

أثر وسيلة مساعدة لتطوير الاداء الفني لمسكات الرمي من فوق الصدر في المصارعة الحرة

حسن زكي حسن ، أ.د. حيدر جمعه عصري

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٢/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/١٠/١٢

الملخص

ان أهمية البحث اثر وسيلة مساعدة لتطوير القوة القصى لذراعين والاداء الفني لمسكة الخطف في المصارعة الحرة لدى مصارعو ناشئين انديه محافظه الديوانية , اما مشكلة البحث من خلال اطلاع وخبره الباحثان كونهما لاعبان مصارعه على الدراسات السابقة ومشاهدة العديد من البطولات المحلية والعربية للناشئين المصارعة لاحظ بطئ وعدم انسيابيه الأداء الفني في مسكات الرمي من فوق الصدر ويعزو الباحثان الى ان هناك ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة في الاداء , وهذا المسكات تعتمد على التقوس بشكل كامل لإحراز النقاط الفنية الكاملة التي تؤهل المصارع للفوز بالجولة أو بالنزال. وكانت

ويهدف البحث الى:

- التعرف على استخدام الوسيلة في تطوير الاداء الفني لمسكة الخطف وتطوير في المصارعة الحرة للناشئين.

وقد استنتج الباحثان :

١- ادت التدريبات المستخدمة على الجهاز الى تطوير الاداء الفني (المسكات) بأنواعها مقارنة بالتمارين التقليدية.

الكلمات المفتاحية: وسيلة مساعدة، الاداء الفني، مسكات الرمي، المصارعة الحرة

The effect of an aid to developing the technical performance of overhead throw catches in freestyle wrestling

Hassan Zaki Hassan, Prof. Dr. Haider Jumaa Modern

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 10/12/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

Abstract

The importance of research is the effect of an auxiliary method for developing the maximum strength of the arms and the technical performance of the snatch grip in freestyle wrestling among junior wrestlers from clubs in Diwaniyah Governorate. As for the problem of the research, through the knowledge and experience of the researchers, as they are wrestling players, on previous studies and watching many local and Arab championships for junior wrestling, they noticed the slowness and lack of flow. Technical performance in over-the-chest throwing holds. The researchers attribute that there is a weakness in some of the special physical abilities in the performance, and these holds depend on the complete curvature to score the full technical points that qualify the wrestler to win the round or the fight. And it was The research aims to:

-Identifying the use of the method in developing the technical performance of the snatch and collar in freestyle wrestling for juniors.

The researchers concluded:

-^١The exercises used on the device led to the development of technical performance (grabs) of all types compared to traditional exercises.

Keywords: aid, technical performance, throwing holds, freestyle wrestling

١- المقدمة:

تتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها في بلدان العالم ، كما تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية ، وحققت نتائج متقدمة على المستوى العربي والدولي ، وقد بلغ حجم الاهتمام بهذه اللعبة ببعض الدول مرتبة عالية لارتباطها بصفات القوة والرجولة والقيم الأخرى ، ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح آفاقاً جيدة لمختلف العلوم الرياضية ، ومنها التعلم الحركي وعلم التدريب وعلم البايوميكانيك الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور الاداء الفني للرياضيين ، وتعزز إنجازاتهم في الألعاب الرياضية ومنها المصارعة . ولعبة المصارعة من الالعاب التي تعتمد على الصفات والقدرات البدنية والحركية وكذلك الجانب النفسي

وتترابط فيما بينها ترابطاً وثيقاً، ويعتمد حسم النزالات فيها على المسكات التي أعطت أهمية بالغة من قبل الاتحاد الدولي من النقاط عند أداءها والتي تنهي النزال وهي مسكات الرمي من فوق الصدر ومنها (الخطف، وتطويق الذراعين). وهذه المسكات عند أدائها تحتاج الى تقوس عالي في ظهر المصارع حتى يستطيع المصارع من تطبيق الاداء الفني للمسكة بانسيابيه عالية، ذلك يتطلب سرعة عالية بالأداء وزوايا تتوافق مع الاداء الامثل للمسكة للحصول على النقاط الكاملة. من هنا نجد اهمية الوسائل المساعدة والأجهزة عبر استخدامها في عملية التدريب الرياضي، ليس لأنها تطور القدرات البدنية الخاصة بالأداء الفني فقط، بل اصبحت جزءاً لا يتجزأ من مقوماتها الاساسية، فاستخدام الوسائل المختلفة تجعل من عملية التدريب الرياضي أكثر فاعلية وإيجابية، وذلك لأنها تؤدي الى تطوير الاداء الفني للمسكات في الرياضة التخصصية. وتجلت أهمية البحث في تصميم وسيلة مساعدة لتطوير الاداء الفني لمسكات الرمي من فوق الصدر، لدى مصارعو ناشئين انديه محافظه الديوانية. من خلال اطلاع وخبره الباحثان كونه لاعب مصارعه على الدراسات السابقة ومشاهدة العديد من البطولات المحلية للناشئين المصارعة لاحظ بطيء وعدم انسيابيه الأداء الفني في مسكات الرمي من فوق الصدر، وهذا المسكات تعتمد على التقوس بشكل كامل لإحراز النقاط الفنية الكاملة التي تؤهل المصارع للفوز بالجولة أو بالنزال، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة من خلال تصميم وسيلة مساعدة لتطوير الاداء الفني للمسكات قيد الدراسة لتحقيق نتائج جيده في البطولات.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على أثر استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير والاداء الفني لمسكة الخطف في المصارعة الحرة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

"إن الأهداف التي وضعها الباحثان لبحثهم والإجراءات التي تم استخدامها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة وحدد الباحثان مجتمع البحث وهو مصارعو أندية محافظة الديوانية الناشئين لفئة الوزنية (٧٦) كغم والبالغ عددهم (١٠) مصارعون وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والتي تعمل باستخدام منهج تدريبي على (الجهاز المصمم)، أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد تدربت وفق منهج المدرب فقط.

الجدول (١) بين انديه محافظه القادسية وعدد المصارعين لكل نادي.

الجدول (١)

الأندية	الرافدين	الديوانية	الدغاره	السنيه	عفك	الاتفاق	الابدير	الشاميه
عدد الاعبين	٢	٢	١	١	١	١	١	١

٢-٣ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدم في البحث:

اولاً: وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية.

- الملاحظة والتجريب.

- استمارة جمع وتفريغ المعلومات.

- استمارة تقييم الأداء الفني للمسكات قيد الدراسة.

- اختبارات الاداء الفني.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ميزان طبي (نوع صيني).

- بساط مصارعة قانوني.

- كاميرا نوع (كانون)

- اجراءات البحث الميدانية

المسكات المستخدمة في اختبار الأداء الفني

اولاً: اختبار أداء مسكتي الرمي من فوق الصدر الى الخلف (الخطف، الدولاب)
قام الباحثان باختبار الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقييم خاصة لتقييمها من قبل محكمين. الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمسكتي الرمي من فوق الصدر (الخطف).
الأجهزة والأدوات: بساط مصارعة

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة..
طريقة التسجيل: يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة.

- تقييم الاداء الفني الى المسكات:

" ان تقييم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقييم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق أداء الحركة من قبل اللاعب أمام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او عن طريق تصوير المهارة فيديويًا ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقييمها وقد استخدم الباحثان طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح إعادة المهارة أكثر من مرة أمام أنظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص الأمر الذي يعطي دقة اكبر لعملية التقييم، اذ سيتم تطبيق المسكات المختارة في البحث (مسكه الخطف، وبتطويق الذراعين) من عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) مصارعون يمثلون وزن (٧٦ كغم) ، وتم تصوير الأداء الفني للمسكات بكامرة نوع (كانون (وكانت تبعد (٤) م عن البساط وارتفاع (٢٠،١) م وتوضع بصورة جانبية لكي تتم مشاهدة جميع المسكات، ثم سيتم إرسال الأقراص المرنة الى المقومين في لعبة المصارعة الرومانية لتقويم فن الأداء ، علما ان درجة التقويم من (١٠ درجات) (الوضع الابتدائي (٤ درجة)، القسم الرئيسي (٣درجة)، الوضع النهائي (٣درجة) .

- الوسيلة المساعدة:

اولاً: اسم الوسيلة: وسيلة تطوير الاداء الفني لمسكة الخطف

هي وسيلة مساعدة تعمل على زياده تطوير الاداء الفني في المصارعة وتطوير القوة القسوى لذراعين الخاصة بمسكات الرمي من فوق الصدر، " تتطور سرعه الحركات عن طريق وسائل التدريب العامة و الخاصة وان سرعه أداء الحركات مرتبطة الى حد كبير بالوظيفة العصبية، وتعمل الوسيلة المساعدة على زياده المرونة ابتداءً من مفصل الكاحل ومفصل الركبة ومفصل الجذع وزياده المرونة في عضلات السمانة وعضلات الفخذ وعضلات البطن وعضلات الظهر وعضلات الرقبة وعضلات الجذع، وتقويه عضلات

الصدر, "أن تمرينات اداء القوس في الظهر تزيد من مرونة الجذع وتقويه عضلات الصدر وعضلات الحوض الخلفي, وان اداء الكوبرى(القوس) يعتبر كافيا اما امكانيه اداء عشرين مره او اكثر يعتبر قياسا لتحمل العضلي كما يشتمل هذا التمرين على عنصر المرونة" ويكون التطور حسب قابليه اللاعب على التحسن بأقل وقت ممكن حيث يمكن الاستفادة من الجهاز في المرونة في جميع الرياضات وبالمصارعة بشكل خاص, ويصلح لكافه الفئات العمرية (ناشئين, شباب, متقدمين) ومن خلال الجهاز يستطيع اللاعب ان يتعلم ويتدرب على الاداء الفني بدون وجود الزميل والمدرّب للمسكات الخاصة بالرمي من فوق الصدر ذات (٥ نقاط) فنيه , وهي المسكات التي أخذت أكبر عدد من النقاط من قبل القانون الدولي لأنها تصل بالمصارع الى وضع الخطر, ومن خلال هذا الوسيلة يتم التخلص من عامل الخوف الذي يرافق اللاعب الناشئ عند تطبيق الاداء الفني للمسكات, أن استخدام اللاعب للوسيلة المصممة يصل بنا الى الاداء الامثل لمسكات الرمي من فوق الصدر لأنه يودي الى رسم زوايا مفاصل الجسم العاملة في الاداء الفني بالشكل الامثل للمسكات , وبذلك يتم تجنب الإصابة اثناء التمرين كما يوجد فيه مكان للوزن والتحكم به من خلال زياده ونقصان الوزن حسب قابلية اللاعب ويعمل لتطوير القوة القصوى لذراعين . وقد جاءت فكره تصميم الوسيلة للحاجة الضرورية لمثل هكذا وسائل حديثة تعمل على تطوير القوة القصوى لذراعين وكذلك تطوير الاداء الفني لمسكة الخطف* "إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعتها أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات الأساسية يودي الى نتائج أفضل.

الشكل (١) يبين اجزاء الوسيلة المساعدة

الجزء الرئيسي

الجزء التحضيري



الجزء النهائي التطبيقي في البطولات الدولية





الجزء الختامي

ثانيا: مكونات الوسيلة المساعدة :

- ١- تتكون الوسيلة من هيكل حديد على شكل قوس حسب القياسات المطلوبة طول الجهاز ٢م عرض الوسيلة ١م ارتفاع الوسيلة من ١م ٢م طول القوس ٣,٦٠م ويمكن التحكم بالزيادة والنقصان من خلال الجزء التحضيري والجزء الختامي.
- ٢- محرك كهربائي نوع (كهربكس, عدد دوراته ٥٠٠ بالدقيقة الواحدة) يعمل بالاتجاهين متعاكسين يثبت على قاعده تتصل بالمسار الحديدي مزوده بعازل كهربائي لسلامه والامان.
- ٣- عربه مغلقة تتكون من مجموعه من الاطارات تتحرك على المسار الحديدي بانسيابية تسحب بواسطة السلك المعدني المثبت أعلى العربة المتصل بالمحرك الكهربائي. مربوط بها دمية.
- ٤- يقف الوسيلة المساعدة على أربع عجلات قابلات لتثبت بحكام وقابل للحركة.
- ٥- يمكن التحكم بارتفاع وانخفاض الجهاز حسب طول اللاعب.
- ٦- بساط أسفل الوسيلة لسلامه والامان.
- ٧- لوحه كهربائية وعقل الكتروني يمكن التحكم من خلاله بتشغيل الجهاز والتحكم بالمسافة والزمن .

٢- ١٠ التجربة الاستطلاعية:

وتعني " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/٩/٢٠ على ٣ مصارعين وتهدف هذه التجربة الى:

- معرفة المعوقات السلبية التي تصادف الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

- التأكد من مدى سلامة الجهاز المستخدمة بالبحث.

- العلى الوقت الأزم لأداء التمارين (بالجهاز المصمم) وأجراء الاختبار

- تدريب الكادر المساعد وتعريفه بكيفية استخدام الجهاز.

٢- ١١ الاختبار القبلي:

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي يوم الجمعة ويوم السبت المصادفين يوم ١٠ و١١ (٢٠٢١/١١/١٠) الساعة

الخامسة عصرا حيث كان اختبار الاداء الفني يوم الجمعة واختبار القدرات البدنية يوم السبت.

١- اختبار الاداء الفني للمسكات (الخطف- الدولاب)

٢- ١٢ التدريبات على الوسيلة:

١- يقوم اللاعب بضبط الانخفاض أو الارتفاع المناسب له على الجهاز من خلال التحكم في ارخاء

القضيب المسنن لرفع القوس ثم يضبط القضيب ثم يضبط الجزء الابتدائي والجزء الختامي لتحكم بالمسافة

على القوس بما يلائم قدرته على التعليم او التدريب. كما مبين في الشكل رقم(٢)

الشكل (٢)



٢- يتم التدريب على الوسيلة في بداية الامر بدون استعمال الوزن وبعد التعرف على عمل الوسيلة المساعدة من قبل اللاعب والمدرب يقوم بوضع الأوزان ويتم التغيير فيها حسب طريقة التدريب المستخدمة الاداء الفني ثم يقف اللاعب في وسط الوسيلة المساعدة ثم يقوم بالتطويق الملائم على الدمية الموجودة على المسار الحركي لجهاز وتودا هذا المسكات بشكل مستمر دون تقطع كما موضح في الشكل (١).



- الاختبار البعدي:

قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي للأداء الفني للمسكات عينه البحث يوم ٢٠٢١١١١١١٥ ويوم المصادف ٢٠٢١١١١١١٨ في محافظة الديوانية ١ القاعة الخاصة بالمصارعة في نادي الرافدين الرياضي الساعة الخامسة عصرا وتم استخراج قيم ودرجات الاداء الفني للمسكات تم اعطائها الى الحكام بقراص مرنه لاستخراج النقاط الفنية للمسكات(الخطف, الدولاب).

٢- ١٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم اختيار ما يناسب البحث منها :

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

T للعينات المستقلة المترابط

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الأداء الفني للمسكات للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) وتحليلها:

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين للأداء الفني للمسكات للفئة العمرية (الناشئين).

المجموعة	المسكات	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت)* المحسوبة	ستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
التجريبية	سكة الرمي من فوق الصدر (الدولاب)	الدرجة	٤,٢	٠,٤٤	٥	٠	٤	معنوي
	سكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	الدرجة	٤,٢	٠,٤٤	٥	٠	٤	معنوي
الضابطة	سكة الرمي من فوق الصدر (الدولاب)	الدرجة	٤	٠	٤,٢	٠,٤	١	غير معنوي
	سكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	الدرجة	٤	٠	٤,٢	٠,٤	١	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) هي = ٢,٧٧٦

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين للأداء الفني للمسكات للفئة العمرية (الناشئين).

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة التجريبية	ستوى دلالة الضابطة
	س	ع±	س	ع±		
سكة الرمي من فوق الصدر (الدولاب)	٥	٠	٤,٢	٠,٤	٤	معنوي
سكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	٥	٠	٤,٢	٠,٤	٤	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٤) هي (٢,٧٧٦).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ادت التدريبات المستخدمة على الجهاز الى تطوير الاداء الفني (المسكات) بأنواعها مقارنة بالتمارين التقليدية.

٤-٢ التوصيات:

١- تأكيد على استخدام التمارين المشابهة للأداء الفني (التكنيك) من حيث المسار الحركي والعضلات العاملة.

٢- ضرورة التأكيد على استخدام وسائل تدريبية حديثة في تطوير الجانب البدني والمهاري للمصارعة الرومانية

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فلسوفيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي لطباعه والنشر، ١٩٩٣.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- احمد شمس الديم مولود: أثر تدريب القوة الخاصة بجهاز متعدد الاغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٢.
- القانون الدولي للعبة عام ٢٠١٥.
- عبد علي نصيف واخرون: المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، العراق، مطابعه التعليم العالي، ١٩٩٠،
- قاسم محمد حسن الخاقاني: الأجهزة والادوات وكيفية استخدامها، جامعه الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الدراسات العليا- الماجستير، ٢٠١٦.
- محمد حسن وأسامة كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٩.
- ريسان مجيد خريبط: مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعات الموصل ، ١٩٨٨م .
- حمدان رحيم الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد ، ٢٠١٠، ط٢.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١٢، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢.
- محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٨.
- عبد علي نصيف واخرون: المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، جامعه بغداد، ١٩٩٠.
- حمدان الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الخطف للمصارعين، اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضي، جامعه بغداد، ١٩٩٣.
- عباس عبد الفتاح ومحمد ابراهيم شحاته: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي لطباعه والنشر، ١٩٩١، ط١.