

مرونة العمود الفقري وعلاقتها بأداء مهارات الخطف لدى المصارعين الشباب بأعمار (17-18)

الحرّة والرومانية

علي بدر ياسين¹ أ.د. علي سلمان عبد الطرقي²

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

(¹ alialkaragholi97@gmail.com)

المستخلص: إن لتمارين القوس عندما توضع وفق منهج علمي مدروس أن تساهم في رفع المرونة الخاصة لأداء مهارات الرمي جميعها وتعطي أفضلية واضحة للمصارعين في المنافسات وتمنحهم الثقة الكافية لأدائها ومن هنا نتضح أهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري وتأثيرها على مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

ومن خلال متابعة الباحث وتواجده في مجال اللعبة، لاحظ فشل الكثير من مهارة الخطف فعند التنفيذ والتي يعزوها إلى ضعف مرونة العمود الفقري لأداء هذه المهارات الصعبة الأداء، فضلا عن عدم الاهتمام الكافي بتمارين القوس التي تعد المدخل الى الأداء الفعال لمثل هذه المهارة من هنا جاءت مشكلة البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف لوضع الحلول المناسبة في تطوير مرونة العمود الفقري عند أداء مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اشتمل مجتمع البحث على مصارعي نادي الكاظمية ونادي الاعظمية للشباب وعددهم (45) مصارعاً إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتكونت عينة البحث على (40) من أصل (45) ونسبة (88.88%) من مجتمع البحث إذ تم استبعاد (5) مصارعين للتجربة الاستطلاعية.

وعلى وفق ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فقد استنتج الباحث بأن لم يمتلك مصارعي نادي الكاظمية الاعظمية للشباب مرونة عالية في العمود الفقري تساعدهم في أداء مهارة الخطف.

وكانت أهم التوصيات

- 1- ضرورة إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى ومهارات أخرى في لعبة المصارعة.
- 2- يجب الاهتمام بتمارين القوس الأساس في تدريب المرونة الخاصة لرفع مستوى أداء مهارة الخطف.
- 3- يجب على المدربين التركيز في تدريب المصارعين على العضلات المساهمة في أداء المهارات الفنية.
- 4- استخدم الباحث المحكمين من المدربين والأساتذة مدرسو لعبة المصارعة لتقييم أداء المسكات كون التقييم هو فني مهاري حسب ما جاء في قانون اللعبة والأكاديمي التدريسي هو من تقييم المسكات حسب تصنيفها الفني .

الكلمات المفتاحية: مرونة العمود الفقري - مهارة الخطف.

1- المقدمة:

انعكس التطور الهائل الذي شهد مجمل مستويات الألعاب الرياضية، إذ الأرقام والإنجازات العالية، ولعبة المصارعة من الألعاب التي تفوقت في مستوى الأداء والإنجاز مما أضاف على المدربين والمختصين متطلبات فنية وخطية في عملية الإعداد للمصارعين وخاصة الناشئين والشباب، تعد مهارات الرمي من المهارات المهمة في لعبة المصارعة كونها تسجل النقاط العالية عند أدائها بنجاح ويعتمد أداء هذه المهارات على تكامل الصفات البدنية العامة والخاصة ومن أبرزها صفة المرونة الخاصة ومنها مرونة العمود الفقري وأفضل شكل لإخراجها هو عمل جسر المصارعة (القوس) إذ إن المرونة تتطور وتزداد نتيجة المرنان وعلى المصارعين أن يطوروا يوازن واجسر المصارعة وذلك لان لها لأثر فعال في تطوير مرونة العمود الفقري والعضلات العاملة عليها والتي تلعب دورا مهما في نجاح مسكات الرمي، وعلى يمكن لتمرينات القوس عندما توضع وفق منهج علمي مدروس أن تساهم في رفع المرونة الخاصة لأداء مهارات الرمي جميعها وتعطي أفضلية واضحة للمصارعين في المنافسات وتمنحهم الثقة الكافية لأدائها ومن هنا تتضح أهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري وتأثيرها على مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث وتواجده في مجال اللعبة، لاحظ فشل الكثير من مهارة الخطف عند التنفيذ والتي يعزوها إلى ضعف مرونة العمود الفقري لأداء هذه المهارات الصعبة الأداء، فضلا عن عدم الاهتمام الكافي بتمرينات القوس التي تعد المدخل الى الأداء الفعال لمثل هذه المهارة من هنا جاءت مشكلة البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف لوضع الحلول المناسبة في تطوير مرونة العمود الفقري عند أداء مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

هدف البحث:

يهدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومهارة

الخطف للمصارعين للشباب.

فرض البحث:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف للمصارعين الشباب.

مجالات البحث:

المجال البشري: مصارعي نادي الكاظمية والاعظمية للشباب.
المجال الزمني: المدة من 2023/3/10 ولغاية 2023/4/28.
المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي التابع لنادي الكاظمية والاعظمية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع البحث وعينه: اشتمل مجتمع البحث على مصارعي نادي الكاظمية ونادي الاعظمية للشباب وعددهم (45) مصارعاً إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتكونت عينة البحث على (40) من أصل (45) ونسبة (88.88%) من مجتمع البحث إذ تم استبعاد (5) مصارعين للتجربة الاستطلاعية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت الدولية، المقابلة، الملاحظة، الاختبارات والقياس).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث: (استمارة تفريغ البيانات، شريط قياس جلدي (20) متر، بساط مصارعة).

2-4 الاختبارات المستخدمة:

2-4-1 اختبار الكوبري (القوس الخلفي).

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات: شريط قياس، بساط، طباشير.

طريقة الأداء: يستلقي المختبر على الظهر مع ثني الرجلين وتقريب القدمين من الورك مع وضع الكتفين بجانب الرأس على

شروط الأداء:

1- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر.

2- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار.

2- 5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء بالتجربة استطلاعية في يوم الأحد المصادف 2023/5/9 وعلى القاعة الخاصة بالمصارعة التابعة لنادي الكاظمية لوجود وحدة تدريبية مشتركة للناديين، وكان الغرض منها تحديد وقت وزمن الاختبارات، ومعرفة الأخطاء وتلاقيها في التجربة الرئيسية، والتعرف على كفاءة الفريق المساعد.

2- 6 التجربة الرئيسية: قام الباحث بإجراء اختبار مرونة العمود الفقري للمصارعين متزامنا مع اختبار مهارة الخطف، ومن ثم استخراج النتائج ومعالجتها إحصائيا.

2- 7 الوسائل الاحصائية: استخدام الحقيبة الاحصائية (spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج الوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل

الارتباط لمتغير مرونة العمود الفقري ومهارة

الخطف:

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	اختبار الكوبري (القوس الخلفي)	سم	49.733	2.604	-0.447
2	مهارة الخطف من فوق الصدر بتطويق الجذع لمد (10) ثانية	تكرار	10.666	0.899	0.101
3	مهارة الخطف من فوق الصدر من تحت الإبط لمدة (10) ثانية	تكرار	10.066	1.162	0.168

أن تكون الأصابع متجهة نحو الكعبين وعند الإشارة يعمل المختبر على رفع الجذع كاملا الى الأعلى مع مد الذراعين والرجلين لعمل قوس في الظهر (قبة) في المدى الذي يستطيعه. القياس: تقاس المسافة العمودية من الأرض لأعمق نقطة في الظهر بالسنتيمتر.

ملاحظة:

1- يجب عدم ثني المرفقين والركبتين أثناء أداء عملية القوس.

2- يؤدي المختبر محاولتين وتتخذ المحاولة الأفضل.

2- 4 مهارة الخطف من فوق الصدر بتطويق

الجذع لمد (10) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء في أداء المسكة.

الأدوات: بساط مصارعة، صافرة.

طريقة الأداء: من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة الى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها اكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية.

القياس: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية

شروط الأداء:

1- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر.

2- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار.

2- 4 مهارة الخطف من فوق الصدر من تحت

الإبط لمدة (10) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء في أداء المسكة.

الأدوات: بساط مصارعة، صافرة.

طريقة الأداء: من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة الى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها اكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية.

القياس: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية.

تكاملاً بدنياً شاملاً وأن أي خلل في هذه الأداء سوف يصاحبه صعوبة التنفيذ ضد خصم يتم تعب القوة والسرعة والمرونة والرشاقة، وهذا سيخلق حالة من عدم التوازن، لأن أهمية كل صفة من هذه الصفات تعتمد على واجب الحركة المؤدة وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته، ومما تقدم يمكننا أن نؤكد أن الاهتمام بتمرينات القوس من شأنه أن يرفع مستوى المرونة الخاصة التي يجب أن تتخذ الشكل المميز للمهارات الحركية للاعب المصارعة وأن يكون هناك تناسب بين هذه التمرينات ودرجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب (أحمد محمد السنوسي: 1984، 226).

4-الخاتمة:

على وفق ماتوصلت إليه الدراسة من نتائج فقد استنتج الباحث التالي:

1-بأن لم يمتلك مصارعي نادي الكاظمية الاعظمية للشباب مرونة عالية في العمود الفقري تساعدهم في أداء مهارة الخطف.

وعلى ضوء الاستنتاجات صاغ الباحث التوصيات التالية:

1-حسرة إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى ومهارات أخرى في لعبة المصارعة.

2-يجب الاهتمام بتمرينات القوس الأساس في تدريب المرونة الخاصة لرفع مستوى أداء مهارة الخطف.

3-يجب على المدربين التركيز في تدريب المصارعين على العضلات المساهمة في أداء المهارات الفنية

4-استخدم الباحث المحكمين من المدربين والأساتذة مدرسو لعبة المصارعة لتقييم أداء المسكات كون التقييم هو في مهاري حسب ما جاء في قانون اللعبة والأكاديمي التدريسي هو من تقييم المسكات حسب تصنيفها الفني.

المصادر:

- [1] أحمد محمد السنوسي؛ نظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1984).
- [2] عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [3] علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: (بغداد، مكتبة النور، باب المعظم، 2013).
- [4] علي سلمان عبد الطرقي؛ تمارين القوس وأثرها في تطوير المرونة الخاصة لأداء

الجدول (2) يبين قيمة معامل الارتباط بين متغير مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف

الاختبارات	اختبار الكوبري (القوس الخلفي)		
	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
مهارة الخطف من فوق الصدر بتطويق الجذع لمدة (10) ثانية	0.310	0.371	غير معنوي
مهارة الخطف من فوق الصدر من تحت الإبط لمدة (10) ثانية	0.289	0.296	غير معنوي

غير معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (39).

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج والتي تم عرضها وتحليلها وجد أن هناك علاقة غير معنوية بين متغير مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف ويعزو الباحث سبب هذا على أن المصارع لديه ضعف في مرونة العمود الفقري والتي تؤثر بشكل سلبي على أداء مهارة الخطف لأن هذه المهارة تحتاج إلى مرونة في العمود الفقري فكلما زادت المرونة كلما أدى المهارة بشكل جيد.

وأن مرونة العمود الفقري تعتمد في أدائها على الاستناد على الرأس واستخدام وزن الجسم لأن المرونة الموجودة في العضلات العاملة في منطقة تلعب الدور الأساسي في توجيه الحركة في مثل هذه المهارات "وعند تطوير مرونة الرقبة فأن الانحناء الذي يحدث في الرقبة يحدد بروز القوة المتولدة من عضلات البطن الذي يمثل الشرط نفسه للإنجاز المناسب للبروز الصدري، وعندما يحصل هذا البروز مع الصدر في إنشاء وضع الانحناء في الجسر (القوس) فأن منطقة الرقبة تصبح بإمكانها تحمل (100) كغم، إذ أن عمل العضلة في حالة الإطالة تعطي قوة أكبر تبع الزوايا الأداء (Petrov. R. Free style, 1995, 82)، إما في الجانب المهاري فأن القوس يساعد على نجاح الأداء الفني لهذه المهارات، ويعزو الباحث على ظهور علاقة غير معنوية إلى أن المدى الحركي للقوس لدى المصارعين كان قليل ولا يساعدهم في نجاح مهارة الخطف فكلما اتسع المدى الحركي لقوس الظهر كلما كان الأداء المهاري ناجح وجيد، إذ أن زيادة مدى الحركة يتم بواسطة استعمال التمرينات المنافسة الخاصة (عادل عبد البصير: 1999، 195).

وأن لعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات التي تتطلب



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023

ISSN: 1658- 8452

بعض مهارات الرمي (الخطف) للمصارعين الأشبال في المصارعة الرومانية:
(مجلة التربية الرياضية، مجلد 18، العدد 3، 2013).

[5] Petrov. R. Free style, Greco– Roman W wrestling published
by Fail, Yugoslavia, 1995.





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023

ISSN: 1658- 8452

