب التدريبية المستخدمة في التدريب لدى عينة البحث فكثير ما يلجا المدربون الى استخدام التدريب الفترتي وهو اسلوب ناجح لتطوير المرونة والصفات المركزية ، حيث يشير (پتروث ١٩٧٧) الى ان (التدريب الفترتي يفيد على وجه الخصوص في تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة لتطوير الاداء) (٢) .

كذلك ان تدريب المرونة لايحتاج الى مستلزمات او ادوات كثيرة ، الامر الذي يمكن ان يساهم في اعطاء المدربين فرصة لتطوير المرونة الخاصة باقل جهد وعبر منهاج علمي صحيح ، وهذا ما يتبعه بعض المدربين .

### ٣-٤ عرض نتائج العلاقة بين المرونة الخاصة واداء المسكات

في سبيل الوصول الى العلاقة بين مستوى المرونة الخاصة واداء المهارات (المسكات) قيد الدراسة قام الباحثان باختيار الربع الاول والربع الاخير لاحسن النتائج في مستوى المرونة الخاصة ونتائج اداء المهارات لكلا الربعين (الاول والاخير) لبيان تاثير المرونة الخاصة على مستوى اداء هذه المهارات وكما موضح في الجدول (٣) .

#### جدول (٣)

يوضح العلاقة بين الربع الاول والربع الاخير والاداء الفني للمسكات.

ت	الاختبارات	الربع الاول		الربع الاخير		قيمة T بحثية	دلالة الفروق	مقدار التغير
		ع	س	ع	س			
١	ثني الجذع خلفا من الوقوف	٢١٥	٥٦	٢٥٨	٦٤١٠	٢٠	معنوي	٩٠٩
٢	اللمس السفلي والجانبى لمدة ٣٠ثا	٢٩٨	٤٠٦	١٦٥	٣٣٩	٥٢٣	معنوي	٦٠٧
٣	مرونة المنكبين	٧٧٥	٦٢٨	٢٠٢	٥٣٣	٣٧٠	معنوي	٩٠٥

(1) Broer .R.M. : Efficiency of Human Movement, London, W. B. Saunders Co, 1960.

(2) Petrov. R. : Free Style And Greco – Roman Wrestling , Published by Fila , Yugoslavia , 1989.

٠.٥١	معنوي	٤.٠٦	٠.٨٠	١.٤٦	٠.٣٠	١.٥٩	مرونة مفصل الورك في مستوى الفتح الجانبي للرجلين	٤
٢.٨٩	معنوي	٦.٠٢	٠.٣٣	٢.٠١	٠.٠٨	٤.٩٠	اختبار الاداء الفني للمسكات	٥

\* درجة (T) الجدول عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٩) تساوي (٢٢٩)

## ٤-٤ مناقشة نتائج علاقة المرونة الخاصة بالأداء الفني

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) ان مجموعة الربع الاول كان تفوقها واضحا حيث ان مستوى المرونة اعلى مما هو عليه لدى الربع الاخير ويؤكد هذا مقدار الفروقات التي حصلت بين المجموعتين في جميع الاختبارات الامر الذي انعكس على اداء المهارات الفنية حيث نرى ان ارتفاع مستوى المرونة الخاصة اثر بشكل فعال في تطوير مستوى الاداء لبعض مسكات الرمي (الخطف) قيد الدراسة وبالتالي انعكس على تقدم مصارعي الربع الاول واحرازهم النقاط الفنية العالية نتيجة اداءهم للمسكات اثناء تقويم المسكات من قبل حكام دوليين \* .

وعليه نجد من المهم جدا ان يهتم المدربين بالمرونة الخاصة بشكل مميز حيث ان (المصارع الذي يمتلك الصفات البدنية الاخرى ويفتقد الى صفة المرونة الخاصة يحول دون وصول المصارع الى اداء هذه المسكات) ، كذلك يؤكد بتروف على ان (تطوير المرونة الخاصة للمفاصل العاملة في الاداء لها الاثر الايجابي الفعال في تطوير مستوى الاداء لمسكات الرمي (الخطف) ذات المستوى العالي في لعبية المصارعة) (١)

من هنا تاتي اهمية المرونة الخاصة في مستوى المصارعة عامة وفي اداء المهارات بصورة خاصة .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

١. تباين مستوى المرونة الخاصة لدى المصارعين بشكل عام .

\* الحكام الدوليون : حامد حسن ، عدنان محمد صالح ، جمال ناصر

(1) Petrov. R. : Opcit 1989.

٢. معنوية الفروق في المرونة الخاصة بين المجاميع (الربع الاول) و(الربع الاخير) ولصالح مجموعة الربع الاول .
٣. وجود علاقة ذات دلالة احصائية معنوية بين اداء المهارات الفنية قيد وبين المرونة الخاصة لدى المصارعين من عينة البحث .

## ٢-٥ التوصيات

١. ضرورة اعطاء تمارين المرونة الخاصة اهمية كبيرة في المناهج التدريبية .
٢. ضرورة اجراء اختبارات دورية للمرونة الخاصة وربط هذه الاختبارات باداء المهارات . ووضع معايير خاصة للمصارعين وحسب الفئات العمرية
٣. ضرورة توفير الاجهزة والمستلزمات لدى الاندية الرياضية ووضعها في خدمة العملية التدريبية .
٤. ضرورة اهتمام المدربين بتطوير تكنيك (المصارعين وخاصة في اداء المهارات ذات النقاط العالية).

## المصادر العربية والأجنبية

- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط١ ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٠
- علي عبد العزيز : تاثير المرونة على الاداء في المصارعة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثاني، ١٩٨٨ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، مصر، دار المعارف، ١٩٩٢ .
- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك للالعاب الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٢ .
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٨ .
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج١، ط٢، مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ .
- وديع ياسين ، محمد حسن العبيدي: التطبيقات في بحوث التربية الرياضية ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦ .

- Broer .R.M. :Efficiency of Human Movement ,London,