

علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف)
من فوق الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية

م.د. أحمد فرحان التميمي
جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٢٠٠٨

مستخلص البحث

تعد رياضة المصارعة التي واحدة من الالعاب الرياضية التي تتطلب مجهودا كبيرا لا يقف عند تعلم النواحي الفنية وتطوير امكانية ادائها فحسب، بل يتعدى ذلك الى أمور أخرى تتعلق بالنواحي الجسمية والنفسية والتربوية، وتعد مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية من المسكات الاساسية والمهمة في هذه الرياضة، لان القانون يمنح جراء ادائها اعلى درجات التنقيط ولانه (القانون) يمنع استخدام الرجلين في عملية الصراع وهذان العاملان اديا الى اعطاء أهمية للقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص لدى المصارعين في مواجهة الخصم والتغلب عليه. يهدف البحث الى معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الاغريقية - الرومانية. تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الشباب لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (١٨ - ٢٠) سنة في المصارعة الإغريقية - الرومانية والبالغ عددهم (١٦) مصارعاً. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث. استنتج الباحث ان للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع والذراعين والبطن والرجلين اهمية كبيرة في اداء المهارات قيد الدراسة.

Abstract

The relation between snatch and exclusive power in wrestling

The aim of this study knows the relation between snatch and exclusive power in wrestling to sample of sixteen youth wrestlers (20-18) years old from police club .the forager using depiction style to reach to goal of this study. The final results are the exclusive power to measles of arms, legs, abdomen, back was very important in this study.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يسعى المدربون بشكل دائم الى استخدام وتطوير تمارين مختلفة وجديدة من اجل بناء مناهج متكاملة وفعالة للرياضيين. وعند بناء مثل هذه المناهج التدريبية الجديدة لابد ان يتعرفوا، المدربون على المشاكل التي تقف عائقا امام تحقيق وتحسين الانجازات والوصول الى المستويات العليا. وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول الى اعلى مستوى في رياضة ما ان يتوافر لدى ممارسيها مقدار لا بأس به من متطلباتها الخاصة، وان تكون حالة الانسجام بين هذه المتطلبات دالة للارتقاء في مستوى الرياضي^(١). وهذه حال رياضة المصارعة التي تعد واحدة من الالعاب الرياضية التي تتطلب مجهودا كبيرا لا يقف عند تعلم النواحي الفنية وتطوير امكانية ادائها فحسب، بل يتعدى ذلك الى أمور أخرى تتعلق بالنواحي الجسمية والنفسية والتربوية، وتعد مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية من المسكات الاساسية والمهمة في هذه الرياضة، لان القانون يمنح جراء ادائها اعلى درجات التقبيل ولانه (القانون) يمنع استخدام الرجلين في عملية الصراع وهذان العاملان اديا الى اعطاء أهمية للقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص لدى المصارعين في مواجهة الخصم والتغلب عليه.

٢-١ مشكلة البحث:

بات من البديهيات ان يكون لكل نشاط رياضي ما يميزه عن الانشطة الرياضية الاخرى بالعديد من المؤشرات والمتغيرات ذات العلاقة بالجانب البدني او المهاري وغيرها من الامور التي لا غنى عنها في ذلك النشاط، حيث انها من اسس ممارسته. وقد لاحظ الباحثون كونهم من المعنيين في رياضة المصارعة ان هناك ضعف في ابرز العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية لذلك كانت مشكلة البحث في بيان العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وبين مسكات الرمي (الخطف) في فوق الصدر في المصارعة الرومانية.

٣-١ هدف البحث:

- يهدف البحث الى معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الاغريقية - الرومانية.

٤-١ فرض البحث:

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط٢: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص ٨٦.

- هناك علاقة ايجابية بين القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الاغريقية - الرومانية.

١-٥-١ - مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: يتمثل مجتمع البحث في لاعبي نادي الشرطة الرياضي للشباب (١٨ - ٢٠) سنة للمصارعة الاغريقية - الرومانية.

٢-٥-١ المجال الزمني: المدة بين ١٤-١٩/٧/٢٠٠٧

- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي الشرطة الرياضي.

١-٦-١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

- القوة المميزة بالسرعة: تعني قابلية الجهاز العصبي - العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية^(١).
- المصارعة الاغريقية - الرومانية "نوع من الانواع الاساسية لمصارعة الهواة وتمارس على المستوى الدولي والاولمبي والهدف الاساس للدفاع يكمن في طرح المنافس ارضا بمساس الكتفين، ويتم التنافس بين المصارعين باستخدام المكان من فوق الحزام فقط وهي اول نوع ادخل ضمن الاولمبياد"^(٢).

٢ - الدراسات النظرية

٢-١ القوة المميزة بالسرعة

إن تنمية الصفات البدنية الضرورية لأي نشاط لا يتم بصورة مجردة ما لم يرتبط بالخصائص المميزة لنوع ذلك النشاط والذي يتخصص فيه الرياضي^(٣). ويفهم من مصطلح القوة المميزة بالسرعة عبارة عن قابليات الرياضي للتسلط على مقاومة باستخدام السرعة الحركية العالية^(٤). أي انها القابلية على الانجاز باقصى قوة وفي اقصر زمن. وهي حركية من صفتي القوة العضلية زائدا السرعة. ولها اهميتها في الفعاليات ذات طبيعة التردد

(١) هارة؛ أصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف، ط٢: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص١٦٤.

(٢) حمدان رحيم الكبيسي، دراسة بعض المحددات الأساسية التخصصية كمؤشر للانتقاء في رياضة المصارعة الرومانية. (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، ١٩٩٩)، ص٥١.

(٣) محمد جاسم الياسري ورائد فائق عبد الجبار؛ القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية القتال الوهمي في الكراتيه: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بابل، ١٩٩٧)، ص٣.

(٤) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط٢: (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧)، ص٨٦.

(الركض، السباحة) وكذلك للحركات الوحيدة (الرمي، القفز). ويكون التأثير ايجابيا لهذا النوع من القوة عندما يكون تدريب القوة وتدريب السرعة متوازيًا مع الاخذ بنظر الاعتبار التطابق الحركي للفعالية. والرياضي لا يمكن ان يتغلب على المقاومات (الخارجي والداخلي) ما لم تتوافر لديه درجة عالية من السرعة في الانقباض العضلي^(١).

٢-٢ أهم المهارات (المسكات) في المصارعة الاغريقية - الرومانية

ان تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع ان يكون بمستوى عال من الاداء الفني والخططي ليصبح قادرا على تسجيل النقط الفنية سواء كان ذلك بطريقة الهجوم المباشر او بطريقة الدفاع لاحباط محاولة الخصم في تسجيل أي تقدم فني بطريقة الهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استثمار لوضع الخصم وافشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من الظروف للقيام بهجوم مضاد يكون فيه غير قادر على اتخاذ الاجراءات الدفاعية ضده او بطريقة اتباع اسلوب الهجوم المركب الذي يعتمد اساسا على الخبرات والقدرات التخطيطية لتغطية المسكة المراد تطبيقها بصورة رئيسة بمسكات ثانوية لتضليل الخصم وتشثيت انتباهه واصطناع الظروف والاضاع الاكثر ملائمة لتنفيذ المسكة الفنية^(٢)، والمهارات الفنية الخاصة بالمصارعة الاغريقية الرومانية يمكن تجزئتها الى قسمين:^(٣)

❖ المهارات الفنية المؤداة من الوقوف:

- المسكة الفنية المؤداة من الهجوم المباشر (ومنها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر).
- المسكات والمهارات الدفاعية لاحباط محاولات الخصم الهجومية.
- المسكات المضادة لهجوم الخصم، (ومنها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر).
- المسكات الفنية المركبة.

❖ المهارات الفنية المؤداة من وضع الصراع الارضي

- المسكة الفنية المؤداة من الهجوم المباشر من اللعب الارضي.
- المهارات الفنية التي يقوم بها المصارع ارضا ضد الخصم.
- المسكات الفنية المضادة في الصراع الارضي لهجوم الخصم.
- اسلوب تركيب المسكات في اللعب الارضي.

(١) محمد جاسم الياسري ورائد فائق عبد الجبار؛ المصدر السابق. ص ٣.

(٢) عبد علي نصيف (واخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص ٦٧.

(٣) عبد علي نصيف (واخرون)؛ المصدر السابق. ص ٦٨.

٣- منهج البحث وإجراءاته:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث.

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الشباب لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (١٨ - ٢٠) سنة^(*) في المصارعة الإغريقية - الرومانية والبالغ عددهم (١٦) مصارعاً.

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- المراجع العربية والاجنبية.
- القياسات والاختبارات.
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة جمع المعلومات.
- شريط القياس.
- حاسبة يدوية.
- ساعات توقيت عدد ٤.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٤/٧/٢٠٠٧ على عينة مكونة من (٤) لاعبين شباب خارج عينة البحث وضمن مجتمع البحث وكان الهدف منها هو:

- اختبار مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية للعينة.
- للتأكد من وقت اداء الاختبارات.
- تدريب الفريق المساعد^(*) على كيفية اجراء الاختبارات.

٣-٥ إجراءات البحث

(*) ان مرحلة الشباب باعمار (١٨ - ٢٠) سنة كانت وفق ما ورد بالقنون الدولي:

FILA – International Rules of Wrestling: Lausanne, Grafo Impex, 1998.

(*) تكون فريق العمل المساعد من النوات:

- د. معد سلمان دكتوراه تربية رياضية (حكم دولي).
- السيد عبد الكريم حميد - ماجستير تربية رياضية (مدرب).
- د. فريق فائق - دكتوراه تربية رياضية.
- د. عدي طارق - دكتوراه تربية رياضية.

قام الباحث باداء الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وبعد إعطاء العينة راحة يومان (٤٨ ساعة) تم اجراء الاختبارات المهارية لنفس العينة وقد راعى الباحث اجراء التجربة في نفس الوقت وتحت نفس الظروف.

٦-٣ الوسائل الإحصائية

من اجل معالجة البيانات وفق ما يخدم موضوع البحث والإجراءات التي سارت عليها خطوات البحث فقد استخدم الباحث **spss**.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يسعى الباحث في هذا الباب الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق الاسس العلمية الصحيحة بالاستناد للمدلولات التي توصل اليها الباحث بالاستعانة بالجدول الذي يشير بشكل واضح الى نتائج الاختبارات المهارية والبدنية. فعند ملاحظة الجدول الذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ر) المحتسبة للاختبارات البدنية والمهارية.

س - ج - ٤		س - ب - ٤		س - أ - ٤		الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية
٣.٣٤	٣٦.٦٢	٣.١١	٣٦.١٢	٢.٨٨	٣٦.٠٦		
قيم ر (r) المحتسبة							
٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٨١	س ٢٤.٢١		٠.٨١	رفع الجذع من الانبطاح ٣٠ ثا	
			ع ١١٨				
٠.٨٥	٠.٨٣	٠.٨٦	س ٢٧.١٢		٠.٨٦	ثني ومد الزراعين من وضع الارتكاز ٣٠ ثا	
			ع ١.٥٨				
٠.٩٠	٠.٨٢	٠.٧٩	س ٢٥.٢٥		٠.٧٩	جلوس من الرقود ٣٠ ثا	
			ع ١.٩١				

اذ كان الوسط الحسابي لاختبار (رفع الجذع من الانبطاح ٣٠ ثا) (٢٤.٢١) وبانحراف معياري (١.١٨) بينما كان لاختبار (ثني ومد الزراعين من الارتكاز ٣٠ ثا) بوسط حسابي (٢٧.١٢) وبانحراف (١.٥٨) وكان اختبار (الجلوس من الرقود ٣٠ ثا) بوسط (٢٥.٢٥) وبانحراف (١.٩١) اما اختبار (ثني ومد الركبتين خلف الرقبة ٣٠ ثا) بوسط (٢٦.١٨) وبانحراف (١.٦٨).

اما الاختبارات المهارية فكان الوسط الحسابي لمهارة (مسكة الخطف الى الخلف من فوق الصدر بتطويق الجذع من تحت الابطين) (٣٦.٠٦) و بانحراف معياري قدره (٢.٨٨) اما مهارة (مسكة الخطف الى الخلف من فوق الصدر بتطويق الجذع والذراعين معا وبالدوران حول محور الجسم) فقد كان وسطها (٣٦.١٢) و بانحراف (٣.١١) في حين كانت مهارة (مسكة الخطف الى الخلف من فوق الصدر بتطويق الراس والذراعين) بوسط حسابي (٣٦.٦٢) وانحراف قدره (٣.٤٣).

ويعد احتساب معامل الارتباط (ر) بين الاختبارات البدنية والمهارية كانت قيم معامل الارتباط لاختبار (رفع الجذع من وضع الانبطاح ٣٠ ثا) مع مهارة الخطف (أ) بمقدار (٠.٨١) وكانت لنفس الاختبار ولمهارة الخطف (ب) بمقدار (٠.٧٨) في حين كانت مع مهارة الخطف (ج) بمقدار (٠.٨٣) مما يدل على ارتباط ايجابي وقوي في نفس الوقت.

وكانت معامل الارتباط لاختبار (ثني ومد الذراعين من وضع الارتكاز ٣٠ ثا) (٠.٨٦ و ٠.٨٣ و ٠.٨٥) مع مهارة الخطف (أ، ب، ج) على التوالي مما يؤكد ايجابية العلاقة وقوتها.

اما اختبار (الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثا) فقد كان معامل الارتباط مقداره (٠.٧٩ و ٠.٨٢ و ٠.٩٠) مع اختبارات مهارة الخطف (أ، ب، ج) على التوالي وهو ايضا يؤكد قوة وايجابية العلاقة.

وفي اختيار (ثني ومد الركبتين، الذراعين خلف الرقبة ولمدة ٣٠ ثا) قد سجل معامل ارتباط قدره (٠.٨٤ و ٠.٨٠ و ٠.٧٧) مع الاختبارات المهارية (أ، ب، ج) على التوالي مما يبين دلالة القوة وايجابية الارتباط.

مما سبق ومن خلال استعراض نتائج البحث جدول (١) يمكننا ان نخلص الى ان قيم معامل الارتباط بين اختبار رفع الجذع من الانبطاح لمدة (٣٠ ثانية) واختبار المهارات (أ، ب، ج) فقد سجلت قيما عالية لمعامل الارتباط وقوية بسبب استناد المهارة على حركة الجذع في تلويح الخصم بعد رفعه الى الخلف من فوق الصدر للاعب المهاجم حيث ان التغلب على أي مقاومة يتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات للمجموعة العضلية العاملة وانبساطها في وقت قصير^(١).

(١) ريسان خريبط مجيد؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي. ط١: (بغداد، مطبعة نون للطباعة والنشر، ١٩٩٤)، ص٤٤٢.

وعند الرجوع الى الجدول (١) نجد ان معامل الارتباط بين اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاسناد الامامي لمدة (٣٠ ثانية) كانت قيم معامل الارتباط عالية والسبب في ذلك يعود الى اشتراك عضلات الذراعين ومساهمتهما الفعالة في التغلب على مقاومة الخصم وفاقاده الاتزان والتلويح به ورفعته الى الاعلى مما يعزوه الباحث (انه جراء التدريبات المنتظمة خلال المنهج التدريبي المتبع وباستخدام التمارين المتنوعة حصل تطور في عضلات الذراعين مما ساعد في ان تصبح اكثر كفاية واكثر قابلية على انجاز العمل)^(١).

ان قيم معامل الارتباط بين اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ثانية) فقد كانت عالية مع اختبارات المهارات (أ، ب، ج) ويعزى ذلك الى اشتراك عضلات البطن مع عضلات الجذع في احكام السيطرة على مركز ثقل الجسم (للخصم) وتثبيتته ومنعه من الحركة تؤثر في عملية سحب الخصم باتجاه المسار الحركي المطلوب. حيث ان عامل السرعة يرتبط بدرجة اكبر من ارتباط القوة بها عند الاداء الرياضي^(٢). اما قيم معامل ارتباط اختبار ثني ومد الركبتين الذراعين خلف الرقبة لمدة (٣٠ ثانية) مع الاختبارات المهارية (أ، ب، ج) فكانت ذات معنوية عالية وايجابية والسبب في ذلك يعزى الى ان هذه المهارات تعتمد في ادائها الفني على استخدام العضلات الماددة للرجلين وخصوصا في المرحلة التمهيديّة لاداء هذه المهارات.

(١) حمدان رحيم الكبيسي؛ تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين برسالة دكتوراه غير منشورة، بغداد، ١٩٩٤.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط١: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، ١٩٨٢)، ص١١٨.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع أهمية كبيرة في أداء المهارات قيد الدراسة.
- للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين تأثير كبير في أداء المهارات قيد الدراسة.
- تؤثر القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن بشكل فاعل في أداء المهارات قيد الدراسة.
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين تؤثر إيجابيا في أداء المهارات قيد الدراسة.

٢-٥ التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي:
- اعتماد الاختبارات البدنية كأساس لبناء مناهج تدريبية تطور الأداء المهاري.
- التركيز على تضمين المناهج الخاصة بالمصارعة على وحدات تدريبية الهدف منها تطوير القوة المميزة بالسرعة من أجل تحسين أداء مسكات الرمي (الخطف).

المصادر

- حمدان رحيم الكبيسي؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين برسالة دكتوراه غير منشورة، بغداد، ١٩٩٤.
- حمدان رحيم الكبيسي؛ دراسة بعض المحددات الأساسية التخصصية كمؤشر للانتقاء في رياضة المصارعة الرومانية. (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، ١٩٩٩).
- ريسان خريبط مجيد؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي. ط١: (بغداد، مطبعة نون للطباعة والنشر، ١٩٩٤).
- عبد علي نصيف (واخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط٢: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
- قاسم حسن حسين، وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط٢: (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧).

- محمد جاسم الياسري ورائد فائق عبد الجبار؛ القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعاليتها القتال الوهمي في الكراتيه: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بابل، ١٩٩٧).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط١: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، ١٩٨٢).
- هارة؛ اصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف، ط٢: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠).
- FILA – International Rules of Wrestling: Lausanne, Grafo Impex, 1998.