

علاقة الشغل في أداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض للمصارعين

أعمار ١٨-٢٠ سنة

عباس حسن جواد

٢٠١١م

١٤٣٢هـ

ملخص البحث

اشتمل البحث على :- خمسة أبواب إذ اشتمل الباب الأول على :-

المقدمة والأهمية : تطرق الى أهمية الشغل المنجز من خلال الأداء المهاري لمسكات الرمي ، فيما تناولت مشكلة البحث الإشارة الى ابتعاد بعض المصارعين العراقيين نوعا ما من أداء مسكات الرمي في النزالات المهمة محليا والبطولات الخارجية بالرغم من أهميتها في حسم الجولة والنزال .

وقد هدف البحث إلى :- التعرف على الشغل أثناء أداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض للمصارعة الرومانية أعمار ١٨ – ٢٠ سنة .

إيجاد العلاقة بين الشغل المنجز وأداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض للمصارعة الرومانية أعمار ١٨ – ٢٠ سنة .

وأفترض الباحث :- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشغل العمودي المتحقق وأداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض للمصارعين أعمار ١٨ – ٢٠ سنة .

وكانت مجالات البحث :-

المجال البشري : المصارعين الشباب المشتركين في بطولة العراق للمصارعة الرومانية للوزنين ٦٦ و ٨٤ كغم .

المجال المكاني والزمني : قاعة نادي الصليخ الرياضي ، ٢٥ / ٣ / ٢٠١١ -

٢٠١١ / ٣ / ٣١

الباب الثاني : وتضمن الدراسات النظرية تحدث الباحث عن نبذة عن الشغل وأنواعه وعن لعبة المصارعة فضلا عن مهارات الرمي وأهميتها في لعبة المصارعة .

والباب الثالث : - وتضمن منهج البحث واجراءات الميدانية إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث أمّا عينة البحث التي اشتملت على لاعبي أندية العراق للمصارعة الرومانية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .

الباب الرابع : - وتم فيه عرض ومناقشة نتائج البحث ومناقشتها إذ تضمن عرض مجموعة من الجداول تشير إلى نتائج المعالجة الإحصائية لقيم المتغيرات المختارة في البحث

الباب الخامس : - الاستنتاجات :

١ - إن الإقلال من الشغل المنجز أهمية كبيرة على مستوى أداء المصارعين للمصارعة الرومانية .

٢ - إن الشغل يتناسب عكسيا مع نتيجة أداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض .
أمّا التوصيات فقد جاء فيها

١ - التأكيد على المدربين على ضرورة اقتصاد اللاعب بالجهد عند أداء مسكات الرمي .

٢ - ضرورة تأكيد المدربين على أفضل انجاز بأقل مسافة رفع عند أداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض .

Research Summary

**Employment relationship in the performance of load Handles
firing of the ground-Wrestling ROMANIAN ages 18-20 years**

Researcher Abbas Hassan Jawad

A search on: - five-door as the first section included the following: -

Introduction and importance, referring to the importance of work done through the performance skills of throwing Handles, dealt with the problem of finding the reference to the separation of some Iraqi wrestlers some kind of performance Alenzalat Handles firing in the task locally and the State Championships in spite of its importance in resolving the round and fight.

The aim of the research to: - - identify job performance during the firing handles downloads from the ground wrestling ROMANIAN ages 18-20 years.

Find the relationship between the performance of the job done and throwing Handles downloaded from the ground wrestling ROMANIAN ages 18-20 years.

I suppose a researcher - a statistically significant relationship between job performance and achieved vertical Handles firing of the ground load of wrestlers ages 18-20 years.

The areas of research: -

The human sphere: young wrestlers involved in the Iraq Championship Wrestling ROMANIAN Oznin of 66 and 84 kg.

**Spatial and temporal domain: Club Hall Sulaikh sports,
03/25/2011 - 03/31/2011**

Part II: included theoretical studies. Researcher talked about the job profile and the types of game and wrestling as well as throwing skills and their importance in the game of wrestling.

Part III: - ensures the research methodology and procedures of

the field as the researcher used the descriptive method to fit the nature of the research problem that the research sample Ashmmelt the players club wrestling ROMANIAN Iraq reconstruction 18-20 years.

PART IV - which was to present and discuss research findings and discussed the offer as a set of tables indicating the results of statistical treatment of the values of variables selected in the search

Part V - Conclusions:

1 - that reduced the job done great importance on the performance of the wrestlers wrestling Romanian.

2 - The job is inversely proportional with the result of the performance of grip throwing downloads from the ground.

The recommendations came in

1 - emphasis on the economy, the need for trained player effort when performing Handles throwing.

2 - confirm the need for better trained to achieve a distance of less lift when the performance of load Handles firing of the ground.

الباب الأول :-

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيا علوم

التدريب الرياضي حيث طال تطور هذه العلوم جميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة المصارعة التي تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية بشكل كبير من حيث الأداء الفني والخططي والتي حققت مستويات 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 علم البيوميكانيك والتحليل الحركي الرياضي والتحليل ثلاثي الأبعاد . ومن المؤكد إن تقدم العلوم يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل ايجابي على تطور الأداء المهاري والفني للرياضيين وتعزز انجازاتهم في الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء المهاري اذ تعتبر واحدة من الألعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في أداء حركاتها والتي تحتاج الى آلية عالية الدقة في تحليل تلك المهارات في مساراتها الحركية ، وأيضا لها متطلبات بدنية خاصة مثل القوة بأنواعها وسرعة الأداء ومسافات الرمي والتي لها الأثر البارز لأداء المهارات الحركية إضافة الى إنها لعبة أوزان حيث إنها محددة بفئات وزنيه للاعبين .

وأیضا للعبة المصارعة متطلبات مهارية لان فيها مهارات صعبة الأداء مثل مسكات الرمي والتي تنص المادة ٤١ من القانون الدولي^١ ، ان لها بالمقابل تقييم عالي من النقاط يصل الى خمس أو ثلاث نقاط فنية على الأقل في حالة نجاحها أو حتى ممكن حصول اللاعب المؤدي على نقطة واحدة في حالة نجاح المسكة بدون حدوث حالة الخطر ، والتي لها الدور البارز في حسم الجولة في حالة نجاحها . لذلك ينظر إليها على إنها المفتاح الأهم للفوز بالنزال

من هنا تأتي أهمية البحث في إيجاد علاقة بين الشغل العمودي المنجز ونجاح أداء مسكات الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض لتتوصل الى أهم النقاط

¹ Rule Book& Guide to Wrestling FREESTYLE, GRECO-ROMAN, WOMEN'S, and BEACH WRESTLING 2010 Edition p 38 - 41

التي تجعل أداء هذا النوع من المسكات الفنية أسهل نسبياً ويكون المصارع أكثر رغبة وإصرار على أداء مسكات الرمي لحسم النزالات المهمة وبالتالي لا يكون من الصعب أدائها من قبل المصارعين

٢-١ مشكلة البحث :

إن التطور الكبير في لعبة المصارعة أدى الى البحث عن أدق التفاصيل التي من الممكن إن تشكل الفارق في تسجيل أعلى عدد ممكن من النقاط لذلك ومن خلال خبرة الباحث الميدانية وبالاعتماد على المصادر والمراجع واللقاءات مع المختصين ومن هنا لاحظ الباحث كونه احد اللاعبين السابقين والذي مارس اللعبة لاعباً ومدرباً وعظواً اتحادياً وحكم درجة أولى وملاحظته للبطولات المحلية والعالمية، قلة أداء مسكات الرمي من قبل المصارعين خصوصاً في النزالات المهمة والبطولات الخارجية رغم أهميتها الكبيرة في حسم الجولة وبالتالي النزال نظراً لحصوله عند أدائها بنجاح الى خمس نقاط أو ثلاث نقاط على اقل تقدير ولقد تناولت مشكلة البحث الإشارة الى ابتعاد بعض المصارعين العراقيين نوعاً ما من أداء مسكات الرمي في النزالات المهمة محلياً والبطولات الخارجية بالرغم من أهميتها في حسم الجولة والنزال والتمسك بالأداء ذو النقطة الواحدة او النقطتين في أكثر الأحيان ، وكذلك ابتعاد اغلب الباحثين من التحليل في لعبة المصارعة لصعوبة التحليل فيها .لذا ارتى الباحث البحث في علاقة بيوميكانيكية مدروسة باعتماد متغير منه الشغل المنجز للوقوف على أهم نقاط القوة واعتمادها كمبادئ تدريبية للأساليب الحديثة إن تحققت.

٣-١ أهداف البحث

- قياس الشغل العمودي المنجز في أثناء الأداء المهاري لمسكات الرمي بالتحميل من الأرض في المصارعة الرومانية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .
- التعرف على العلاقة بين الشغل العمودي و الأداء المهاري لمسكات الرمي بالتحميل من الأرض لدى عينة البحث .

١-٤ فرض الباحث :-

▪ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشغل العمودي المتحقق وأداء مسكات الرمي بالتحميل من الأرض في المصارعة الرومانية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .

١-٥ مجالات البحث :-

١- المجال البشري : مصارعي أندية العراق المشتركين في بطولة العراق للمصارعة الرومانية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .

٢ - المجال المكاني : قاعة نادي الصليخ الرياضي

٣ - المجال الزمني : ٢٥ / ٣ / ٢٠١١ - ١ / ٤ / ٢٠١١

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية :

٢-١ الشغل :

إن من المصطلحات الميكانيكية التي يتم دراستها أثناء تأثير القوى لإحداث حركة معينة هو الشغل ، " لو أثرت قوة معينة وتحرك بفعل تأثير تلك القوة فإنها تكون قد أنجزت شغلا ، " (1)

ويستخدم مصطلح الشغل عادة في سياقات الكلام مختلفة ومتعددة ، فعلى سبيل المثال فإن الشخص الذي يجلس في غرفة مفرغة من الهواء ويتحدث فإنه ينجز شغلا او قد يكون الشغل عبارة عن عمل في فناء أو ساحة معينة او قد يكون الشغل هو الجهد المبذول خلال عمليات الامتحان او التفكير . وعليه فإن الشغل من الناحية الميكانيكية هو القوة المسلطة ضد مقاومة معينة مضروب في المسافة المزاح إليها الجسم .

١- سمير مسلط الهاشمي ، البايوميكانيك الرياضي ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٧٣ .

حيث لو إن قوة خارجية سلطت على جسم معين وأكسبته حركة معينة، فإن هذا الجسم قد امتلك قيمة متحققة من الشغل المنفذ يعادل بقيمته حاصل ضرب القوة المسلطة \times المسافة التي تحرك إليها هذا الجسم أما إذا سلطت قوة على جسم ولم تتولد حركة معينة كان يكون السبب الاحتكاك العالي او وزن الجسم العالي فإنه في هذه الحالة لا يوجد شغل متولد او ناتج لحين حدوث حركة في هذا الجسم. (٢)

فلو أثرنا في جسم بقوة معينة وقطع نتيجة تأثير هذه القوة مسافة معينة فإن القوة تكون قد أنجزت شغلا معيناً، أما إذا كانت المسافة المقطوعة نتيجة تأثير تلك القوة أكبر فإن الشغل يكون أكبر. (٣)

وللشغل عدة أنواع منها :-

١- في حالة تحرك الجسم بصورة مستقيمة نتيجة تأثير قوة مسافة معينة فإن الشغل يساوي

$$\text{الشغل} = \text{القوة} \times \text{الإزاحة}$$

١- في حالة الجسم الساقط من الأعلى باتجاه الأرض فإن مقدار الشغل المبذول بفعل تأثير قوة الجذب الأرضي التي هي (وزن الجسم) فإن الشغل يساوي

$$\text{الشغل} = \text{الوزن} \times \text{المسافة العمودية (الارتفاع)}$$

٢- في حالة حركة الجسم من نقطة الى أخرى بفعل تأثير قوة لا ينطق خط عملها على مسار الإزاحة بل تكون بزواوية معينة فإن مقدار الشغل المنجز يساوي مقدار القوة \times المسافة التي تحركها الجسم مضروباً في جيب تمام الزاوية بين القوة وخط المسافة .

(٢) Hall J. Susan , basic Biomechanics , 2nd , ed.mcgraw hill patlisher , 1995 ,p. 385.

٣- سمير مسلط الهاشمي ، مصدر سبق ذكره .

٣- في حالة حدوث حركة للجسم بفعل تأثير القوة في سطح مائل وليس في سطح مستوي فان الشغل في هذه الحالة

الشغل = وزن الجسم × المسافة المقطوعة على السطح المائل × جا الزاوية

في حالة الانقباض العضلي لأية مجموعة عضلية فإنها ستحدث حركة على الجزء الذي ستعمل عليه هذه المجموعة العضلية وبالتالي فان هنالك شغل منجز لهذا الجزء نتيجة القوة العضلية والمسافة التي تحرك إليها جزء الجسم وقد يكون شغل سلبي او ايجابي حسب طبيعة الحركة او الانقباض العضلي .

ومثال على الشغل الايجابي هو رفع ثقل معين لأعلى والشغل السلبي هو حركة الدبني بالثقل (القرفصاء بالثقل) أثناء الهبوط.^(١)

ان كل شغل يتطلب طاقة لانجازه وتأثير هذه الطاقة من خلال الغذاء اليومي الذي تتناوله ، ويذهب بالتالي الى العضلات التي يمكنها من تنفيذ الانقباض وعندها تتحول الطاقة الكيميائية الى الطاقة حركية ميكانيكية تحرك من خلالها العظام لأجزاء الجسم او تكون قيمة هذا الشغل المنجز مساويا للقوة المنتجة من هذه العضلة مضروبا في المسافة .

الشغل هو القوة × المسافة المنجزة وهو يساوي التغير في الطاقة الحركية التي يمتلكها الجسم . ويمكن حساب الشغل المنجز من لحظة أوطى نقطة لجزء معين لحين وصولها الى أعلى نقطة في جزء الحركة الثاني .^(٢)

٢-٢ المصارعة The Wrestling

^(١) Chapman E. Arthar ,Biomechanical Analysis of fundamental Human Mvements , human kinetic,2008,p41 .

^(٢) صريح عبد الكريم ، تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، ط١ ، دار دجلة للطباعة ، الأردن ، ٢٠١٠ ، ص ٩٢

تعد رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي حظيت بالاهتمام على مر العصور، والتي مارسها الإنسان في تحديه لقوى الطبيعة والكائنات المتعايشة معه، وقد بدأت بطبيعة الحال بأساليب ارتجالية وردود فعل عصبية ثم أصبحت رياضة وفن.

وليس من السهل تحديد الموطن الأول الذي نشأت فيه اللعبة بشكل واضح، " لكن من خلال الحضارات الأصلية القديمة وهي قليلة العدد في تاريخ الإنسان وفي مقدمتها حضارة وادي الرافدين، وحضارة وادي النيل، وحضارة الشرق الأقصى (الحضارة الصينية) " (٣). " وقد شجع الدين الإسلامي على مزاوله المصارعة إذ ثبت أن الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) مارس المصارعة بنفسه، فقد صرع رُكَّانه بن عبد يزيد ، كما صرع غيره، وثبت أن الخليفة الراشد عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) كان مصارعاً وكذلك عدد من الصحابة (رضوان الله عليهم أجمعين) كما استخدمها رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في اختبار بعض فتيان الصحابة لإلحاقهم بجيش المسلمين.

والمصارعة رياضة قوية تعمل على تقوية أبدان المسلمين، وتنمية مهاراتهم الدفاعية والقتالية فضلاً عن تنمية القدرات العقلية والنفسية، فهي تعتمد على القوة والخداع معاً في التغلب على المنافس، وكانت المصارعة القديمة تعتمد على إحكام القبض على المنافس وطرحه أرضاً أو إجباره على اتخاذ وضع بدني يعجز معه عن المقاومة " (٤).

والمصارعة المعاصرة يعرفها " بتروف Petrove ١٩٨٦ : بأنها منازلة بين مصارعين وفقاً للقوانين الموضوعية ، وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على

٣- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط٢، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص٧.

٤- أمين أنور الخولي؛ الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٥، ص٢٩٤.

حركة منافسة، وذلك من خلال المهارات الفنية، والحركات المركبة، والقدرات الخطئية، وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية"¹.

ومن أهم أنواع المصارعة تقدماً وشهرة واعترافاً بها على الصعيد العالمي هي المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة، وللمصارعة أهمية كبيرة لدى الشباب وذلك لارتباطها بمستوى عالٍ من التحدي لقدرات الشباب فيما بينهم، والتي تتمثل في طبيعة النزالات الفردية، إذ يعتمد المصارع على قدراته فقط في مواجهة منافسه بشكل مباشر لغرض تحقيق الفوز.

" والمصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم، وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة إذ تعمل المصارعة على تطوير عناصر اللياقة البدنية و تحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية، وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد، إذ يتطلب التمهيد لهذه المهارات المعقدة وتنفيذها مع منافس متساوي الوزن أن يبذل المصارع جهوداً بدنية كبيرة، وإذا قاوم المنافس بصورة إيجابية وبكل إمكانياته؛ فلا بد من تعبئة كل القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع"².

لذا يعد الإعداد البدني والوظيفي الجيد للمصارعين من الجوانب المهمة التي تجعل المصارع يواجه هذه الأعباء الهجومية والدفاعية والخطئية، وكذلك التكيف الوظيفي لكل أجهزة وأعضاء الجسم لمثل هذه الجهود للتصارع .

٢-٣ أهم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية

أن تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع أن يكون بمستوى عالٍ من الأداء الفني والخطئي ليصبح قادراً على تسجيل النقاط الفنية

¹ Petrove R: *Free style and Greco Roman wrestling*, published by Fila,1698, p17

² تومنيان.ك.ص:المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص١٢-١٣

سواء كان ذلك بطريقة الهجوم المباشر أو بطريقة الدفاع لإحباط محاولة الخصم".^١

ويعتبر النجاح بأداء مسكات الرمي من فوق الصدر هو أفضل أداء ممكن أن يقدمه المصارع المهاجم وكذلك يعتبر الشكل الأفضل للداء الفني وذلك من عدة جوانب أهمها من حيث صعوبة الحركة المؤداة من قبل اللاعب والتي قيمت بأعلى الدرجات من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة بحيث "أعطيت أعلى تقييم للمسكات بعدد خمس أو ثلاث نقاط بأقل تقدير في حالة النجاح بأدائها وأيضا تم تمييزها بنقطة واحدة في حالة نجاح أدائها مع عدم موجهة ظهر المنافس للباسط أثناء الأداء"^٢.

والمهارات الفنية الخاصة بالمصارعة الإغريقية الرومانية يمكن تجزئتها الى قسمين:^٣

١. المهارات الفنية المؤداة من الوقوف

آ- المسكة الفنية المؤداة من الهجوم المباشر (ومنها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر).

ب- المسكات والمهارات الدفاعية لإحباط محاولات الخصم الهجومية.

ج- المسكات المضادة لهجوم الخصم، (ومنها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر).

د- المسكات الفنية المركبة.

٢-٣-١ المسكات المستخدمة في البحث :

٢-٣-١-١ مسكات الرمي من وضع التحميل الأرضي :

^١ عبد علي نصيف (وآخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص ٦٧
^٢ Rule Book & Guide to Wrestling FREESTYLE, GRECO-ROMAN, WOMEN'S, and BEACH WRESTLING 2010 Edition p 38 - 41
^٣ عبد علي نصيف (وآخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص ٧٢

مسكات الرمي بالتحميل من الأرض : وهي ما يهمنها في البحث وهي المسكات التي يقوم اللاعب بها من حمل المنافس من الأرض وهو في وضعية الجلوس أو الانبطاح والوصول به بارتفاع الى أعلى نقطة وبعد ذلك يقوم بعملية الرمي الى الخلف أو الجانب للحصول أيضا على ثلاث أو خمس نقاط وطبعا تختلف آلية المسك عند الرمي حسب وضعية اللاعب وحسب وضع المنافس

٢-١-٣ المراحل الفنية لمسكة الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض :

١- القسم التحضيري :

من وضع الوقوف والمنافس بوضعية الجلوس أو الانبطاح يطوق اللاعب المؤدي جذع المنافس بكلتا اليدين وهو في وضعية الانثناء فوق المنافس والركبتين بزواوية ٩٠ درجة تقريبا ثم يثني في مستوى ركبتيه تقريبا ليقوس الى الخلف بالظهر ويبدأ برفع المنافس .

٢- القسم الرئيسي :

يواصل المهاجم مد الجذع والأطراف السفلى ليرفع المنافس عاليا الى أعلى نقطة ثم يبدأ بتقويس الظهر الى الخلف حتى يصبح المنافس فوق الصدر ثم يرميه الى الخلف^١.

٣ - القسم النهائي :

يمد المهاجم كلا رجليه مقوسا الى الخلف ليستقر على رجل واحدة ثم عند ملامسة منافسه البساط يستدير ليكون فوقه ويحكم السيطرة عليه في وضع الخطر^٢.

^١ حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ص ٥٨ .

^٢ Ion , Corneanu (and others) : Th technical Evolution of modern wrestling , FILLA ,Roma , 1986 p- 51 .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

يعد البحث وسيلة للاستعلام والاستقصاء المنظم والدقيق الذي يقوم به الباحث من اجل الكشف عن معلومات أو علاقات جديدة فضلاً عن تطور او تصحيح او تحقيق المعلومات الموجودة فعلاً . على أن يتيح هذا الفحص والاستعلام الدقيق ، خطوات المنهج العلمي . واختيار الطريقة والأدوات اللازمة لبحث وجمع البيانات فالبحث هو " الوسيلة لتعميم الظاهرة كحقيقة عامة ، فهو بذلك أداة العلم والطريق الذي يسلكه السائرون نحو الحقيقة " (١)

وبناءً على ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي وتحديدًا شكل خاص من إشكاليته وهو (العلاقات الارتباطية المتبادلة) .

إذا تبنى العلاقة على استيعاب الحقائق في جوانب كثيرة وتعطي معلومات وصفية تلقي الضوء على مشكلة البحث .

٣ ٢ عينة البحث :

إن طبيعة المشكلة التي يراد دراستها أدت إلى اختيار العينة ، إذ اختيرت عينة البحث بصورة عشوائية من لاعبي أندية العراق للمصارعة المشتركين ببطولة العراق للمصارعة الرومانية أعمار ١٨ - ٢٠ سنة وهم ٨ لاعبين أدو مسكات الرمي بالتحميل من الأرض أثناء البطولة .

١- احمد بدر . أصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت . وكالة المطبوعات ، ١٩٧٩) ص٧ .

تجانس العينة :

عمد الباحث الى اجراء تجانس للعينة البالغ عددها ٨ لاعبين من حيث وزن كتلة الجسم للمنافس والطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والشغل والجدول (١) يبين تجانس عينة البحث .

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
وزن كتلة الجسم للمنافس	كيلو غرام	75.5	٩,٩٦	٧٥	٠,٠٢
الطول	سم	١٦٦,٣٨	٤,٠٣	١٦٧,٥	٠,٥٠ -
العمر الزمني	الشهر	٢٢٧,٣٨	٨,٨٦	٢٢٦,٥	٠,١٤
العمر التدريبي	الشهر	٤٢	٥,٥٣	٤٠,٥	٠,٥٣
الشغل	جول	٥٦١,٢٥	١٣٣,٣٧	٥٣٦	٠,٥٥

٣ ٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:-

يتعين على الباحث للتوصل إلى حل مشكلته توفير الوسائل والأدوات والأجهزة الخاصة ببحثه ، وبشكل مناسب لضمان نجاح بحثه لأن " أدوات البحث هي

الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات والبيانات ،
والعينات ، والأجهزة " (١) .

وعلى هذا الأساس أستخدم الباحث الوسائل المساعدة الآتية :

٣-٣-١ الوسائل البحثية :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الاختبارات والقياسات .

- استمارة تسجيل البيانات .

- شبكة المعلومات الانترنيت .

- التحليل بالحاسوب . (برنامج الأوتوكاد)

- الملاحظة .

- المقابلات الشخصية * .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :-

- بساط مصارعة عدد ١

- شريط قياس معدني .

- أعمدة معدنية (حواجز)

- جهاز حاسوب نوع لابتوب p4 عدد ٢ .

٢- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٣ .

* ١ . ا.د صريح عبد الكريم الفضلي جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
٢ . ا.د حمدان رحيم الكبيسي جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
٣ . ا.م.د عبد الستار جاسم جامعة ديالى كلية التربية الرياضية
٤ . ا.م.د علي شبوط إبراهيم جامعة بغداد كلية التربية الرياضية

- أقراص ليزرية .

- مقياس رسم بطول (١) م .

- ميزان طبي . عدد (١)

- كاميرا فيديو . عدد (٤) نوع بانوسونك بسرعة ٢٥ صورة / ثا

وموضوعة بشكل متساوي حول البساط .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحث إلى إتباع الخطوات التالية :-

١. تحديد متغيرات البحث وذلك بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن آراء بعض المختصين** في مجال البيوميكانيك الرياضي ، فضلا عن خبرة الباحث الشخصية في مجال رياضة المصارعة ، اذ تم تحديد متغيري الشغل العمودي والأداء المهاري لمسكات الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض كمتغيرات للبحث .
٢. تحديد عينة البحث وإجراء .
٣. إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من كفاءة الفريق المساعد.
٤. إجراء التجربة الرئيسية وهي تصوير بطولة العراق للمصارعة الرومانية التي أقيمت في نادي الصليخ الرياضي ٢٦ - ٣٠ / ٣ / ٢٠١١ .
٥. عمد الباحث الى استخراج الشغل العمودي بدلالة حاصل ضرب القوة المبذولة \times المسافة التي قطعها الجسم أثناء الرفع وحسب القانون (الشغل = القوة \times المسافة) وبما ان القوة = الكتلة \times التعجيل الأرضي .

** ا.د حمدان رحيم الكبيسي جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
عبد الكريم الزعيم رئيس الاتحاد المركزي للمصارعة
محمد عبد الستار أمين سر الاتحاد المركزي للمصارعة وبطل دولي سابق
احمد شمس الدين مولود بطل دولي سابق و مدرب المنتخب الوطني للناشئين

الشغل = الكتلة × التعجيل الأرضي × المسافة

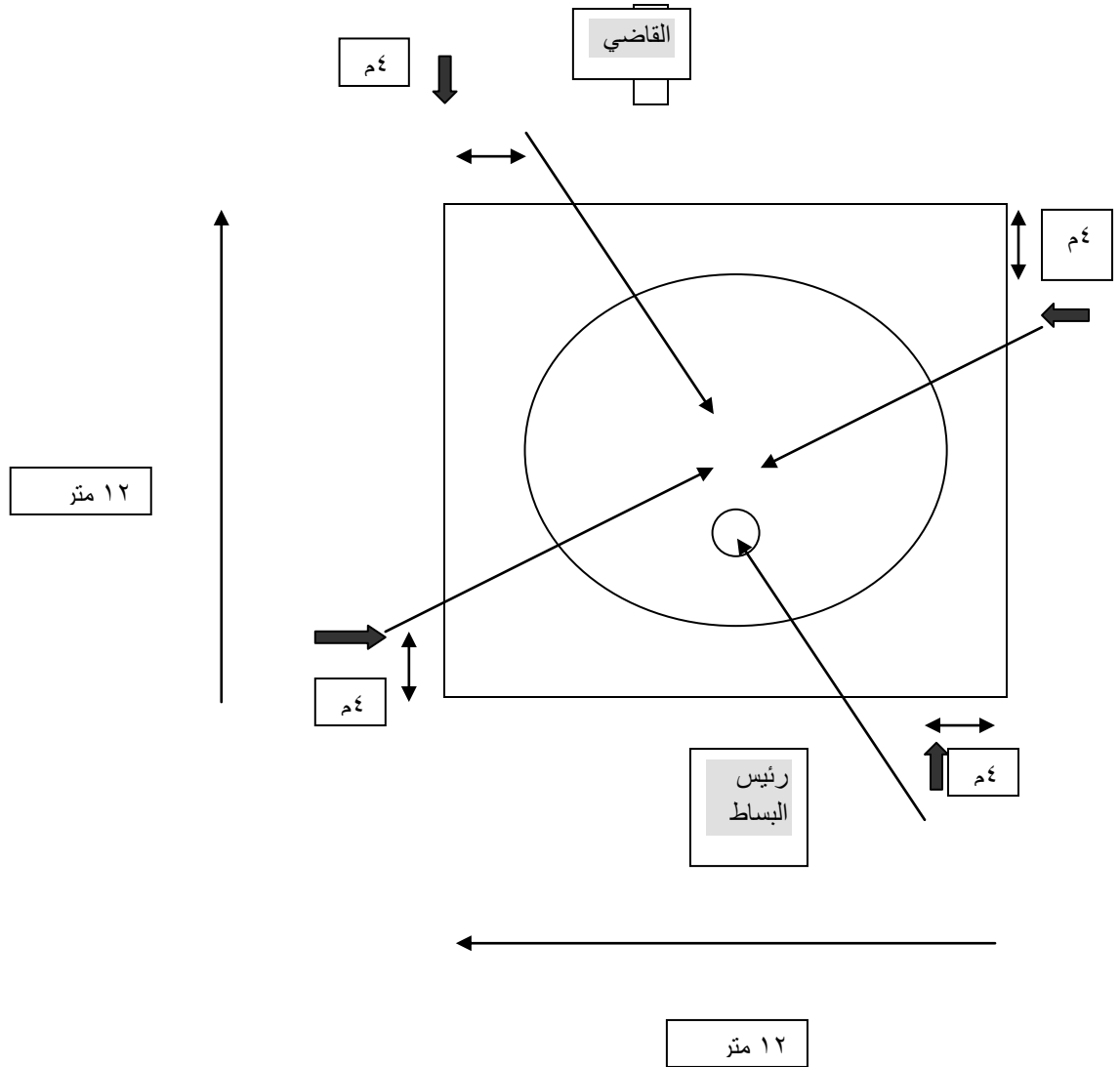
إذ أن الكتلة تمثل كتلة اللاعب المرفوع والمسافة هي المسار الذي قطعه الجسم من لحظة بداية الحركة لغاية انتهاء الواجب الحركي

وكما اكد (عمر سمير ذنون ٢٠١٠) كيفية احتساب الشغل باعتماد الشغل العمودي (VW)^١

٣ ٤ وضع الكاميرات أثناء التصوير وتحليل المهارات الحركية

يتم وضع الكاميرات حول البساط بإبعاد متساوية بحيث تغطي اغلب أجزاء البساط التي من الممكن حدوث المهارات المطلوبة وتكون على ارتفاع 1,20 م وبعد (8.5 م) عن مركز البساط وتكون العدسة موجهة بصورة مستقيمة على مركز البساط وتم مراعاة تزامن الكاميرات أثناء التصوير حيث كانت الكاميرات من نفس النوع من حيث الصنع وقد استخدم الضوء اللامض (فلاش) بفترات زمنية محددة للرجوع إليه في تزامن الكاميرات إن حدث اختلاف فيه .

^١ عمر سمير ذنون آل ملا حمو ؛ نموذج الانحدار لمؤشرات عوامل المتغيرات البايوميكانيكية في إنجاز رفعة الخطف ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، ٢٠١٠ ، ص ٤٩ .



شكل رقم (١) موضع الكاميرات أثناء التصوير

٣ - ٦ الوسائل الإحصائية :-

تم استخراج قيمة الشغل العمودي عن طريق قانون الشغل = الكتلة × المسافة × التعجيل الأرضي .

و استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) واستخراج ما يأتي:

((الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون ،
معامل الاعتراض))

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج علاقة الشغل العمودي بمسكات الرمي بالتحميل
من الأرض.

الجدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للشغل العمودي وقيمة الأداء
المهاري للمسكات

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع
الشغل العمودي	الجول	509.277	151.868
الأداء المهاري	النقاط	1.750	1.035

من خلال عرض الجدول (٢) يتوضح لنا بأن المتوسط الحسابي للشغل
العمودي بلغ (509.277) وبانحراف معياري (±151.868) ، فيما بلغ المتوسط
الحسابي للأداء المهاري (1.750) وبانحراف معياري (±1.035) .

الجدول (٣)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و مستوى الخطأ .

الوسائل الإحصائية	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	معامل الاغتراب	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
الشغل العمودي	- 0.680	6	0.734	0.063	غير معنوي
الأداء المهاري					
قيمة (ر) الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٦).					

من خلال عرض الجدول (٣) يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) المحسوبة بلغت (- 0.680) وبنسبة خطأ (0.063) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦) وبمعامل اغتراب بلغ (0.734) وبما أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة اقل من قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية هذا يدل على عدم وجود دلالة ارتباط بين الشغل العمودي والأداء المهاري .

ويعزو الباحث عدم وجود الدلالة المعنوية الى طبيعة أداء المسكات في لعبة المصارعة فإنها تعتمد على القوة القصوى بشكل أساس وأيضا على الإمكانيات الفردية للاعبين بحيث تنوعت أداء هذه المسكات بطول وقصر مسافة الرفع ولكل حالة لها ايجابياتها وسلبياتها حيث إن اللاعب صاحب القوة القصوى الكبيرة يتمكن من رفع المنافس الى أعلى نقطة مكتسبا بذلك مسافة عمودية كبيرة نسبيا تساعده

على إمكانية توجيه ظهر المنافس الى منطقة الخطر ولكن أيضا إذا كان اللاعب المؤدى عليه المسكة ذو إمكانية عالية قد يتمكن من استغلال الوقت الطويل نسبيا لأداء حركات من شأنها المساعدة على إفشال المسكة .

وكذلك يميل بعض اللاعبين من ذوي القوة القصوى الأقل نسبيا الى رفع المنافس الى مسافة قليلة ومن ثم المباشرة بالجزء الرئيس منها لمواجهة ظهر المنافس لمنطقة الخطر ليستغل عنصر المفاجأة نقص القوة القصوى وكثيرا ما تتم هذه العملية بنجاح ولكن أيضا من الممكن عدم نجاح المسكة بسبب عدم الحصول على مسافة رفع كافية وبالتالي من الممكن عدم نجاح هذه المسكة .

أي إن نجاح مسكة الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض قد لا يعتمد بالضرورة على مسافة الرفع لوجود ارتباط أعلى بالقوة القصوى والإمكانيات الفردية والتكنيكية للاعب المؤدى للمسكة وإذا ما أعطى ضعف الدلالة المعنوية للشغل المنجز بأداء مسكات الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض .

" إن التكنيك يعتبر نضاما خاصا لحركات تؤدي بان واحد أو بالتعاقب مستندا على تنظيم مجدي للعلاقة بين القوى الخارجية المؤثرة على الرياضي . إن هذه القوى يجب إن تستثمر بشكل كامل وفعال للوصول إلى النتائج الرياضية " ¹

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات : -

١- إن مسافة رفع المنافس عند تأدية مسكة الرمي من فوق الصدر لا تؤدي بالضرورة الى نجاح هذه المسكة على أكمل وجه .

¹ Die vervollkommnung der sportlichen Technik , In : Theorik und praxis der koerperkultur ,1973 , Beiheft

٢ - إن القوة القصوى ذات أهمية كبيرة لأداء مسكات الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض .

٣ - إن لنجاح أداء مسكات الرمي من فوق الصدر بالتحميل من الأرض تتطلب إمكانيات مهارية عالية لنجاحها
التوصيات : -

١ - التأكيد على المدربين على ضرورة ضبط الأداء المهاري مسكات الرمي من فوق الصدر .

٢ - ضرورة تأكيد المدربين على التوافق مع أسلوب اللعب لتأدية مسكة الرمي من فوق الصدر وتحسين الأسلوب بزيادة القوة القصوى والخبرات .

٣ - دراسة متغيرات ميكانيكية أخرى لمعرفة مدى علاقتها بأداء هذا النوع من المسكات المهمة .

٤ - ضرورة تأهيل المدربين بدراسة علم البيوميكانيك وسائله المختلفة لإمكانية تطوير الأداء الحركي.

٥ - إجراء أبحاث مشابهة على المهارات الفنية في رياضة المصارعة ولفئات العمرية المختلفة .

المصادر

➤ احمد بدر . أصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت . وكالة المطبوعات ، ١٩٧٩) .

➤ أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٥ .

➤ القانون الدولي للمصارعة ٢٠١٠ .

➤ تومنيان.ك.ص: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨ .

➤ حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .

➤ سمير مسلط الهاشمي ، البايوميكانيك الرياضي ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .

➤ صريح عبد الكريم ، تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، ط١ ، دار دجلة للطباعة ، الأردن ، ٢٠١٠ .

➤ عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط٢، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧

➤ عبد علي نصيف (وآخرون)؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ .

➤ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .

➤ Chapman E. Arthar ,Biomechanical Analysis of fundamental Human Mvements , human kinetic,2008,p41 .

- **Hall J. Susan ,basic Biomechanics , 2nd , ed.mcgraw hill
patlsher , 1995**
- **.Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling,
published by Fila,1968**
- **Ion , Corneanu (and others) : Th technical Evolution
of modern wrestling FILLA ,Roma , 1986**
- **Rule Book& Guide to Wrestlin g **FREESTYLE,
GRECO-ROMAN, WOMEN’S, and BEACH
WRESTLING** 2010 Edition .**