

جامعة آكلي محند أولحاج البوير
معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

بطارية اختبارات لانتقاء المصارعين من الناحية البدنية
و المهارة صنف أشبال (15_17) سنة.

- دراسة ميدانية على مستوى نادي IRBCH لولاية
_ البويرة _

إشراف الدكتور:

* الوناس عبد الله

إعداد الطالبة:

* مختاري سامية

السنة الجامعية : 2017/2016

شكر و تقدير:

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع، وأخص بالذكر كل من مسؤولي وعمال الرابطة الولائية للمصارعة لولاية البويرة.

والشكر موصول إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين لم يخلوا علينا بمساعداتهم القيمة سواء من قريب أو من بعيد، وكذا طلبة المعهد كل باسمه.

كما أوجه شكري الخاص إلى الأستاذ المحترم "الوناس عبد الله" الذي قام بالإشراف على هذا العمل بنصائحه وتوجيهاته القيمة.

هذا ودون أن أنسى شكر كل من مسؤولي المكتبة وكذا العاملين والعاملات فيما على مختلف التسميلات والخدمات المقدمة.

إهداء:

اللهم إني أحمدك علي العلم الذي فضلتني به, فكان توفيقك و فضلك عليّ هو منبع نجاحي طوال مشواري الدراسي و أختمه بهذا العمل الذي أهديته:

إلى من جاهدت في سبيل وصولي إلى هذه المرتبة العلمية،
إلى من سهرت الليالي و أنستني في وحشة الظلام.
إلى من قاست في سبيل تضحيتي، إلى بحر الحنان الذي
أغدقني، إليك " أمي " يا أعلى قمة في وجداني.
إلى رمز الكفاح و التضحية، إلى من حَبَّب إليّ العمل و
المثابرة، إلى من زرع فيّ سمات الصّبر و الثّقة و الوفاء، إلى من
بذل من أجلي الغالي و النّفيس، لك " أبي " .

إلى من قاسموني حنان أمي، و عطف أبي

إلى أخواتي العزيزات ،

إلى أخي العزيز،

إلى فريق كرة القدم النسوية لولاية البويرة

N.E.BOUIRA

واخص بالذكر رئيسة الفريق ربيعي فيروز

إلى كلّ من حمل اسم عائلتي، أهدي فيضي.

إلى زميلاتي وزملائي الذين شاركوني درب حياتي

الدراسية حلوها ومرها.

إلى كلّ من عرفني فابتسم

إلى كلّ من غرس فيّ سهماً و لم يندثر

إلى كلّ هؤلاء أهدي ثمرة عملي و جهدي.

سامية

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ر	- قائمة الأشكال.
ز	- ملخص البحث
س	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
02	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
05	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الانتقاء الرياضي	
08	- تمهيد.
09	1- مفهوم الانتقاء.

10	2- أهمية الانتقاء الرياضي.
10	1-1- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية.
10	2-2- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة الرياضي.
11	2-3- وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة.
12	2-4- اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي.
12	3- أهداف الانتقاء.
12	4- فوائد الانتقاء.
13	5- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي.
13	6- أنواع الانتقاء الرياضي.
14	7- المبادئ الأساسية في التدريب والانتقاء.
14	7-1- الأساس العلمي للانتقاء.
14	7-2- شمول جوانب الانتقاء.
14	7-3- إستمرارية القياس والتشخيص.
15	7-4- ملائمة مقاييس الانتقاء.
15	7-5- البعد الإنساني للانتقاء.
15	7-6- العائد التطبيقي للانتقاء.
15	7-7- القيمة التربوية للانتقاء.
15	8- محددات عملية الانتقاء.
16	9- الدلائل الخاصة بالانتقاء.
16	10- الأسلوب العلمي وانتقاء الرياضيين.
	خلاصة.
الفصل الثاني: القدرات البدنية والمهارية واختباراتها	
18	تمهيد
	أولا: القدرات البدنية.

18	1_ مفهوم الإعداد البدني
18	أ_ الإعداد البدني العام
18	ب_ الإعداد البدني الخاص
19	2_ أنواع القدرات البدنية
19	1_2_ القوة العضلية
19	أنواع القوة العضلية الخاصة برياضة المصارعة
19	القوة العظمى (القوى)
20	➤ نموذج لاختبار القوة العظمى
20	2_2_ القوة المميزة بالسرعة
21	➤ نموذج لاختبار القوة المميزة بالسرعة
21	2_3_ تحمل القوة
22	➤ نموذج لاختبار تحمل القوة
23	2_4_ السرعة
24	2_4_1_ مفهوم السرعة
24	2_4_2_ أنواع السرعة الخاصة بالمصارعة
24	نموذج لاختبار السرعة
25	2_5_ التحمل
	_ مفهوم التحمل
	➤ نموذج لاختبار التحمل
	2_6_ المرونة
	_ مفهوم المرونة
	➤ نموذج لاختبار المرونة
	ثانياً: القدرات المهارية
	مفهوم الإعداد المهاري
	مراحل تعلم المهارات الفنية لرياضة المصارعة
	مميزات الأداء المهاري الفني (التكنيكي):

	المبادئ الأساسية للمهارة الفنية لرياضة المصارعة
	أولاً: وقفة الاستعداد لوضع الصراع عالياً
	1_ النواحي الفنية للوقفة النموذجية
	2_ النواحي الفنية للوقفة المربعة
	ثانياً: التحرك على البساط
	ثالثاً: وضع الصراع أرضاً
	رابعاً: المسكات
	• الاختبارات المهارية
	➤ نموذج اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.
	➤ نموذج اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة)
	➤ نموذج اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط المواجهة .
	خلاصة.
الفصل الثالث: التعريف برياضة المصارعة	
27	تمهيد
27	1-نبذة تاريخية عن رياضة المصارعة.
27	2-المصارعة النسوية.
27	3-أنواع المصارعة الحديثة وأسسها.
28	4-المصارعة في الجزائر .
28	5- بعض المواد المحددة لقانون المصارعة.
28	5-1-الفئات العمرية.
28	5-2- الفئات الوزنية.
29	6-المهارات السبع الأساسية لرياضة المصارعة.
29	6-1-وضع الجسم.
29	6-2-تحركات المصارع.
29	6-3-تغير مستويات أطوال الجسم.
30	6-4-الغطس و الاختراق.
	6-5-الرفع لأعلي.

3	6-6-الخطو خلفا.
30	6-7-التقوس خلفا.
31	7-المصطلحات المستخدمة في تحكيم المصارعة.
32	خلاصة.
	الجانب التطبيقي
41	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
	_تمهيد.
42	3-1-الدراسة الاستطلاعية
42	3-2-المنهج المتبع.
42	3-3-متغيرات البحث.
42	3-3-1-متغير مستقل
42	3-3-2-متغير تابع
42	3-4-مجتمع الدراسة.
42	3-4-1-مجتمع أصلي.
42	3-4-2-مجتمع متاح.
43	3-5 عينة الدراسة.
43	3-6- مجالات البحث.
43	3-6-1-مجال بشري.
43	3-6-2-مجال مكاني.
43	3-6-3-مجال زمني.
43	3-7- أدوات البحث.
43	3-7-1-التحليل النظري.
43	3-7-2 الوسائل البشرية
43	3-7-3-الوسائل المرفولوجية
44	3-7-4 الاختبارات البدنية.
45	3-8 الوسائل الإحصائية

47	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
49	- تمهيد.
50	1-4- عرض وتحليل النتائج.
54	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
54	1-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
54	2-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
55	3-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
	3-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
	- خلاصة.
57	- الاستنتاج العام.
59	- الخاتمة.
61	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
63	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	الجدول رقم 01 يمثل الفئات الوزنية للمصارعة الرجالية.	01
51	الجدول رقم 02 يمثل الفئات الوزنية للمصارعة النسوية.	02
51	الجدول رقم 03 يمثل التقسيم الفني للمصارعة.	03
52	الجدول رقم 04 يمثل المصطلحات المستخدمة في تحكيم المصارعة.	04
60	الجدول رقم 05 يوضح أسئلة المقابلة.	05
61	الجدول رقم 06 بطارية الاختبارات البدنية.	06
62	الجدول رقم 07 تقييم اختبار الوثب العريض من الثبات.	07
62	الجدول رقم 08 تقييم اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص .	08
63	الجدول رقم 09 تقييم اختبار الكوبري.	09
63	الجدول رقم 10 بطارية الاختبارات المهارية.	10
64	الجدول رقم 11 تقييم اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.	11
65	الجدول رقم 12 تقييم اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة) .	12
66	الجدول رقم 13 تقييم اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط	13
71	الجدول رقم 14 نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة).	14
72	الجدول رقم 15 نتائج اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص (السرعة).	15
74	الجدول رقم 16 نتائج اختبار الكوبري.	16
75	الجدول رقم 17 نتائج اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.	17
77	الجدول رقم 18 نتائج اختبار مهارة التي تؤدي على الرجلين .	18
78	الجدول رقم 19 نتائج اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل.	19
79	الجدول رقم 20 الحصيلة الإجمالية للمصارعين المنتقين وغير المنتقين.	20
84	الجدول رقم 21 مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	21

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
71	الشكل رقم 01 التمثيل البياني لنتائج اختبار الوثب العريض من الثبات.	01
73	الشكل رقم 02 التمثيل البياني لنتائج اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص.	02
74	الشكل رقم 03 التمثيل البياني لنتائج اختبار الكوبري.	03
75	الشكل رقم 04 التمثيل البياني لنتائج اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.	04
77	الشكل رقم 05 التمثيل البياني لنتائج اختبار مهارة التي تؤدي على الرجلين.	02
79	الشكل رقم 06 التمثيل البياني لنتائج اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل.	03
80	الشكل رقم 07 التمثيل البياني لنتائج الحصيلة الإجمالية للمصارعين المنتقين وغير المنتقين.	04

عنوان البحث: بطارية اختبارات لانتقاء المصارعين من الناحية البدنية والمهارية صنف أشبال.

دراسة ميدانية علي فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الشرفة ولاية البويرة.

إشراف الأستاذ:

*الوناس عبد الله.

إعداد الطالبة:

*مختاري سامية.

الملخص:

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلي البحث في الموضوع لذا هدفت الدراسة إلي التعرف علي دور بطارية اختبارات في انتقاء المصارعين من الناحية البدنية والمهارية صنف أشبال. ولتحقيق ذلك تم استخدام عينة تتكون من 12 مصارع من المجتمع الأصلي المتكون من 12 مصارع، كما تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمة طبيعة الدراسة. واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية للمصارعين، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة النسبة المئوية وكذا أسئلة وجدنا أنه:

❖ للجانب البدني دور في انتقاء المصارعين صنف أشبال.

❖ للجانب المهاري دور في انتقاء المصارعين صنف أشبال.

❖ تساهم بطارية اختبارات ايجابيا في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال.

كما تم التوصل إلي مجموعة من الاقتراحات تمثلت في:

_ الابتعاد عن الطريقة العشوائية في عملية انتقاء المصارعين كالملاحظة المجردة.

_ وضع برنامج خاص بعملية الانتقاء وذلك بإتباع خطوات منهجية وعلمية صحيحة.

_ اقتراح بطارية اختبارات يعتمد عليها المدربون في عملية الانتقاء.

_ توعية المدربين بأهمية بطارية اختبارات وإعطائها أهمية ميدانية.

_ وضع قانون خاص من طرف الاتحادية يحتوي على مجموعة من الاختبارات الخاصة بعملية الانتقاء وتلزم فيه جميع المدربين على تطبيقه في بداية الموسم.

_ إجراء دراسات مستقبلية عن واقع الانتقاء في رياضة المصارعة.

_ استخدام النتائج التي تم التوصل إليها في بحوث ودراسات أخرى.

الكلمات الدالة بطارية اختبارات, الاختبارات البدنية, الاختبارات المهارية, الانتقاء, المصارعة.

مقدمة:

الرياضة عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهاري تمارس بموجب قواعد منثق عليها بهدف الترفيه, المنافسة, المتعة, التميز أو تطوير المهارات.

ويوجد العديد من أنواع الرياضات منها المصارعة التي تعود إلى التاريخ القديم منذ بداية الخليقة فقد مارسها الإنسان بأسلوب البقاء والقدرة على اصطياد الحيوانات للأكل والدفاع عن النفس.

وظهرت عند القدماء المصريين منذ 4000 سنة ق.م فقد وجدوا 339 صورة في معابد بني حسان وأقيمت لها بطولة سنة 776 ق.م عند الرومان ثم بدأت بالتطور إلى أن أصبحت رياضة مقننة تمارس لها بطولات عالمية وألعاب أولمبية.

وكون المصارعة رياضة تنافسية فهي تحتاج إلى تطوير المهارات البدنية (القوة, السرعة, المتداومة...) والمهارات التقنية والتكتيكية.

يتميز لاعبي المصارعة بخصائص تساعده على إتقان الرياضة وهذه الخصائص مميزة له منها خصائص مورفولوجية وبدنية وفيزيولوجية ونفسية لهذا نقوم بعملية انتقاء لاعيبيها بعناية لكون الأفراد لا يتساوون في إمكانياتهم وقدراتهم. إذ أن هناك فروق فردية واختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية, واكتشاف هذه المهارات يساعد في تطوير الرياضي والوصول إلى النتائج الجيدة في مدة قصيرة من الزمن.

1_ الإشكالية

إن التطور الملحوظ في كافة الرياضات راجع للأداء الجيد للرياضي النخبة اللذين كانت لهم تنشئة خاصة ومتابعة مند الصغر لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية من الناحية الجسمية والمعنوية مع إتقانهم وضبطهم للتكتيك والتكتيك.

وللوصول إلى رياضي النخبة يجب انتقاء الرياضيين من الفئات الصغرى وهدف انتقاء الرياضيين لا يقتصر فقط على تحديد صلاحية الرياضي للعبة معينة وإنما يتعداه إلى احتمال اكتساب بإمكانياته المستقبلية لتلك اللعبة ولذلك يمكن التنبؤ بإمكانية امتلاكه التكتيك الخاص باللعبة لتحقيق النتائج المطلوبة والعمل الأمثل وهو لاعب النخبة.

والانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في إطار محدد من الوقت لأن نمو القبلات الرياضيين تتغير تحت تأثير العمل التدريبي وكذلك عوامل النمو والمعيشة...، لهذا فإن عملية إعداد رياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل انتقاء الموهوبين إلى الألعاب الرياضية المناسبة حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على أسس علمية لاختيار الرياضيين فهم يعتمدون على الملاحظة وجلب الأطفال إلى المشاركة في المنافسات الرياضية.

ولهذا تعتبر عملية الانتقاء في بداية كل موسم رياضي من أهم العمليات التي يجريها اغلب النوادي لاختيار أحسن الرياضيين و رياضة المصارعة كباقي الرياضات الأخرى تجري هذه العملية لاختيار الرياضيين الأكفاء لهذه الرياضة التي تتطلب من الرياضي أن تتوفر فيه عدة مميزات وخصائص من أهمها القدرات البدنية والمهارية التي يتم كشفها عن طريق مجموعة من الاختبارات التي تجرى على الرياضيين لتحديد مستواهم وقدراتهم لكن اغلب الفرق تعتمد في عملية الانتقاء على الملاحظة المجردة للمدرب هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي : هل للجانب البدني والمهاري دور في انتقاء المصارعين الأشبال من خلال بطارية اختبارات ؟.

ويتدرج تحت التساؤل السابق، التساؤلات الفرعية التالية:

- هل للجانب البدني دور في انتقاء المصارعين صنف أشبال؟.
- هل للجانب المهاري دور في انتقاء المصارعين صنف أشبال؟.
- _ كيف تساهم بطارية اختبارات في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال؟.

2_ الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة :

- للجانب البدني والمهاري دور في انتقاء المصارعين الأشبال من خلال بطارية اختبارات.

2-2 الفرضيات الجزئية

- 1_ للجانب البدني دور في انتقاء المصارعين صنف اشبال.
- 2_ للجانب المهاري دور في انتقاء المصارعين صنف اشبال.
- 3_ تساهم بطارية اختبارات ايجابيا في عملية انتقاء المصارعين صنف اشبال.

3_ أسباب اختيار الموضوع :

1-3 أسباب ذاتية:

إن سبب اختياري لهذا الموضوع رؤيتي لأرض الميدان أن معظم مدربي رياضة المصارعة لا يقومون بعملية الانتقاء وذلك راجع إلي :

-غياب الدورات التحسيسية لأهمية عملية الانتقاء للمدربين ، وهذه الدورات تكون علي مستوى الرابطة الولائية أو الجهوية.

-غياب حملات التوعية في المدارس لتوعية التلاميذ واطلاعهم علي رياضة المصارعة .

-عدم القيام بحملة إسهاري عن موعد الانتقاء (في المدارس، دور الشباب وفي المركبات الرياضية) .

-أما سبب اختياري للفئة أشبال راجع إلي:

في المادة 07 من القانون الدولي للمصارعة تحدد الفئات العمرية، فئة الأشبال من 15-17 سنة (أصحاب 14 سنة يستطيعون المشاركة بشهادة طبية وتصريح أبوي). وهذا بمعنى إذ تم انتقاء 13 سنة ، فيستطيع يكسب الوقت للتدرب لمدة سنة ، وفي 13 سنة يستطيع المشاركة بتصريح أبوي، وهذا لاكتساب الخبرة والتطلع علي الميدان ، وفي 14 سنة يدخل المنافسة وعلي الأقل تكون له نضرة شاملة وخبرة في المقابلات.

2-3 أسباب موضوعية

عدم الأخذ بعين الاعتبار جميع الجوانب عند الانتقاء الرياضي.

-الانتقاء العشوائي المعتمد من قبل المدربين .

-التعرف أكثر علي أسس الانتقاء الرياضي و الطرق الفعالة للتحصل علي نتائج إيجابية .

-المستوي المتوسط للبطولة الوطنية مقارنة بمستوي بطولات الدول المسيطرة .

4_ أهمية البحث:

تعتبر فئة الأبطال فئة حساسة في مستقبل رياضة المصارعة بحيث أنها اللبنة الأساسية في تكوين الفريق ويمكن القول أنها المرحلة الهامة في صناعة الأبطال وإنها نقطة لانطلاق السباقات فالانطلاق في الاتجاه الخاطئ يعطى عدم الوصول ولذلك يجب التعامل مع هذه الفئة وفق أسس علمية وهذا للوصول بالمصارعة الجزائرية إلى مستوى عالي وتمثل دراستنا في إبراز عملية الاهتمام بالأبطال بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا .

5_ أهداف البحث :

- تقديم دراسة علمية حول عملية الانتقاء الرياضي لمدربي رياضة المصارعة .
- تحسيس المدربين بضرورة وأهمية الانتقاء الرياضي .
- محاولة إعطاء نظرة موحدة و نموذجية في عملية الانتقاء الرياضي .
- لفت انتباه المدربين والمختصين لأهمية بطارية اختبارات التي نعتبرها لم تأخذ حقا في مجال الدراسات العلمية.
- معرفة الخصائص المميزة لرياضي المصارعة .
- معرفة خطوات و مراحل الانتقاء الرياضي.

6_ الدراسات السابقة والمثابفة :

ان أول خطوة قمت بها هي البحث في الدراسات السابقة والمثابفة حيث تجولت في مكاتب المدرسة العليا لعلوم وتكنولوجيا الرياضة التابعة لوزارة الشباب و الرياضة و معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية البويرة و معهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر-3 و المكتبة الوطنية لوزارة الثقافة وكذلك علي مستوي الاتحادية الوطنية للمصارعة.

والمثير للانتباه هو انه من خلال تصفح المحتويات العلمية التي تناولت مثل هذه المواضيع علي مستوي هذه الهيئة الرسمية لاحظت نقصا ملموسا للبحوث العلمية التي تخص رياضة المصارعة وعليه فان هذه الدراسة تعتبر مبادرة تبحث و تدرس في مشكلات المصارعة الجزائرية خاصة هذا الموضوع مما يزيدنا ثقلا ومسؤولية في تحمل البحث العلمي في مشاكل المصارعة الجزائرية رغم أن هذه الدراسة هي قديمة من حيث الطرح الإشكالية لكن حديثة من حيث المضمون والمعالجة العلمية وأردت أن تكون أول بادرة نظرية أفعلا تنفعني وتنفعكم.

6-1- الدراسة الأولى:

* اسم ولقب الباحث: بوحاج مزيان.

* عنوان الدراسة: "بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17_19 سنة

* التاريخ: 2007 - 2008.

* مستوى الدراسة: ماجستير.

* مشكلة الدراسة:

- هل استعمال بطارية اختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارية يساعد في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط

* أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم، ليتمكن المدربون من ادراك القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة.

* فرضيات الدراسة:

_ الفرضية العامة:

يعتبر التقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات الركيزة العلمية المقننة لعملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

_ الفرضيات الجزئية:

- تكمن أهمية بطارية اختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارية بدقة وبصورة علمية، وبالتالي اختيار اللاعبين الكفاء وهذا ما يضمن النتائج الجيدة إذ اعتمدت عملية تدريب علمية ومقننة.

- يعتمد أغلب المدربين في بعض النوادي الجزائرية على جانب المنافسة والملاحظة البيداغوجية مهملين استعمال بطارية الاختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

_ يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وإمكانيات النادي وتدخل مسؤولي النادي في عملية الانتقاء على إعاقة استعمال بطارية الاختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

* المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

* عينة الدراسة: عينة الاستبيان كانت عينة غرضية تمثلت في (15) مدرب من القسم الجهوي المستوى الأول، بينما تمثلت عينة الاختبار في (03) فرق من الجزائر العاصمة بطريقة منتظمة وتعرف بالعينة المنتظمة.

* أدوات الدراسة: استعمل الباحث كل من: الدراسة النظرية، استبيان وبطارية اختبارات.

* نتائج الدراسة:

استنتج أن استعمال عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال استعمال بطارية اختبارات أثناء عملية الانتقاء انه عمل علمي ومنهجي، واستنتج أن المدرب الذي يعتمد على المقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية الانتقاء انه يجد صعوبة أثناء عملية التدريب.

6-2- الدراسة الثانية:

* اسم ولقب الباحث: دراسة حريزي عبد الهادي.

* عنوان الدراسة: "اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقييم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15 - 17) سنة"- دراسة لفرق اتحاد العاصمة، أهل برج بوعريريج، وفاق سطيف -

* التاريخ: 2006_2007

* مستوى الدراسة: ماجستير.

* مكان الدراسة: الجزائر.

من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة على الإشكالية التالية:

- هل عملية انتقاء اللاعبين الشباب في النوادي الجزائرية تخضع لشروط علمية مدروسة؟.

* أهداف الدراسة: استهدفت الدراسة تحقيق ثلاث أهداف رئيسية كما يلي:

- معرفة نوعية وواقع الاختبارات المستخدمة في عملية الانتقاء.

- توضيح الدور البارز لعملية الانتقاء وهذا للرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية.

- إبراز المكانة الحقيقية وتحديد المستويات الفعلية للاعبين الناشئين كنقطة بداية للعملية التدريبية.

- استخلاص جملة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي للمدربين واللاعبين.

* فرضيات الدراسة:

- عملية انتقاء اللاعبين الشباب في النوادي الجزائرية لا تتم وفق طرق علمية مدروسة.

- بطارية اختبارات المضمرة المقترحة تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية.

- لا يمتلك اللاعب الناشئ المعلومات والمهارات الضرورية التي تمكنه من الالتحاق باللاعبين الكبار.

- الاختبارات البدنية مناسبة في عملية الانتقاء.

* المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج المسحي والمنهج التجريبي.

* عينة الدراسة:

* عينة الاستبيان: عينة عشوائية شملت 70 مدربا للفرق التابعة للرابطات الولائية للولايات التالية

مستغانم، وهران، تيارت، معسكر، غليزان، سعيدة، الشلف، سيدي بلعباس، المسيلة، برج بوعريريج، باتنة، والرابطات الجهوية التالية: وهران، سعيدة، باتنة.

* عينة الاختبارات: عينة قصدية شملت 44 لاعبا من فريق اتحاد العاصمة، أهلي برج بوعرييج، سطيف.

* أدوات الدراسة:

- الاستبيان.

- اختبارات المضمار: هي عبارة عن اختبارات مهارية مرتبطة بالجانب البدني وتكون مترابطة وتجرى في مسلك أو مضمار محدد الأبعاد وهي (08) اختبارات، تمثلت فيما يلي:

- اختبار تنطيط الكرة بالرجلين.

- اختبار تنطيط الكرة بالرأس.

- اختبار التمريرة المؤطرة.

- اختبار الجسر الكبير.

- اختبار الجري بالكرة على شكل (8) - اختبار التصويب نحو المرمى.

- اختبار التصويب نحو المرمى من نصف الطائر.

* الوسائل الإحصائية المستخدمة: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الوسيط، الرقم الثابت، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، ثبات الاختبار، صدق الاختبار.

* نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- إن معظم المدربين سواء المكلفين من طرف الرابطة أو المدربين العاملين في الأندية بنسبة 94% ينتقون اللاعبين عن طريق الملاحظة في المنافسة.

- مجموعة كبيرة من المدربين بنسبة 64% نفوا وجود بطارية اختبارات للانتقاء.

- 70% من المدربين أكدوا على أن الاختبارات البدنية مهمة ومناسبة في عملية الانتقاء.

- تحديد وتقويم المستوى البدني والمهاري للاعبين أثناء عملية الانتقاء من خلال المستويات المتوصل إليها.

- نصف عينة البحث في مستوى مقبول في حين يتوزع النصف الآخر على المستويات المعيارية الأخرى.

6-3- الدراسة الثالثة:

* اسم ولقب الباحث: مزاري فاتح.

* عنوان الدراسة: "اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة" -دراسة ميدانية أجريت على مستوى مسابح الجزائر العاصمة -

* التاريخ: 2012-2013.

* مستوى الدراسة: دكتوراه.

* مكان الدراسة: الجزائر.

* مشكلة الدراسة:

- هل يمكن اقتراح بطارية اختبارات مهارية وبدنية لاستعمالها في عملية انتقاء السباحين الناشئين؟.

* أهداف الدراسة:

- معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الأندية الجزائرية.
- تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي.
- تقنين واقتراح بطارية اختبارات وتكييفها وفق البيئة الجزائرية.
- إبراز أهمية تقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لإنتقاء السباحين الناشئين.

* **عينة الدراسة:** عينة الاستبيان، غرضية مقصودة (60) مدرب ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للجزائر العاصمة.

* **عينة المقابلة:** مسحية شملت 11مدرب معظم المدربين المشاركين في الدورة العربية العاشرة لناشئي السباحة.

* **العينة الخاصة ببطارية الإختبارات:** عينة غرضية.

-أولمبيك سيدي محمد **osm:10** ناشئين.

نادي جذور القصبه **Rcn:10** ناشئين.

* **أدوات الدراسة:** -الاستبيان. - المقابلة.

- بطارية اختبارات بدنية ومهارية.

* **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي.

* **الوسائل الإحصائية:** النسب المئوية- χ^2 -معامل برسون- معامل الصدق.

* **أهم النتائج المتوصل إليها:**

- عملية الانتقاء للبراعم الشبانية في رياضة السباحة تبنى على أسس عشوائية وغير علمية.
- اعتماد طريقة الملاحظة والمنافسة في عملية الانتقاء.
- تقنين بطارية اختباراتمهارة وبدنية كأساس علمي يعتمد عليه في انتقاء السباحين الناشئين.

* **4-6- الدراسة الرابعة:**

* **اسم ولقب الباحث:** حداث عبد الله.

* **عنوان الدراسة:** "بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة اليد

اصاغر ذكور 15-17سنة" -دراسة ميدانية أجريت على بعض اندية ولاية البويرة.

* **التاريخ:** 2014-2015.

* **مستوى الدراسة:** ماستر.

* **مكان الدراسة:** البويرة.

* **مشكلة الدراسة:**

- هل لبطارية اختبارات اهمية في تقويم القدرات البدنية اثناء عملية انتقاء لاعبي كرة اليد اصاغر 15_17 سنة؟.

* أهداف الدراسة:

- الاحاطة ببعض الجوانب العلمية الصحيحة اثناء عملية انتقاء الفئات الصغرى ومدى مطابقتها مع المقاييس العلمية.

- لفت انتباه المدربين والمختصين لاهمية بطارية اختبارات بدنية التي لم تاخذ حقا في مجال الدراسات العلمية.

- إبراز أهمية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة اليد لتمكين المدربين من ادراك القيمة الحقيقية لها.

* عينة الدراسة: عينة الاستبيان، مقصودة (12) مدرب ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة.

* العينة الخاصة ببطارية الاختبارات: عينة قصدية.

- نادي الجمعية الرياضية لبلدية القادرية DRBK: 23 لاعب.

- فريق امل الاخضرية ESL: 23 لاعب.

* أدوات الدراسة: - الاستبيان.

- بطارية اختبارات بدنية .

* المنهج المستخدم: المنهج الوصفي المسحي.

* الوسائل الإحصائية: النسب المئوية - كا².

* أهم النتائج المتوصل إليها:

- عملية الانتقاء الرياضي للاعب كرة اليد لا تزال بعيدة عن المستوي الحقيقي.

- عملية انتقاء اللاعبين في لعبة كرة اليد تبني على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية.

2-4- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط

تمثلت في:

* من حيث المنهج: تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج الوصفي والمنهج

الوصفي المسحي والتحليلي، وهو ما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية حيث اعتمدت هي الأخرى

على المنهجين معا، المنهج الوصفي والمنهج الوصفي التحليلي.

* من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، المقابلة، فهناك من اعتمد على الاستبيان والمقابلة كأداة للدراسة، وهناك من استعمل الاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية، وآخر استخدم المصادر والمراجع العلمية والاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية والوسائل البيداغوجية كأدوات للدراسة، وهناك من استخدم المقابلة والاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية الاختبارات البدنية والمهارية وكذا المقابلة.

* من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية التالية: النسبة المئوية (%).

* من حيث النتائج: خلصت أغلب الدراسات إلى أهمية وضرورة استعمال بطارية اختبارات خلال عملية الانتقاء.

7_ تحديد المفاهيم و المصطلحات:

التعريف النظري:

_ البطارية: يقول فيصل عياش في تعريفه للبطارية: ' هي وحدة اختبار لقياس مستوى قدرات الفرد أو سلسلة من الاختبارات متعارف عليها عالميا'.

_ الاختبار: _ هو طريقة منظمة لمقارنة سلك شخصين أو أكثر.

_ هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه او قدراته أو استعداداته أو كفاءته .

_ المصارعة:

مصدر صارع -رياضة بدنية عنيفة تجري بين اثنين يحاول كل منهما أن يصرع الآخر بحسب أصول معروفة و من غير سلاح.

المصارعة الحرة نوع من المصارعة يسمح فيه باستعمال كل المسكات تقريبا المصارعة الرومانية نوع من المصارعة الرياضية.¹

_ الانتقاء:

لغة: انتقي ، ينتقي ، انتقاء الشيء : اختاره²

1 المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، تصدر عن معهد التربية البدنية و الرياضية ، العدد10 ، السنة 2009 ص 324.

إصطلاحاً: ويعرف كل من حلمي ، نبيل العطار (1977) الانتقاء بأنه عبارة انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد و الميل والرغبة لممارسة نشاط معين ، بينما يعرفه فرج بيومي بأنه اختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للانضمام لممارسة لعبة مع التوقع بمدي تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا علي تنمية تلك الاستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء الاعبين من الوصول إلي أعلى مستويات الأداء في اللعبة³

_ الاختبارات البدنية:

هي اختبارات مصممة لقياس الصفات البدنية الضرورية لنشاط رياضي معين (المصارعة) والهدف منها قياس النواحي البدنية (القوة, السرعة, المرونة ...الخ).

_ الاختبارات المهارية:

هي اختبارات مصممة لقياس الصفات المهارية الضرورية لنشاط رياضي معين (المصارعة) والهدف منها قياس المستوى المهاري للأفراد.

_ التعريف الإجرائي:

_ البطارية: هي مجموعة من الاختبارات تطبق على شخص أو مجموعة من الأشخاص لقياس مستوى قدراتهم.

_ الاختبار:

هو طريقة أو موقف مقنن ومنظم لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر لإظهار عينة من سلوك الفرد.

_ المصارعة:

المصارعة رياضة أساسية تستخدم في الدفاع عن النفس ، عرفها الإنسان منذ القدم علي شكل حركات عفوية و بدائية ، لكنها تطورت و ارتقت لتصبح فنا رياضيا يعتمد علي القوة و المهارة ، مارسها الأقدمون إثر صدمات و منافسات بين الأفراد و العائلات ، او السكان المحليين ، بعدها دخلت ضمن برنامج التدريبات العسكرية .

_ الانتقاء:

هو عملية الاختيار الأنسب للعناصر من بين الناشئين الرياضيين ، ممن يتمتعون بالاستعدادات و القدرات الخاصة تتفق مع نوع النشاط الرياضي ، أي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ، ويمكن التوقع لهم بالتفوق في ذلك النشاط .

محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس إختبار الاعبين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ط1 ، الإسكندرية ، 2005 ، ص19- 20³

تمهيد:

إن انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى المستوى البطولة، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى محاولة تحديد المواصفات الضرورية الخاصة بكل نشاط على حدي، لان عملية الانتقاء الجيد للأشبال وهم في بداية مشوارهم مع الرياضة.

كما تعد مشكلة الانتقاء من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة، لأنها تهدف في المقام الأول الاختيار الأفضل لممارسة الرياضة على أمل الوصول إلى مستويات عليا لتحقيق نتائج مرضية والفوز بالبطولات المحلية والدولية.

وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية.....الخ، مما يستوجب اختيار أفضل الأفراد الذين تتوفر فيهم الجوانب المختلفة المناسبة لممارسة الرياضة.

1- مفهوم الانتقاء :

هو الأسلوب العلمي والتخطيطي المدروس للوصول إلى أفضل الخانات المباشرة بالنجاح المستقبلي، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مباشرة بنجاح.

ويعرف الانتقاء بأنه " اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين. يعرفه **فالكوف** بأنه عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين " فالانتقاء بهذا الشكل يعتبر نوعاً من التنبؤ المبني على أساس علمي سليم من خلاله يمكن الاستدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلاً، بمعنى تحديد استعداداته (قدراته الكامنة) التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية في المستقبل، إذا ما أعطي العناية اللازمة في التدريب . ويقول "ريسان خريط مجيد" إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية و الفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج .

ويعرفه حماد مفتي إبراهيم فيري أن الانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين بصورة مباشرة لممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة باعتبارها متاحة للعديد من التلاميذ الراغبين في الممارسة، لكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة وتتضاءل هذه القلة كلما أصبح تمثيلها على المستوى الوطني والقاري ولذلك يتضح أن عملية الانتقاء مطلوبة لتشديد البناء التكويني للتلاميذ في السن المبكرة .

2- أهمية الانتقاء الرياضي:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار لأفضل الرياضيين لممارسة نشاط رياضي معين و الوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين في استعداداتهم النفسية والبدنية والعقلية وقد أصبح من المسلم له أن إمكانيات وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الرياضي وتوجيهه إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية الانتقاء الرياضي.¹

¹ هاشم احمد سليمان. مقالة بعنوان الانتقاء في المجال الرياضي، أكاديمية كرة القدم". أنظر [http www badnia.net](http://www.badnia.net) ص 1_8.

2-1- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية:

فالتفوق في أي نشاط رياضي ، يعتمد علي ثلاث عناصر رئيسية هي الانتقاء ، والتدريب والمنافسة ،ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية، ويمكن إذا ما أعطية عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية ، وأجريت في إطار تنظيمي في إطار تنظيمي دقيق مبني علي أسس علمية سليمة ،انعكس ذلك علي عملية التدريب ،والمنافسة وزاد من فاعليتها ،وبتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن .

2-2-قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة الرياضي :

قد أثبتت العديد من الدراسات إن فترة الممارسة الفعالة لا تزيد في المتوسط عن (10-5) سنوات وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي ،فإذا ما أجريت عملية الانتقاء علي أسس علمية سليمة وتم اختيار أفضل العناصر من الناشئين الذين يتمتعون بقدرات واستعدادات خاصة تتفق مع نوع النشاط الرياضي المختار فإن هذه الفترة من الممارسة سوف تكون أكثر فاعلية رغم قصرها ،وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية .

2-3-وجود الفروق الفردية الواضحة بين المصارعين من حيث الاستعدادات الخاصة:

إن الفروق الفردية الموجودة بين المصارعين في استعداداتهم الخاصة ،سواء من الناحية البدنية أو النفسية (كالوظائف العقلية و النفس-حركية وسمات شخصية... الخ) ، لا تمكن جميع المصارعين من تحقيق النتائج الرياضية المرجوة في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياتهم الرياضية ،والدليل علي ذلك من بين عشرة آلاف طفل من الأطفال المبتدئين في السباحة مثلاً يمكن لثلاثة منهم فقط تحقيق نتائج رياضية عالية والوصول إلي المستوى الدولي وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد،أن الرياضيين الناشئين يتمتعون أكبر من تلك الاستعدادات الوراثية التي يتطلبها نشاطهم الرياضي ،هم الذين تتفوقون علي أقرانهم ويحققون أفضل النتائج الرياضية ،وبتالي فمن خلال عمليات الانتقاء الرياضي يمكن الكشف المبكر عن تلك الخصائص والاستعدادات لدي الرياضيين ،لاختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ،وتوجيههم إلي النشاط الرياضي الذي يتناسب مع خصائصهم الفردية و استعداداتهم¹.

¹ محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1999، ص196 .

2-4- اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي :

يعتبر سن بداية ممارسة النشاط الرياضي من أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء الرياضي، نظرا لحتمية اختلاف سن الممارسة من نشاط آخر، حيث أن بداية الممارسة المبكرة أو المتأخرة عن السن المسموح به لممارسة نشاط رياضي معين، يصبح لها انعكاساتها السلبية مع فعالية التدريب، وعلي نتائج اللاعب في ما بعد، إلا أنه لن يتم التحديد الدقيق لسن بداية الممارسة إلا من خلال:

- تحديد سن البطولة الخاص بكل نشاط رياضي علي حدة وعبرة عن متوسط السن الذي يمكن للاعب أن يحقق فيه أفضل مستوي في النشاط الرياضي الممارس في الفترة الزمنية ما بين (18-25) سنة وهذا السن يختلف بطبيعة الحال تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس .

- معرفة الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية إعداد اللاعب في النشاط الرياضي الذي يمارسه حتى يمكن تحقيق التفوق .

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك أنشطة رياضية أخرى من الضروري البدء في ممارستها من سن مبكرة نظرا لطبيعتها ، مثلا الأنشطة التي تتميز بالتوافق الحركي الصعب كالجمباز و السباحة ... إلخ حيث تبدأ من 06-08 سنوات بينما هناك أنشطة رياضية أخرى يمكن أن يرتفع فيها سن بداية الممارسة الرياضية ، مثلا الأنشطة التي تتميز بالجد كالمشي الرياضي والجري لمسافات طويلة و المراطون وكذلك الأنشطة التي تتميز بالدقة كالرماية و السلاح ... إلخ حيث يمكن للناشئ البدء في التدريب من سن (10-12) سنة ، أما بالنسبة للمنازلات الفردية كالمصارعة و الملاكمة و رفع الأثقال فيمكن البدء بممارستها من سن 11-14 سنة .

وعلي ذلك ، فمن خلال إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء ، يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب للبدء في ممارسة كل نشاط رياضي علي حدة ، فضلا علي التغلب عن مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني و العمر البيولوجي التي تظهر أحيانا في شكل اختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطئ نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالرياضي، مقارنة بأقرانه من نفس السن نظرا للفروق الفردية الموجودة بين المصارعين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظهر من مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية و الانفعالية والاجتماعية)¹.

¹ - مذكرة تخرج لنيل شهادة مستشار في علوم الرياضة وتكنولوجياها تخصص مصارعة رومانية ، من إعداد الطالب حمارنية الطيب تحت إشراف الدكتور قمرش نصر الدين ص 14-15.

3- أهداف الانتقاء:

- لم تقتصر عملية الانتقاء على اكتشاف الموهوبين وتوجيههم إلى الفعاليات الرياضية المناسبة لقابليتهم، بل تضمنت كثيراً من الأهداف، من أبرزها:
 - تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخطئية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة.
 - الإكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات.
 - توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم.
 - إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.
 - تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.
 - توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للرياضي في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
 - زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الأفراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم.
 - اختيار أفضل الأفراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في منافسة معينة.
 - تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحله من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.
- * يشير "عادل عبد البصير" أن الهدف من عملية الانتقاء ما يلي:
- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية.
 - توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لقدراتهم وميولهم.
 - تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط.
 - تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تدريب من يتوقع لهم تحقيق المستويات العالية.
 - توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه.¹

¹ هدى محمد محمد الخصري، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004

كما لخص محمد علي القط أهداف عملية الانتقاء الرياضي فيما يلي:

- التوصل إلى أفضل المصارعين الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكرا مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمني أطول يمكنهم من الوصول إلى المستويات العالية مبكرا والبقاء فيها لأطول فترة وممكنة.
- توجيه اللاعبين منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تتناسب مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.
- تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين الواعدين.
- تحديد الصفات النموذجية التي يتطلبها كل نشاط.

4- فوائد الانتقاء:

يفيد الانتقاء الرياضي في تطور الرياضيين الناشئين إلى مستويات أعلى ونقلهم من مستوي أو درجة إلى أخرى، و الفوائد التي يجنيها الأثبال من اختيار الفعالية أو اللعبة ، ويكفي بعض الخسائر التي يمكن أن يتكبدها الفريق تكمن في إنسانية الاختيار الرياضي .

فالمصارع غير الكفاء أقل تطورا أو مستوي من غيره ولقد دلت بحوث عديدة لا يرقى إليها الشك علي أن استخدام الطرق المرفولوجية و الفزيولوجية و السيكولوجية في الاختيار ، ويؤدي إلي تحسين هائل في المستويات الرياضية ، وهذا ليس بمستغرب ، فالقوارق بين الأفراد هي القدرة علي أداء عمل معين شائع .

- الرياضي الضعيف يحتاج إلي مدة أطول من التدريب ومن ثم نفقات أكثر ومع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلي مستوي المهارة المطلوبة.

- إن الرياضي الضعيف في المستوي يتطلب وقتا و جهدا أكثر من ذوي المستوي الجيد وعلي خسارة غير متطورة يتحملها الفريق.

-إن سوء توافق الرياضيين من فاعليتهم و لعبهم قد يجعله مصدرا للمشاكل والمتاعب و انخفاض الروح المعنوية للآخرين.

وتري بعض الدراسات أن اكبر الاختبارات استعمالا في التوجيه والانتقاء هي مقاييس الكفاءة و الاستعداد والميل والمزاج والخلق والاتجاهات ².

² قاسم حسن حسين ،فتححي المشهش يوسف ، الموهوب الرياضي ، دار الفكر ، عمان ، ب ط الأردن 1999 ص 35 .

5- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي :

- التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي و يتم ذلك من خلال وضع نماذج لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نوع من النشاط الرياضي حتى يمكن الاسترشاد منها في عملية الانتقاء الرياضي.

-التوقع يعتبر من أهم واجبات الانتقاء الرياضي حيث أننا إذا لم نستطع التوقع بالاستعدادات إلي لم يكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب)فلا فائدة من عملية الانتقاء الرياضي.
-العمل علي رفع فاعلية عمليات الانتقاء الرياضي من خلال إجراء الأبحاث و الدراسات المختصة.
-مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عملية الانتقاء الرياضي وذلك في ضوء الأسس العلمية بمختلف جوانبها¹

6-أنواع الانتقاء الرياضي:

يحدد بولكوكفا 1986 أربعة أنواع للانتقاء الرياضي .

- الانتقاء بغرض الاستدلال علي نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ وفيه ينصح الوالدين بالتعرف علي قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة الأنشطة الرياضية.
- الانتقاء بغرض الكاشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدي الطفل الناشئ ويجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد الطويل المدى ضمانا لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين .

- الانتقاء بغرض تشكيل فرق رياضية للاشتراك في المنافسات كتشكيل فرق الألعاب الجماعية و يساعد هذا النوع من تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي تنشأ بين أعضاء الفريق .
- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى القومي او الأولمبي من بين مجموعة اللاعبين ذوي المستويات العادية و تكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية.²

7- المبادئ الأساسية في التدريب والانتقاء :

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند عملية الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد

ELNIKOV

¹ محمد لطفي طه :مرجع سابق ص 17 18

² عمر أبو المجد إسماعيل النمكي .تخطيط برامج التربية وتدريب الناشئين,مركز الكتاب والنشر بط القاهرة 1997 ص 101.

1978 تلك المبادئ على النحو التالي:

7-1- الأساس العلمي للانتقاء :

إن صياغة نضام الانتقاء لكل نشاط على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تقادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

7-2- شمول جوانب الانتقاء :

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

7-3- إستمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى

بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

7-4- ملائمة مقاييس الانتقاء :

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على الرياضي سواء في ارتفاعها وانخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

7-5- البعد الإنساني للانتقاء :

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية الرياضي من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.¹

¹ هدى محمد محمد الخضري، مرجع سابق، 2004 ص 23_25

7-6- العائد التطبيقي للانتقاء :

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات ، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

7-7- القيمة التربوية للانتقاء :

إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات.....الخ.¹

8- محددات عملية الانتقاء :

محددات الانتقاء لها مصدرين أساسيين هما:

- أولاً: تحليل مفردات ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي وهذا يسمى في مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة".

- ثانياً: التعرف علي مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة، حيث تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق، ويعتمد الانتقاء في تحديد محدداته علي تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي ويقصد بالثبات أو الثبات النسبي هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الانتقاء لها صفة الاستمرارية دون تأثير سلبي بالمتغيرات البيئية وهي:

* **محددات البناء الجسمي:** تعد أكبر محددات الانتقاء ثباتاً إلا أنها لا تتساوي في درجة ثباتها، فمثلاً نمط الجسم أكثر ثباتاً من تكوين الجسم.

* **المحددات الأنثروبومترية:** بما تتضمنه من أطوال (طول العلوي والسفلي) والمحيطات (محيط الفخذ، محيط الذراع، محيط الرقبة) والعرض (عرض الصدر عرض الكتف).

* **المحددات النفسية:** إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئين وسمات شخصيته، وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء كما أن المدعمات السلوكية بما²

¹ هدى محمد محمد الخضري، نفس المرجع السابق، 2004 ص 26

² عصام حلمي، محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي أسس-مفاهيم واتجاهات، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1997، ص 285

تتضمنه من سمات شخصية، مستوى الطموح والمثابرة والدافعية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص والمواصفات البدنية وطرق التدريب.

* المحددات البدنية: وتشمل الصفات والقدرات البدنية بما فيها التحمل، القوة، السرعة... إلخ.

* المحددات المهارية: وتشمل مختلف القدرات المهارية والمهارات الحركية في نوع النشاط الممارس.

9- الدلائل الخاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما:

- الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.

- الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية، وهي تتعلق بالعالم البولندي "بليك"¹.

10- الأسلوب العلمي وانتقاء الرياضيين:

- مازال الكثير من مدربي الرياضات المختلفة يستمسكون بالأساليب غير العلمية والتي تعتمد على

الخبرة الذاتية والصدفة والملاحظة وغيرها بالرغم من توافر العديد من نماذج الانتقاء في الكثير من

الرياضات

- مازالت الإجابة على كافة أسئلة الانتقاء في المجال الرياضي غير تامة منها على سبيل المثال

تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية والمهارية وخصائص اللاعبين في مرحلة التفوق الرياضي،

واستخدام هذه البيانات في تحديد نموذج للانتقاء والتوجيه أو ما اصطلح على تسميته (نماذج أفضل

اللاعبين).

يحقق انتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي المزايا التالية:

- يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول لأفضل مستوى ممكن.

- يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوفرة.

- يوفر للناشئين فرصة للتدريب مع مدربين أفضل.

- يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

- توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء.

- الاختيار بالأسلوب العلمي يوفر للناشئين ثقة أكبر مما ينعكس ايجابيا على التدريب والأداء

الرياضي.²

¹ عصام حلمي، محمد جابر يبرقع: التدريب الرياضي أسس- مفاهيم واتجاهات، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1997، ص 286

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص 324

خلاصة:

إن عملية الانتقاء هي عملية جد حساسة ومهمة لأنها كلما كانت دقيقة كانت الفرصة اكبر لظهور وبروز الرياضي، وتعتبر عملية الانتقاء أساس التطور في رياضة المصارعة إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة والعناية بها. إن الانتقاء عملية مهمة جدا، حيث يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس على مدى مراحل، ويقوم المدرب هنا بالدور الأساسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقائي أنفسهم.

تمهيد:

يعتبر الجانب البدني والمهاري من أهم العناصر التي يعتمد عليها في رياضة المصارعة فهذه الأخيرة تتطلب لياقة بدنية وحركية عالية لعدة قدرات منها: القوة, السرعة, التحمل, المرونة... كما يركز المصارعين على تعلم المهارات الفنية لأن تطبيقها في المباراة يعتبر العامل الأساسي ويتصف المستوي الفني العالي بالتنوع الجيدة لتأدية المهارات, هذا ما سنتناوله في هذا الفصل ألا وهو القدرات البدنية والمهارية وأهم اختباراتها.

1_ مفهوم الإعداد البدني:

الإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية كما يعني تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي ويعتبر من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية.

ويهدف الإعداد البدني إلي تطوير إمكانات أجهزة اللاعب الوظيفية ذات العلاقة المباشرة وغير مباشرة بالعمل العضلي مثل الجهاز التنفسي الذي يزود أنسجة الجسم بالأكسجين ويخلصها من ثاني أكسيد الكربون، والقلب والدموية باعتبارها الجهاز الرئيسي لنقل المواد في جسم الإنسان أو الجهاز العصبي باعتباره جهاز التحكم والتوجيه وغيرها من الأعضاء والأجهزة الأخرى.

وطبقا لهذا المفهوم ينقسم الإعداد البدني إلي:

أ_ الإعداد البدني العام:

ويعني التنمية الشاملة والمتزنة لجميع قدرات اللاعب البنية والحركية لتهيئة وتأهيل الجسم وتحقيق متطلبات المستويات الرياضية العالية، كما انه يهدف إلي اكتساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، ويعتبر الإعداد البدني العام القاعدة الأساسية للإعداد البدني الخاص ومن أهم الصفات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة... الخ).

ب_ الإعداد البدني الخاص

ويعني "تحسين وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لممارسة رياضة المصارعة والعمل على دوام تطويرها إلي أقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعب لأعلي مستوى ممكن" وترتبط عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية كما إن الإعداد البدني الخاص للمصارعين يعني كفاءة أعضاء معينة من الجسم وتدريبها تدريبا خاصة الذراعان والساقان والخصر والرقبة.¹

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي : القاهرة 1997 ص55

❖ القدرات البدنية:

2_ أنواع القدرات البدنية:

2_1_ القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول اللاعب إلي اعلي مستويات البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة علي تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة. وتعرف القوة العضلية بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".

• أنواع القوة العضلية الخاصة برياضة المصارعة:

*القوة العظمى (القوى).

*القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية).

*تحمل القوة.

➤ القوة العظمى (القوى):

يمكن تعريف القوة العظمى بأنها عبارة عن "قدرة اللاعب علي القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلي أقصى حد ممكن".

والقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية للمصارع لأنه يتحتم عليه مقاومة منافسه وبذل أقصى ما يستطيع للتغلب عليه. وتقدر القوة العظمى للاعب بمقدار القوة أو المقاومة التي يستطيع الجهاز العصبي أن يبذلها أو يتغلب عليها من خلال الانقباض العضلي الإرادي إلي جانب التمهيد للمسكات المختلفة وتنفيذها والاحتفاظ بتوازن الجسم وصد هجمات المنافس.¹

➤ نموذج لاختبار القوة العظمى:

*الاختبار : اختبار قوة القبضة.

*غرض الاختبار قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى.

*الأدوات اللازمة جهاز دينامومتر اليدين مقياس مدرج.²

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، 1997 ص 62

² حماد مفتي، أسس تنمية القوة العضلية بالمقومات للأطفال، مركز الكتب للنشر : القاهرة، 2000 ص 120

* وصف الاختبار

_ يمسك المختبر الدينامومتر بقبضة يده.

_ يقوم بالضغط بقبضة اليد على الدينامومتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

* **تعليمات الاختبار** يجب على المختبر أن لا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شيء خارجي.

* **حساب الدرجات** يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلها.

2_2 القوة المميزة بالسرعة:

تعرف القوة المميزة بالسرعة "بأنها القدرة علي بذل أقصى قوة في اقل زمن ممكن" أو بعبارة أخرى

"هي قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة"¹.

➤ نموذج لاختبار القوة المميزة بالسرعة:

* **الاختبار** : الوثب العريض من الثبات.

* **غرض الاختبار** قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للإمام.

* **الأدوات اللازمة** مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5 م ويراعى أن يكون المكان مستوي

وخالٍ من العوائق وغير أملس.

شريط قياس, وقطع ملونة من الطباشير.

* وصف الاختبار

_ يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. وبحيث يلامس مشط القدمين خط

البداية من الخارج.

_ يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا, ثم يقوم بالوثب للأمام

لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

* تعليمات الاختبار

_ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

_ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.

_ المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.²

¹ حماد مفتي, مرجع سابق, 2000, ص 123
² أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, أسس التدريب في المصارعة ط1, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, الاسكندرية, 2009, ص 54_53

الفصل الثاني ————— القدرات البدنية والمهارية واختباراتها

* حساب الدرجات

- _ يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض.
- _ خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.
- _ تحتسب للمختبر مسافة أحسن محاولة لأقرب سنتيمتر.¹

2_3 تحمل القوة:

وهي تعنى "قدرة اللاعب على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب". ويعرفها البعض بأنها "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية".

➤ نموذج لاختبار تحمل القوة :

*الاختبار : اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة

*غرض الاختبار قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة

*الأدوات اللازمة شاخص مصارعة ساعة أقاف بساط مصارعة

*وصف الاختبار يقف اللاعب في وضع الصراع عاليا مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء الأداء يقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الشاخص من الوسط و الذراع حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء اكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو دقيقة

*تعليمات الاختبار:

_ يقوم المختبر بالإحماء الكافي قبل الأداء

_ يبدأ احتساب الزمن عندما يكون المختبر في وضع الاستعداد مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء

_ لا يسمح مطلقا باختصار أو تعديل الأداء

_ يسمح للاعب باستكمال الأداء بعد الحركة الأولى من أي مكان على البساط دون الرجوع لنقطة البداية

_ عند توقف اللاعب الأداء يسمح له بإعادة الاختبار بعدى فترة راحة كافية

*تسجيل الدرجات:

يتم حسابات عدد المرات الصحيحة التي أداها اللاعب في زمن قدره دقيقة.²

¹ أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, مرجع سابق, 2009, ص 55
² أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, نفس المرجع, 2009, ص 48_49

2_4 السرعة:

2_4_1 مفهوم السرعة:

وتعني قدرة اللاعب على تأدية الحركات في اقصر زمن ممكن وتتوقف سرعة المصارع باعتباره قدرة بجنية مركبة أساسا على مستوى تطور كل من أنواع القوة العضلية والقدرات التوافقية وإتقان المهارات الحركية وسرعة الاستجابة ومن المعروف أن إمكانية صقل مستوى السرعة يتعلق إلي حد بعيد بشروط وراثية للاعب.

2_4_2 أنواع السرعة الخاصة بالمصارعة:

1_ السرعة الحركية.

2_ سرعة الاستجابة الحركية.

3_ تحمل السرعة.¹

➤ نموذج لاختبار السرعة:

*الاختبار : اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص.

*غرض الاختبار قياس تحمل السرعة عن طريق أداء مهارة الكوبري بأقصى سرعة في زمن قدره 30 ثانية.

*الأدوات اللازمة ساعة إيقاف, بساط مصارعة.

*وصف الاختبار

يقف المختبر في وضع الاستعداد لكوبرا وذلك بثني الركبتين نصفًا والمسافة بين القدمين باتساع الحوض مع تشبيك اليدين أمام الصدر وعند سماع إشارة البدا يقوم المختبر بالتقوس خلفًا ثم الهبوط في وضع الكوبري علي الجبهة ثم يتخلص اللاعب من الكوبري بالدوران علي الجهة وتعدية احد القدمين من فوق الأخرى لمواجهة البساط بالصدر ثم يقف اللاعب في وضع الاستعداد للكوبري مرة أخرى ويقوم بتكرار الأداء في زمن قدره 30 ثانية.²

¹ غازي صالح محمود, المفاهيم- التدريب, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع:عمان, 2011 ص 98

² مقتي إبراهيم حمادة, التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة, ط2, دار الفكر العربي: 2001, ص 205

*تعليمات الاختبار

- _ يراعي الهبوط علي الجبهة والدوران عليها عند التخلص من الكوبرى
- _ يجب عدم لمس الكتفين للبساط أثناء الأداء.
- _ يراعي عدم حذف أو اختصار أو تعديل الأداء
- _ يعاد الاختبار في حالة عدم الاتزان في شروط الأداء

*تسجيل الدرجات

يتم حساب عدد المرات التي أداها اللاعب في زمن قدره 30 ثانية.¹

2_5 التحمل

_ مفهوم التحمل

يعني قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند القيام بمجهود رياضي أو بعبارة أخرى هو قدرة أجهزة الجسم علي مقاومة التحمل وتزداد أهمية التحمل كأحد مكونات مستوى أداء المصارع مع التطور السريع لمستوى المصارعة في العالم حيث انه يمكن المصارع من خوض الصراع بأسلوب هجومي وبشدة عالية دون الشعور بالتعب.

➤ نموذج لاختبار التحمل

*الاختبار : اختبار تحمل الأداء المهاري.

*غرض الاختبار قياس تحمل الأداء المهاري للمصارعين.

*الأدوات اللازمة ساعة إيقاف, بساط مصارعة, شاخص مصارعة, ساعة بولر .

*وصف الاختبار

_ يقف اللاعب متخذاً وضع الاستعداد داخل دائرة الصراع ويقوم بمسك مهارة تطويق الوسط والتقوس خلفاً.

_ يبدأ احتساب زمن الاختبار 2 دقيقة من لحظة قيام المصارع بأداء المهارة.

_ يكرر اللاعب الأداء حتى نهاية الاختبار ممسكاً بالشاخص.

*تعليمات الاختبار

_ قيام اللاعب بالإحماء قبل أداء الاختبار

¹ غازي صالح محمود, مرجع سابق, 2011 ص99

الفصل الثاني ————— القدرات البدنية والمهارية واختباراتها

_ عدم خروج اللاعب خارج المنطقة السلبية

_ عدم التوقف أثناء الأداء للراحة

***احتساب الدرجات**

يحسب للاعب عدد التكرارات الصحيحة في زمن الأداء.¹

2_6 المرونة

_ مفهوم المرونة

وتعني قدرة اللاعب على أداء الحركات لأقصى مدى تسمح به العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل وفي حدود حركية.

➤ **نموذج لاختبار المرونة**

***الاختبار : اختبار الكوبري.**

***غرض الاختبار** قياس مرونة الجسم .وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر

***الأدوات اللازمة** مسطرة مدرجة, شريط قياس.

***وصف الاختبار**

يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة بين الرأس والرجلين مع الاحتفاظ بزاوية 90 درجة بين الساق والفخذ.

***حساب الدرجات**

تقاس المسافة بين نهاية الرأس وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها دقيقة راحة.²

❖ **القدرات المهارية:**

مفهوم الإعداد المهاري:

يضمن الإعداد المهاري المناسب استخداما اقتصاديا ومثاليا للقدرات الفسيولوجية حيث يتعلم المصارع الخطوات التعليمية للمهارات الحركية و التدريب عليها تحت الظروف الخاصة للمنافسة والاهتمام بزيادة

¹ قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي عمان، 1998 ص83.

² أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد، 2009 ص 66_67.

عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل... الخ) يؤدي إلى رفع المستوى المهاري_لذا يجب أن يرتبط الإعداد البدني و المهاري بتنمية التوافق الضروري للإعداد المهاري . ويكون الإعداد المهاري والخططي وحدة متكاملة فالإعداد المهاري هو الأساس للإعداد الخططي ويجب أن تنمي كل مهارة بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارة في مواقف معينة مع توضيح ذلك أثناء التعلم. ويرتكز تدريب المصارعين على تعليم و صقل و تثبيت المهارات الفنية لان تطبيقها في المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الأساسي الذي تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بقدرات المصارعة. ويتصف المستوى الفني العالي بالتنوع الجيدة لتأدية المهارات الفنية في ظروف المباراة الصعبة . والأداء الفني هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوى الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعالة في سبيل الهدف الرياضي المنشودة .

مراحل تعلم المهارات الفنية لرياضة المصارعة

1_مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة.

2_مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة .

3_مرحلة إتقان وتثبيت المهارات.

مميزات الأداء المهاري الفني (التكنيكي):

يجب أن يتميز الأداء المهاري الفني بالاتي:

_ تنوع الأداء .

_ دقة الأداء .

_ قابلية الأداء للتعديل والتغيير.¹

¹ خلود مانع الزبيدي، موسوعة الألعاب الرياضية، دار دجلة: عمان 2008 ص 150_151_152

المبادئ الأساسية المهارة الفنية لرياضة المصارعة

أولاً: وقفة الاستعداد لوضع الصراع عالياً

وهو الوضع الذي يبدأ منه الصراع عالياً ليستمر المصارع في اتخاذه خلال الصراع عالياً طويلاً زمن المباراة حيث يسمح المصارع بتحريك في جميع الاتجاهات بسهولة وتنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية مع المحافظة على اتزان المصارع.

وينقسم وضع الصراع عالياً إلى نوعين:

1_ الوقفة النموذجية (المثالية) 2_ الوقفة المربعة

1_ النواحي الفنية للوقفة النموذجية:

يوجد وضعان للوقفة النموذجية هما وضع الالتحام وفيه يكون المنافسان مشتبكين بالأذرع والجبهة على الكتف والآخر يسمى الوضع المفتوح (بدو التحام) وفيه يكون المنافسان بعدين عن بعضهما أو مشتبكين بالأيدي.

2_ النواحي الفنية للوقفة المربعة:

_ يقوم المصارع بالوقوف على خط مستقيم القدمين متوازيين وتكون المسافة حسب اتساع الحوض.

_ ثني الركبتين قليلاً بحيث يكون وزن الجسم موزعاً على الركبتين .

_ ثني الجذع للأمام قليلاً مع ثني الذراعين مع مرفق في زاوية قائمة تقريباً.

ثانياً: التحرك على البساط:

خلال المباراة يتحرك اللاعب طوال الوقت لكي يبعد أو يقرب المسافة بين المنافس لإيجاد اللحظة المناسبة لمفاجئته بتنفيذ حركة أو للمحافظة على توازن الجسم أو لمنع المنافس من دفعة ويجب مراعاة توزيع وزن الجسم على القدمين أثناء التحرك على البساط سواء في حالة الهجوم أو الدفاع ويكون التحرك أولاً بالقدم التي من ناحية الاتجاه الذي يرغب بالتحرك إليه تتبعها القدم الأخرى في نفس الاتجاه مع المحافظة على المسافة بين القدمين وإشكال التحرك على البساط هي:

_ التحرك للأمام وللخلف _ التحرك جهة اليمين واليسار _ التحرك الدائري.¹

ثالثاً: وضع الصراع أرضاً:

¹ محمد رضا حافظ الروبي، مبادئ تدريب المصارعة الحرة، ماهي للنشر والتوزيع، 2007 ص 110_111

هو الوضع الذي يتخذه المصارع نتيجة ارتكابه مخالفة معينة يراها الحكم ويأمر المصارع المخالف بالجلوس في دائرة منتصف البساط وخلفه المصارع الآخر المتفوق. وهذا الوضع ينقسم لقسمين بالنسبة للمدافع المخالف وبالنسبة للمهاجم المتفوق.

رابعاً: المسكات:

تعتبر المسكات هي الوسيلة التي من خلالها يتم تنفيذ المهارات الحركية الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد ولذلك يجب على كل مصارع معرفة القواعد الأساسية وكيفية التخلص منها ويتضمن المسك الناجح نقطتين هامتين هما: القبض المحكم ثم حبس الجزء المقبوض عليه من الجسم حبسا محكما والحبس الضعيف قد يمكن المنافس من الإفلات والتخلص من المسكة ولذلك يجب أن تشارك أجزاء أخرى من الجسم غير قبضة اليد في مسك الجزء المراد السيطرة عليه فمثلا عند مسك ذراع المنافس يجب على اللاعب القبض على الذراع من العضد ثم القيام بحبس ساعد المنافس تحت الإبط وبذلك يكون قد أشرك مجموعات عضلية كبيرة في مسك الذراع وشل حركته ويستخدم المسك بصورة مستمرة خلال فترة المباراة ويوجد نوعان من طرق المسك: المسك البسيط والمسك المركب.¹

✓ الاختبارات المهارية

➤ الاختبار الأول

*الاختبار : اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.

*غرض الاختبار قياس مستوي إتقان المهارة (الذراع والرقبة).

*الأدوات اللازمة

_ صفارة. _ بساط مصارعة. _ منافس.

*وصف الاختبار

_ يقف اللاعب المهاجم وضع الاستعداد القدم الأمامية بين قدمي المنافس ويجب ان تكون العكسية للذراع

المستخدمة مع ميل الجذع قليلا للأمام وتوجيه رأس المهاجم للجانب الخارجي للذراع.

_ يقوم المهاجم بالدوران مع لف الجذع على مشط القدم الأمامية ثم يأخذ خطوة بالقدم الخلفية للأمام

ولجانب الأمامية لملاقاة صدر المنافس بظهر المهاجم مع الحمل للأعلى ورمي من اعلي الظهر.

_ طرح المنافس في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث الكتف أو حبس المنافس في وضع الخطر.

¹ محمد رضا حافظ الروبي، مرجع سابق، 2007 ص 112_113

*تعليمات الاختبار

- _ مراعاة وضعية الرجلين.
- _ مراعاة ملاقاتة صدر المنافس بظهر المهاجم.
- _ مراعاة الوضعية النهائية (وضعية الخطر المباشر).

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.

➤ الاختبار الثاني

*الاختبار : اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة) .

*غرض الاختبار قياس مستوى إتقان المهارة.

*الأدوات اللازمة

- _ صفارة.
- _ بساط مصارعة.
- _ منافس.

*وصف الاختبار

- _ يقوم المهاجم بمسك وتطويق الفخذين للمنافس.
- _ يقوم المهاجم بالدفع للأمام وللأسفل مع جذب القدمين لإخلال الارتكاز وطرح المنافس أرضاً.
- _ طرح المنافس في وضعية الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الكتف.

*تعليمات الاختبار

- _ مراعاة مسك وتطويق الفخذين للمنافس.
- _ مراعاة الدفع للأمام وللأسفل.
- _ مراعاة طرح المنافس في وضع الخطر المباشر.

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.¹

➤ الاختبار الثالث

*الاختبار : اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط المواجهة .

*غرض الاختبار قياس مستوى إتقان المهارة.

*الأدوات اللازمة

_ صفارة.

_ بساط مصارعة.

_ منافس.

*وصف الاختبار

_ يقوم المهاجم بتوجيه رأسه علي الجانب الأيمن ثم يطوق بالذراع الأيمن رجل المنافس مع الداخل مع مسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة (فالعكس إذا كان التنفيذ على الجانب الأيسر ثم يجذب الذراع للأسفل لإحكام المسك)..

_ يقوم المهاجم بالدوران بالذراع بالجانب الخارجي للمنافس مع الدفع للأعلى لحمل المنافس اعلي جسم المهاجم ثم الرمي..

_ طرح المنافس في وضعية الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الأكتاف مع عمل كمنترول.

*تعليمات الاختبار

_ مراعاة وضعية الرأس وتطويق الذراع الأيمن برجل المنافس ومسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة..

_ مراعاة الدوران بالذراع للجانب الخارجي للمنافس.

_ مراعاة الوضعية النهائية (وضعية طرح المنافس في وضع الخطر المباشر).

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.¹

¹ <http://www.alglutte.org/>

الفصل الثاني ————— القدرات البدنية والمهارية واختباراتها

خلاصة:

نستخلص مما تناولناه في هذا الفصل الذي يتحدث عن القدرات البدنية والمهارية لرياضي المصارعة والاختبارات الخاصة بها أن الجانب البدني والمهاري يعتبران من أهم العناصر الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء, لأن رياضة المصارعة تحتاج إلى قدرات بدنية مثل: السرعة, القوة, المرونة... وكذا قدرات مهارية خاصة بهذه الرياضة.

تمهيد

تعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي حظت بالاهتمام علي مرور العصور والتي مارسها الإنسان في تحديه لقوي الطبيعة والكائنات المتعايشة معه من أجل البقاء ،والقدرة علي اصطياد الحيوانات ، وأيضا الدفاع عن نفسه من أي خطر يداهمه ، وقد بدئت بطبيعة الحال بأساليب ارتجالية وردود فعل عصبية ثم تطورت وأصبحت رياضة لها قوانين .

لقد عرفت هذه الرياضة تطورا ملحوظا عبر مختلف العصور ، ولقد شاعت ممارستها في أرجاء العالم ،فتعتبر هذه الرياضة من أعرق الرياضات التي رافقت الإنسان منذ أن سكن الكهوف إلي أن سكن القصور ، فقد ساعدته علي حماية نفسه ورفعت من شأنه وأهمته بسحرها .

فالمصارعة الآن أصبحت تحضي بمكانة متميزة نظرا لتاريخها وشعبيتها ، وسعة انتشارها كما تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية وحقت نتائج متقدمة ، وقد بلغ حجم الاهتمام بهذه اللعبة لبعض الدول مرتبة عالية لارتباطها بصفات القوة والرجولة ، ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح أفاقا جيدة لمختلف العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي علي تطور القدرات البدنية والأداء المهاري للرياضيين وتعزيز إنجازاتهم، ومن خلال هذا الفصل نحاول تسلط الضوء علي تاريخ المصارعة عبر الحقب الزمنية الأخيرة .

1- نبذة تاريخية عن رياضة المصارعة:

شأنها شأن معظم الرياضات القتالية الفردية، يعود تاريخ ظهور المصارعة إلى سنوات فجر البشرية، فهي أبسط الطرق التي اتبعها إنسان العصور الحجرية، للحفاظ على وجوده ضمن حياة برية بدائية، ماله فيها من معين سوى قوته البدنية ومهاراته القتالية، اللتان اتفق بتميمتها توازيًا مع تطور المجتمعات الإنسانية، والتي أدركت أن بقاءها وتطورها منوط بصحة أفرادها العقلية والجسدية.

المصارعة فن من فنون الدفاع عن النفس عرفها الإنسان في غابر الأزمنة على شكل حركات عفوية وبدائية، ثم تطورت وارتقت لتصبح فنا يعتمد على القوة والمهارة، مارسها الأقدمون بشكل منافسات بين العائلات والأفراد والسكان المحليين. ومارستها شعوب الحضارات القديمة وجعلتها في أساس برنامج للتدريبات العسكرية .

احتضنت مصر الفرعونية هذه الرياضة، وأولتها كثيرا من الاهتمام، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في مقابر بني حسن، والتي تمثل رسوما مائتين وعشرين حركة مصارعة، تشابه حركات المصارعة الحرة الحالية. ثم انتقلت هذه اللعبة عن طريق المصريين إلى بلاد الإغريق . ولم تكن المصارعة حكرا على الفراعنة في تلك الحقبة التاريخية، وإنما شاركهم في ممارستها الآشوريون، وكذلك الصينيون الذين كانوا يقيمون يوما خاصا لعروضها خلال الاحتفالات الدينية المتعددة المناسبات . وعرفها أيضا اليابانيون وأقاموا لها أول بطولة عام 25 ق.م . وكانت مصارعة (السومو) أشهر الأنواع التي مارسوها وكان مصارعوها عمالقة تتراوح أوزانهم بين 300 رطل و 400 رطل إنكليزي، والمباريات تتم عادة بحضور الإمبراطور. ومن المؤكد أن الهنود الحمر عرفوا هذه الرياضة أيضا قبل وصول كريستوف كولومبس إلى الشواطئ الأمريكية بوقت طويل.

أما المصارعة التي نعرفها اليوم فتعود في أصولها إلى الشعوب الإغريقية من الناحية البدنية، وذلك بإقامة المباريات الرياضية كوسيلة لتنمية القوة والبناء المتماثل والمتناسق لأجزاء الجسم، ولمساعدة الجنود على اكتساب اللياقة البدنية. باعتبار جسم المصارع من النماذج الجيدة التي تتوافر فيها مقومات جمال الجسم الرياضي، ولا يفوقه في ذلك غير جسم رامي القرص فصنفت المصارعة مع الجري والوثب كأشكال رياضية لا تتطلب استخدام أداة، واعتبرت فنا متحضرا يمكن بواسطته قهر الجهل والقوة الغاشمة، فمجدها شعراؤهم وكتابهم، ونقشوا حركاتها وأوضاع مصارعها على نقودهم وأوانيهم الخزفية، وخلص شاعرهم (بيندار) أسطورة تقول أن إلهة أثينا علمت (تيزيوس) المصارعة، فلقبه الإغريق بأبي المصارعة العلمية¹ .

¹ <https://ar.m.wikipedia.org>

وكثيرة هي الأساطير اليونانية التي تتحدث عن المصارعة، كالمعركة التي حدثت بين (زيوس وكرونوز) ووصفها الشعراء، حيث أعلنوا من فوق قمة جبل أولمبيا 776 ق.م. أن أقوى آلهة اليونان يصارع من أجل الاستيلاء على الأرض، ثم أقاموا الاحتفالات الدينية والرياضية في وادي ذلك الجبل تخليداً لذكرى انتصار (زيوس) فكانت الأسطورة الأساس الذي بسببه، أقيمت المباريات الأولمبية القديمة . ولقد عرف الإغريق نوعين من المصارعة :

-مصارعة يكون المتصارعون في بدايتها واقفين

-مصارعة يكون المتصارعون في بدايتها جالسين .

ثم غزا الرومان بلاد الإغريق بعد ذلك، وأشرفوا على الألعاب الأولمبية، فتحولت المصارعة في عهدهم إلى رياضة مميتة، تؤدي بغرض الترفيه عن الجمهور، واستخدموا فيها الأسلحة كالرمح والسيوف، وسموا المصارع (جلادياتور).

وبما أن الإغريق أعرق حضارة وأكثر ثقافة من الرومان فقد استخدمهم الرومان كعبيد في بلادهم، لتعليم الشباب الروماني المصارعة وفنونها، ونتيجة لهذا التمازج الحضاري والثقافي، وجدت المصارعة المعروفة (بالغريكو - رومان) حيث اندمجت طرق المسك الرومانية مع الطرق الإغريقية القديمة، وما زالت المصارعة تسمى بهذا حتى في أيامنا هذه .

لم تتطفي جذوة الولع بالمصارعة، واستمرت هذه اللعبة بالتطور والانتشار فانتقلت إلى بريطانيا في العصور الوسطى، وازدهرت كلعبة رياضية شعبية وفي مجال التدريب العسكري، وأقيمت المهرجانات الرياضية والمباريات المتعددة في لعبة المصارعة التي أعجبت شكسبير وشوسر، اللذين نظما أشعارا وصفا فيها المصارعة والمهارة والقوة التي يتمتع بها المصارعون .

أما ألمانيا فقد انتقلت إليها هذه الرياضة وكانت أول عروضها فيها سنة 1880 ومن ثم أنشئ اتحادها الألماني سنة 1891 في بلدة ديوزبورغ، ويعتبر فلاننتروين وباسيدو الألمانيان (1790 - 1723) من الرواد الأوائل للمصارعة الحديثة¹ .

وصنفت المصارعة من الألعاب الرياضية الأساسية في أولمبياد أثينا الأول عام 1896 وخاصة المصارعة (الغريكو - رومان) أما المصارعة الحرة فقد تأخر دخولها في برنامج الألعاب الأولمبية حتى

¹ <https://ar.m.wikipedia.org>

الدورة الثالثة سنة 1904 في سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية . وكان الخلط كبيرا بين المصارعة (الغريكو - رومان) والمصارعة الحرة، مما دفع السويديين لعدم الاعتراف بالمصارعة الحرة، فأبعدت عن دورة سنة 1912 ، واقتصرت الدورة على لعبة (الغريكو - روما) . استمرت قواعد وطرق اللعب بين هذين النوعين من المصارعة متداخلة حتى عام 1921 فتشكل الاتحاد الدولي للمصارعة، وقام بفصل النوعين عن بعضهما، ووضع قواعد موحدة لكل من الطريقتين وقانونا خاصا لكل منهما، فرفع ذلك العمل مستوى اللعب، وظهر الفرق واضحا في الدورة الأولمبية الثامنة التي أقيمت في باريس عام 1924 إذ تميزت هذه الدورة بمستوى رفيع من المصارعة . وتعتبر دول الاتحاد السوفيتي ورومانيا والمجر والسويد وفنلندا وبلغاريا وتركيا وإيران واليابان وألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية من أهم الدول في هذه اللعبة وهي التي استحوذت على الميداليات الذهبية في الدورات الأولمبية، وبطولات العالم المختلفة.

ومرت المنافسات بعدة تغيرات في القواعد حني نهاية القرن قام أخصائيين مجريين وسويديين عرضوا تصميم جد واضح لهذه الرياضة ، وفي 1931 تم عرض بهلسنكي أول وثيقة رسمية من طرف

VICTOR SMESDS

وكان أول إجراء تريبص لحكام المصارعة 1957 وكان أول كتاب عن المصارعة الرومانية 1972 "نظرية وتطبيق المصارعة " بعد سنة كان أول تريبص للمدربين في دوبروفينغ، وفي 1994 تحولت تسمية الفدرالية العالمي (FILA) وتعني الفدرالية العالمية للمصارعة المشتركة ، وأغلبية الدول مشتركة في هذه الفدرالية¹.

2- المصارعة النسوية:

قامت المرأة في اسبرطة القديمة بممارسة رياضة المصارعة لاعتقادهم أن المرأة القوية تنجب أطفالا أقوىاء ، ولكن بعدها لم تحصل المرأة علي نفس الفرصة لممارسة المصارعة حتى القرن العشرين .

فالمصارعة بالنضرة التقليدية تعتبر رياضة للشباب والرجال لهذا تراجعت ممارستها لهذه الرياضة ثم عادت وكانت نهضة للمرأة حيث كانت أول مشاركة للمصارعة النسوية في الأولمبياد بأثينا 2004 فأما بالنسبة للمصارعة

النسوية في الجزائر فكانت أول مشاركة في البطولة الإفريقية بالمغرب 1997 والتي شاركت المصارعة بوتشيش سهام 58كلغ وفازت بالميدالية البرونزية وزن وبعدها أصبحت المصارعة النسوية الجزائرية تشارك في المنافسات المحلية والقارية².

3- أنواع المصارعة الحديثة وأسسها:

¹- <https://unitedworldwresting.org>.

²- INTRODUCTION A L'HISTOIRE DES FÉDÉRATION SPORTIVES ALGERIENNES p 119 année 2001.

تطورت المصارعة في العصور الحديثة واتخذت أشكالاً متعددة، كمصارعة الشواطئ، المصارعة الشعبية، المصارعة اليابانية (السومو)، المصارعة الطلابية، مصارعة جميع الحركات، وغيرها، وكلها من أشكال المصارعة المنتشرة عبر العالم، ولكن النوعين الأكثر انتشاراً، واللذين يحظيان بالاعتراف الأولمبي هما: المصارعة الحرة (Free style)، والمصارعة اليونانية الرومانية (Greco-Roman)، وهما تتشابهان في كل مقوماتهما وقوانينهما، ويكمن الاختلاف بينهما في الحركات المسموحة، حيث يحظر استعمال الأرجل والمسك من تحت الحزام في المصارعة الرومانية، فيما يسمح بذلك في المصارعة الحرة، أما بقية الأسس في اللعبتين فهي كالتالي:

البساط الإسفنجي: على شكل مربع (ضلعه 12 م)، بداخله دائرة حوافها حمراء (قطرها 9 م) تدعى بدائرة الصراع، وفي وسطها دائرة صغيرة (قطرها 1 م) تدعى بدائرة البدء.

اللباس: يرتدي المتصارعان قميصاً ملتصقاً بالجسم بدون أكمام، وسروالاً حتى منتصف الفخذ، وحذاءً خفيفاً بدون نعل، ويسمح لهم بارتداء واق للركبة.

لجنة الحكام: حكم الحلقة، القاضي، رئيس الحضور، والمشرف العام، وتتخذ القرارات بالمشاورة فيما بينهم. **النزلات:** يبدأ النزال بإشارة من حكم الحلقة، حيث يقف المتصارعان حول دائرة البدء، ويخوضان جولتين مدة كل منهما دقيقتين، وأصبحت ثلاث دقائق في القانون الجديد وبينهما استراحة لمدة نصف دقيقة، ويلجأ للجولة الثالثة فقط في حال تعادل المتصارعين في الجولتين الأولى.

طرق الفوز: الطريقة الأولى أن يتفوق المصارع على خصمه بنتيجة نقاط جولتين، والطريقة الثانية أن يكون فرق النقاط 08 نقاط في المصارعة الرومانية و 10 نقاط في المصارعة الحرة على خصمه، وحينها توقف المباراة مباشرةً ويعلن فائزاً، أما الطريقة الثالثة فهي عندما تنتهي الدقيقة الأولى من النزال دون أن يسجل المتصارعان أية نقاط، وحينها يأمرهما الحكم باتخاذ وضعية الثبات على البساط بحسب نتيجة القرعة، حيث يربح النزال من يتمكن من تثبيت كتفي خصمه على الأرض لمدة ثانيتين، والطريقة الثالثة تثبيت الخصم على الظهر.

المحظورات: لي الذراع، مسك الرأس والرقبة، اللكم، الرفس، والضرب على الوجه بجميع أشكالها القارية³.

4- المصارعة في الجزائر:

تاريخ تأسيس الفدرالية الجزائرية للمصارعة:

تأسست الفيدرالية الجزائرية للمصارعة سنة 1967، تأسست علي يد مسعودان عبد المجيد و السيد عودية صالح، هم الأعضاء المؤسسين، أما بالنسبة للرؤساء فأول رئيس للفدرالية هو السيد بوزيد عمر 1967-1977.

أمجاد السابق: سعيداني محمد، حشايشي محمد، شيخي بشيرن، خلافي مصطفى، خلافي نصر الدين، بوفاتيت عبد المجيد، علالي لخضر، مباركي عبد الحفيظ، كسوم رابح، موالك محمد، عدمان السعيد، ماماش محمد.

كانت المصارعة القديمة في الجزائر تمارس قبل الاستقلال من طرف مجموعة من قدماء المصارعين (LES CATCHEURS) ثم تحولت إلي المصارعة للهواة في سنوات الستينات، تلك التي يمكن أن تفتح مجال للممارسة التي تكلف بإدارتها الأستاذ المدرب "SOVAGEOT" الذي كان مؤطر لأوائل المصارعين من بينهم نجد بعض الجزائريين، وفي سنة 1963 بفضل مساهمة المصارعين الجزائريين المهاجرين في فرنسا عرفت بعض التطور الذي تأسس بإنشاء الفدرالية الجزائرية للمصارعين الهواة (بعد انفصالها عن رياضة CATCH) في سنة 1967 التي ترأسها السيد بوزيد عمر حيث كانت تتضمن أول المنافسات الرسمية في أول السنة، وفي 1971 الجزائر سجلوا أول ظهور لهم في الساحة الدولية بألعاب البحر الأبيض المتوسط "بازمير التركية" أما بالنسبة للألعاب الأولمبية فكانت أول مشاركة جزائرية في 1980 بموسكو أما علي الصعيد العربي والإفريقي فقد فرضت تقوفا من بين هذه الانتصارات الذين تحصلوا علي الميداليات الذهبية من بينهم: موالك علالي، حشايشي، خلافي في الألعاب الإفريقية الثالثة المقامة بالجزائر 1978.

5- بعض المواد المحددة لقانون المصارعة:

-المادة رقم 07من القانون الدولي للمصارعة تحدد الفئات العمرية والوزن والمنافسات:

5-1- الفئات العمرية:

الفئات العمرية تكون كالآتي:

ناشئين: 14-15 سنة (أصحاب 13 سنة يستطيعون المشاركة بشهادة طبية وتصريح أبوي).

أشبال: 16-17 سنة (أصحاب 15 سنة يستطيعون المشاركة بشهادة طبية وتصريح أبوي).

أواسط: 18-20 سنة (أصحاب 17 سنة يستطيعون المشاركة بشهادة طبية وتصريح أبوي).

الأكابر: 20 سنة فما فوق.

الكهول: 35 سنة فما فوق.¹

¹ <http://www.alglutte.org/>

5-2- الفئات الوزنية:

جدول رقم (01) يمثل الفئات الوزنية للمصارعة الرجالية.

الأكابر	الأواسط	الأشبال	الناشئين
الحرّة	الرمانية	18-20 سنة	15-14 سنة
57 كلغ	59 كلغ	46-50 كلغ	29-32 كلغ
61 كلغ	66 كلغ	55 كلغ	35 كلغ
65 كلغ	71 كلغ	60 كلغ	35 كلغ
70 كلغ	75 كلغ	66 كلغ	42 كلغ
74 كلغ	80 كلغ	74 كلغ	47 كلغ
86 كلغ	85 كلغ	84 كلغ	53 كلغ
97 كلغ	98 كلغ	96 كلغ	59 كلغ
125 كلغ	130 كلغ	96-120 كلغ	66 كلغ
		85 كلغ	73 كلغ
		80 - 100 كلغ	73-85 كلغ

1

جدول رقم (02) يمثل الفئات الوزنية للمصارعة النسوية.

الأكابر	الأواسط	الأشبال	الناشئات
20 سنة فأكثر	18-20 سنة	17-16 سنة	14-15 سنة
48 كلغ	40-44 كلغ	36-38 كلغ	28-30 كلغ
53 كلغ	48 كلغ	40 كلغ	32 كلغ
58 كلغ	51 كلغ	43 كلغ	34 كلغ

¹ <http://www.alglutte.org/>

37 كلغ	46 كلغ	55 كلغ	63 كلغ
40 كلغ	49 كلغ	59 كلغ	69 كلغ
44 كلغ	52 كلغ	63 كلغ	75 كلغ
48 كلغ	56 كلغ	67 كلغ	
52 كلغ	60 كلغ	67-72 كلغ	
57 كلغ	65 كلغ		
57-62 كلغ	65-70 كلغ		

6-المهارات السبع الأساسية لرياضة المصارعة:

كانت مصطلحات وأساليب المصارعة تتنوع بشدة من مكان لآخر ونتيجة لذلك كانت الحركة الواحدة تسمى بأسماء متعددة ولتقنين التعليمات المصطلحات الأساسية قسمت هيئة التدريب القومية للاتحاد الأمريكي للمصارعة مهارات المصارعة إلي سبعة مهارات أساسية لتساهم في تعليم تكنيكات المصارعة كما أن إتقان المصارع لهذه المهارات يعني إمكانية تحقيق المستويات الفنية الرياضية المتقدمة في رياضة المصارعة.

وتتمثل هذه المهارات في:

6-1-وضع الجسم:

يقصد به قدرة المصارع علي اتخاذ الوقفة أو وضع الجسم الصحيح في أوضاع البداية وأثناء عمل الحركات الفعلية أثناء الصراع والهجمات المضادة فكثير من المباريات تحسم بسبب وضع الجسم ويجب عند اتخاذ الوضع الصحيح أن يتخذ الجسم المواصفات الفنية التالية:

- أن يكون وضع جسم المصارع في وضع عمودي جيد

-أن يحتفظ المصارع بأجزاء جسمه علي خط عمودي واحد بحيث تكون الكتفين فوق المقعدة فوق الكعبين.

-الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وفي وضع انثناء من الكوعين بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة.

-أن يكون الرأس للأعلى والنظر للأمام باتجاه المنافس.¹

6-2-تحركات المصارع:

¹ أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, اسس التدريب في المصارعة, دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر, ط1, 2009 ص

ويقصد بهذه المهارة أداء التحركات للأمام والخلف والجانبين أو التحرك في دائرة بهدف الاقتراب من المنافس أو الابتعاد عنه تمهيدا لأداء أي مهارة هجومية أو دفاعية ويعتبر القدرة علي الحركة بشكل مناسب في الأمور الهامة للمصارع والسرعة هبة رائعة للمصارع للاستحواذ والسيطرة ولكن الاحتفاظ بوضع جيد اثناء الصراع يعتبر أكثر أهمية ويجب عند التحرك علي البساط أيا كان نوع التحرك أن يتم ذلك وفقا للشروط التالية:

- يجب الاحتفاظ بالقدمين متباعدتين معظم الوقت.

- يجب ألا تأخذ التحركات بعيدا عن وضع الاتزان.

- يجب الحذر من تقاطع الرجلين.

- يجب أن تتحرك الرجل القريبة في اتجاه لحركة أو لا.

6-3- تغيير مستويات أطوال الجسم:

والمقصود بهذه المهارة تغيير مستويات الجسم طبقا لظروف الصراع ويتم ذلك بثني الركبتين أو مدهما لخفض أو رفع المقعدة لبدء تنفيذ أو رفع المقعدة لبدأ تنفيذ أو إنهاء الحركات الهجومية أو الدفاعية وتعتبر هذه المهارة من المهارات الصعبة حيث أن المشكلة فيها هو الاحتفاظ بوضع جيد لجسم المصارع أثناء تغيير المستوي ويجب عند استخدام هذه المهارة أن نراعي الشروط الفنية التالية:

- يجب المحافظة علي وضع الجسم الجيد أثناء تغيير مستويات الجسم.

- تنفيذ هذه المهارة بنجاح عندما يفرض المصارع طوله.

- تغيير مستوي الجسم يجب أن يكون مقترنا بعنصر المفاجأة والسرعة الحركية القصوى.

6-4- الغطس و الاختراق:

ويقصد به الحركة أو الخطوة الأمامية التي يقوم بتنفيذها المصارع المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس ولعمل الهبوط يجب أن يتم مهاجمة الجسم العلوي للمنافس أو رجله وفي كل هجمات الرجلين أو الحوض يجب اتخاذ خطوة اختراق للدخول إلي دفاع المنافس وإلي داخل مدي استكمال الحركة.

وهناك نوعين من الاختراق غالبا ما يستخدمان في الهجمات مع الرجل وهما خطوة المركز أو النصف والخطوة للخارج ويستخدم الأول للهجوم علي الرجلين معا بينما الثاني فيستخدم الهجوم علي رجل واحدة ويجب أن تراعي الشروط الفنية الآتية عند تنفيذ هذه المهارة: يجب الاحتفاظ بالرأس لأعلي والمقعدة للأمام أثناء أداء الغطس.¹

¹ أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, نفس المرجع السابق, 2009 ص 107

- لا يجب فرد الجسم بشكل مبالغ فيه حتى لا يتعرض لهجوم من الخصم.
- لا يجب أن يتم الخطو أو الغطس أكثر من اللازم.
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ملاصقتين للجانبين حتى اللحظة الأخيرة من الغطس.
- يعتبر أفضل وقت للغطس والاختراق عندما يفرد المنافس طوله أو يفتح ذراعيه.
- يجب أن تلمس الركبتين البساط لبرهة من الوقت أثناء الغطس.

6-5-الرفع لأعلي:

ويقصد به قدرة المصارع علي رفع منافسه تماما عن البساط وفقد قاعة ارتكازه وربما تكون هذه المهارة هي أكثر المهارات تميز مصارعي المستويات العليا فهي تعتبر أمر جوهري لكافة أساليب المصارعة فهي تستخدم في تنفيذ رميات ووضع المنافس علي الأكتاف والهجوم المضاد ويجب أن يتوفر في عمل الرفع الشروط التالية:

- وضع الجسم الجيد هو مفتاح نجاح الرفع لأعلي.
- يمكن تنفيذ الرفعات من الحركة ويتغير مستوي الجسم.
- يمكن استخدام الرفعات لإنهاء الإجلاس ولتعريض المنافس للمسة الكتف.
- يتم رفع المنافس با ستخدام الرجلين وليس باستخدام الظهر بمفرده.
- رفع المنافس لاعلي الذراعين والظهر فقط بفشل في اغلب الأحيان.
- يجب خفض مستوي الجسم دائما قبل مرحلة الدفع بالمقعدة داخل وأسفل مركز ثقل الجسم.

6-6-الخطو خلفا:

والمقصود بهذه المهارة استخدام القدم الأمامية كمحور ارتكاز ودوران والخطو بالرجل الخلفية ووضعها بجانب الرجل الأمامية بحيث يصبح الظهر مواجهها لصدر المنافس مع حبس الرأس والذراع ورمى المنافس من فوق المقعد وتنفيذ هذه المهارة طبقا للشروط الفنية التالية

- يرتبط تنفيذ مهارة الخطو خلفا بحركات الرجلين وتغير مستوي الجسم .
- خفض مستوي الجسم علي درجة كبيره من الأهمية لأداء مهارة الخطو خلفا .
- يجب الاحتفاظ بالركبتين في حالة انتناء غير مبالغ فيه أثناء تنفيذ المهارة.
- يجب أن تكون القدمين متجاورتين للمساعدة في أداء محور الدوران مع مد الركبتين بأقصى سرعة وقوة لحظة الرمي.

-ينبغي أن يكون الجسم في وضع عمودي أثناء تنفيذ المهارة.¹

6-7-التقوس خلفا

¹ أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, نفس المرجع السابق, 2009 ص 108_109

- يحتاج التقوس خلفا إلى الشجاعة والجرأة والتحكم في الجسم وهو صعب التعلم خاصة مع المصارعين المبتدئين وهو يفتح الطريق لأكثر الرميات إثارة في المصارعة حيث يتم التقوس لاتجاه الخلفي على شكل كوبرى لرمى المنافس مواجهها البساط بظهره ويجب عند أدائها أن نراعى الشروط الآتية
- يؤدى التقوس بسرعة وبقوة.
 - يجب أن يتم الدفع بالمقعدة للأمام وللأعلى مع تحريك الرأس خلفا لحظة الدفع بالمقعدة.
 - ينبغي تجنب سقوط المقعدة لأسفل أثناء السقوط.
 - عمل المقعدة مفتاح التقوس الناجح.
 - يجب الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المهاجم.
 - ينبغي أن تفكر في التقوس تحت وأسفل مركز ثقل المنافس بدلا من التفكير من رمية خلفا.
- ويمكن توضيح التقسيم الفني للمصارعة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (03) يمثل التقسيم الفني للمصارعة.

مهارات وضع الصراع أرضا	مهارات الإجلال	مهارات وضع الصراع عاليا
<p>1-مهارات اللف -البرم بأنواعها. -مسكة الوسط العكسية بأنواعها.</p> <p>2-مهارات القلب: -سحب الذراع بالذراعين. -المفتاح الأمامي والخلفي.</p>	<p>-شد الذراع من فوق المرفق والدوران خلف المنافس. -الغطس تحت الإبط. -السقوط والدوران. الدوران حول الذراع والإجلال.</p>	<p>1-مهارات الرمي عن طريق الظهر مثل: -مسك الرقبة والذراع والرمي -تطويق الرقبة والذراع والرمي</p> <p>2-مهارة الرمي من فوق الكتف -البرولي بأنواعه والرمي من فوق الكتف</p> <p>3-مهارة السقوط الجانبي -جميع المهارات تصلح بالسقوط الجانبي ماعدا بعض أنواع البرولي ومهارات التطويق.</p> <p>4-مهارات التقوس خلفا مثل -السننير الأمامي والخلفي.</p>

7-المصطلحات المستخدمة في تحكيم المصارعة:

جدول رقم (04) يمثل المصطلحات المستخدمة في تحكيم المصارعة.

عربي	ENGLISH	
يجب أن يتصافح اللاعبان.	SALUT	1
دعوة اللاعبين من ركني البساط إلي مركزه للتفتيش عليهما والتصافح ثم العودة إلي ركنيها انتظارا لصفارة الحكم.	START	2
يطلب الحكم من اللاعب أن يضع كلتا يديه علي ظهر منافسه الجاثي أرضا أما في المصارعة وقوفا فهو أمر بالالتحام (جسم مقابل جسم).	CONTACT	3
يجب علي المصارع أن يعدل من وضعه وينتج أسلوب مصارعة مفتوحة.	OPEN	4
الحكم يحذر اللاعب السلبي قبل طلب إنذاره لرفضه إتباع الوضع الصحيح في اللعب أرضا.	ATTENTION	5
يجب علي المصارع تنفيذ المسكة التي جمعها.	ACTION	6
يجب علي المصارع أن يرفع رأسه هذا الأمر يعطي بواسطة الحكم في الحالة السلبية ووضع الرأس إلي الأمام.	HED UP	7
الوضع الابتدائي في اللعب أرضا (أو في الالتحام الإجباري في المصارعة الغريكو-رومانية) قبل أن يطلق الحكم صفارته.	POSITION	8
اللعب سوف يستأنف أرضا.	ATERRE	9
بضربة يد فوق البساط أو ينطق الحكم كلمة مكانك فإن الحكم يذكر اللاعب من الهروب خارج البساط	PLACE	10
وضع الخطر	DANGER	11
مسكة غير قانونية أو خروج علي القواعد الفنية	FAULT	12
أحمر سلبي أو أزرق سلبي ملاحظة تعطي للاعب السلبي ويؤشر بذلك برفع الذراع التي تحمل لون اللاعب المخطئ	PASSIF	13
إشارة الحكم الموضحة لسلبية أحد اللاعبين إلي القاضي ورئيس البساط.	REMARK	14
هذه الكلمة تعني إيقاف المباراة.	STOP	15
هذه الكلمة يجب النطق بصوت مرتفع عندما يدخل اللاعب إلي	ZONNE	16

المنطقة السلبية.		
عندما يتوقف اللاعب متعمداً أو لإصابة أو لأي سبب آخر فإن الحكم يستعمل هذا التعبير ليطلب من الميقاتي إيقاف ساعته.	TIME OUT	17
يجب علي اللاعب أن يعود إلي منتصف البساط ويستأنف اللعب.	CETRE	18
يجب أن يستأنف اللعب وقوف	UP	19
المسكة صحيحة وقانونية عندما يكون القاضي ورئيس البساط في وضع لا لا يمكنهما من متابعة ما يحدث في الناحية الأخرى فإنه يجب علي الحكم أن يرفع ذراعه موضحاً بأن المسكة داخل البساط وأنها تحققت داخل الحدود	O.K	20
مسكة نفذت خارج البساط	OUT	21
لا تستعمل هذه العبارة لتوضيح أن المسكة غير محتسبة	NO	22
تستعمل هذه الكلمة للإشارة بأن المبارات انتهت بتثبيت الكتفين حيث ينطق الحكم كلمة ويضرب البساط بيده ويطلق الصفارة معلناً نهاية المبارات. TOMPE.	TOUCHE	23
نهاية المباراة.	FIN	24
صوت المنبه يعلن بداية ونهاية المباراة.	GONG	25
طاقم التحكيم.	GURY	26

خلاصة

انطلاقاً مما سبق نستخلص أن رياضة المصارعة تعتبر من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان وأعرقها بحيث كانت تحضي بشعبية كبيرة منذ القدم ومازالت شعبيتها ملتهبة في العالم بأسره ، إذ شهدت تطور علي مر العصور، حتى أصبحت رياضة أولمبية لها قانون خاص وهيئة تنظيمية تهتم بتسهيل وتنظيم الدورات والمتمثلة في الفدرالية العالمية للمصارعة، والفدراليات الوطنية والرابطات الوطنية. كما أن المصارعة أصبحت اليوم رياضة تعتمد علي مختلف العلوم من أجل رفع المستوي التنافسي بعد أن هددت بالخروج من الأولمبياد خاصة فبعد تغيير قواعد اللعبة زادة عملية الفرجة التي سهلت بنسبة ما عملية الانتقاء الرياضي وبالتالي دفعت بالمصارعين بتحقيق نتائج إيجابية تشرف الوطن في مختلف المنافسات الدولية. ففي هذا الفصل تطرقنا إلي أهم قواعد المصارعة و عن الهيكل التنظيمي الذي يعتمده المشرفين علي المواهب الشابة.

• تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسسا منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية، ومما لاشك فيه أن تقديم أي بحث في علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها في بحثه

ونحن في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث، والحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق به، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث، فالبحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس إنطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، والتي تمثلت في الاختبارات، فقد قامت الباحثة ب (02) دراسات استطلاعية سنقوم بعرضها بالتفصيل، حيث كان لكل دراسة غرض ومجال زمني وآخر مكاني ثم الخروج بنتائج كل دراسة.

4-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- المجال الزمني: من 2017/01/17.

- المجال المكاني: بلدية الشرفة ولاية البويرة.

- الغرض منها: معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة، بالإضافة إلى استطلاع رأي المدرب حول أهم الطرق والأساليب المستعملة أثناء عملية الانتقاء، وكذا أهم الجوانب والمحددات التي يركزون عليها خلال القيام بهذه العملية.

- محتوى الدراسة: قام الباحث بالإتصال بالرابطة الولائية للمصارعة من أجل ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة، كما قام بزيارة فريق الشرفة للمصارعة، للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وأخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

* نتائج الدراسة:

- خلاصنا لمجموعة من الاستنتاجات تمثلت في

- تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة.

- أخذ نظرة عن العينة والفئة العمرية التي ستجرى عليها الدراسة أشبال.

4-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- المجال الزمني: من 2017/02/14.

- المجال المكاني: بلدية الشرفة ولاية البويرة.

- الغرض منها: القيام بالإجراءات التنظيمية وإعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفريق المختار فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.

- محتوى الدراسة: بعد أخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (I.STAPS)، تم التوجه مباشرة إلى الفريق محل الدراسة، وعقد جلسة مع رئيس الرابطة الولائية للمصارعة لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات.

* نتائج الدراسة:

- تم أخذ موافقة مدرب الفريق المختار للدراسة فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات.

- تم الاتفاق على المواعيد والأوقات التي تسمح بتطبيق الاختبارات حسب جدول أعمال المدرب.

4-2-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1- المنهج العلمي المتبع:

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق لها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف بنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، وانطلاقاً من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث والتي تعتبر تجسيدا لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقاً من الإشكالية المطروحة بان المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملاءمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع بحثنا.

4-2-2- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدها من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

المتغير المستقل: هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها¹ وفي بحثنا هذا هو متمثل في الجانب البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات.

المتغير التابع: هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها² وفي بحثنا هذا هو متمثل في عملية انتقاء المصارعين.

4-2-3- مجتمع البحث:

أن مجتمع البحث يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة وفي هذه الدراسة تمثل المجتمع الأصلي للبحث في فريق بلدية الشرفة ولاية البويرة للمصارعة صنف أشبال الذي يتكون من 12 مصارع.

4-2-4- عينة البحث:

العينة هي " جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل"، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً دقيقاً، فبعد تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة تأتي هذه الخطوة المتمثلة في اختيار العينة، فنوع عينة بحثنا تمثلت في أسلوب الحصر الشامل والتي تمثلت في 12 مصارع وهذا لصغر مجتمع بحثنا وعدم وجود نوادي المصارعة في الولاية.

4-2-5- مجالات البحث:

1_ المجال البشري: يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل (12) مصارع معنيين ببطارية الاختبارات و مدرب واحد معني بالمقابلة.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 ص 58
² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، نفس المرجع السابق، 1999 ص 58

2_ المجال المكاني: بالنسبة للدراسة الميدانية فقد تم تطبيق بطارية اختبارات على فريق بلدية الشرفة للمصارعة فئة اشبال حيث تم تطبيق الاختبارات على الفريق في القاعة الخاصة بالمصارعة، وقد تم هذا خلال الحصص التدريبية بعد موافقة المدرب ورئيس النادي.

3_ المجال الزمني:

بعد موافقة الأستاذ المشرف على موضوع البحث قمنا مباشرة باختيار الاختبارات البدنية، والاختبارات المهارية وتنظيمها في صورة ملائمة وبالالتفاق مع الأستاذ المشرف على الصورة النهائية وكذا ما وضحته الدراسة الاستطلاعية، تم تطبيقها على عينة البحث وكذا القيام بالمقابلة مع مدرب الفريق ، ابتداء من شهر جانفي إلى شهر افريل.

4-2-6- أدوات البحث: قصد الوصول إلى حلول للإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات البحث يجب

اتباع أفضل الطرق والأدوات وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الوسائل التالية:

- * **الدراسة النظرية:** متمثلة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، بما فيها الكتب والمذكرات والقواميس والمجلات والانترنت... إلخ، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.
- * **الاختبارات البدنية:** الهدف منها قياس النواحي البدنية (كالقوة، السرعة، المرونة... إلخ)، للوقوف على مستوى الحالة البدنية للأفراد والتعرف على قدراتهم البدنية.

* **الاختبارات المهارية:** الهدف منها قياس المستوى المهاري للأفراد، للتمكن من تقييم هذا المستوى.

* **المقابلة:** هي عبارة عن تفاعل مقصود بين شخصين أو أكثر في حالة تواصل وحوار ونقاش حول موضوعات محددة تم الاتفاق عليها مسبقاً.¹

احتوت المقابلة على (07) أسئلة مصاغة بطريقة مفهومة وواضحة تم طرحها على مدرب الفريق محل الدراسة، وقد راعت الباحثة أن تتميز الأسئلة بطابع التشويق لتفعيل الحوار بينه وبين المفحوص أكثر والحصول على معلومات أوفر، والجدول التالي يوضح ذلك:

- الجدول رقم (05): يوضح أسئلة المقابلة.

أسئلة المقابلة
1- هل تقوم بعملية الانتقاء؟
2- هل عملية الانتقاء في رأيك ضرورية في رياضة المصارعة؟
3- هل لنقص الإمكانيات دور في عملية الانتقاء؟
4- هل يمكن إصدار حكم الانتقاء على المصارع بناء على نتائجه في الاختبارات؟
5- هل تستعمل أساليب معينة في الانتقاء؟
6- في رأيك ما هي الجوانب التي يعتمد عليها المدربين في عملية الانتقاء؟

¹ ماجد محمد الخياط، أساليب البحث العلمي، دار الراجحة للنشر والتوزيع، عمان، 2010 ص 67

7- في رأيك كيف تساهم بطارية اختبارات في انتقاء المصارعين؟

4-2-7- عرض بطارية اختبارات:

- الجدول رقم (06): بطارية الاختبارات البدنية:

- الوحدة الأولى.	- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- الوحدة الثانية.	- اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص.
- الوحدة الثالثة.	- اختبار الكوبري.
المجموع	(06) وحدات اختبار

➤ اختبار القوة المميزة بالسرعة

*الاختبار : اختبار الوثب العريض من الثبات.

*غرض الاختبار قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

*الأدوات اللازمة مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5 م ويراعى أن يكون المكان مستوي وخالي من العوائق وغير أملس.

شريط قياس, وقطع ملونة من الطباشير.

*وصف الاختبار

_ يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

_ يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا, ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

*تعليمات الاختبار

_ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

_ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.

_ المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.

*حساب الدرجات

_ يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض.

_ خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.

_ تحتسب للمختبر مسافة أحسن محاولة لأقرب سنتيمتر .

_ الجدول رقم (07): تقييم اختبار الوثب العريض من الثبات.

التقدير	النتيجة
ممتاز	2.50 م إلى 3 م
متوسط	2 م إلى 2.40 م
ضعيف	1.80 م إلى 2.30 م

➤ اختبار السرعة

*الاختبار : اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص .

*غرض الاختبار قياس تحمل السرعة عن طريق أداء مهارة الكوبري بأقصى سرعة في زمن قدره 30 ثانية.

*الأدوات اللازمة ساعة إيقاف, بساط مصارعة.

*وصف الاختبار

يقف المختبر في وضع الاستعداد للكوبرا وذلك بثني الركبتين نصفًا والمسافة بين القدمين باتساع الحوض مع تشبيك اليدين أمام الصدر وعند سماع إشارة البدا يقوم المختبر بالنقوس خلفًا ثم الهبوط في وضع الكوبري علي الجبهة ثم يتخلص اللاعب من الكوبري بالدوران علي الجبهة وتعدية احد القدمين من فوق الأخرى لمواجهة البساط بالصدر ثم يقف اللاعب في وضع الاستعداد للكوبري مرة أخرى ويقوم بتكرار الأداء في زمن قدره 30 ثانية.

*تعليمات الاختبار

_ يراعي الهبوط علي الجبهة والدوران عليها عند التخلص من الكوبري

_ يجب عدم لمس الكتفين للبساط أثناء الأداء

_ يراعي عدم حذف أو اختصار أو تعديل الأداء

_ يعاد الاختبار في حالة عدم الاتزان في شروط الأداء

*تسجيل الدرجات

يتم حساب عدد المرات التي أداها اللاعب في زمن قدره 30 ثانية.

_ الجدول رقم (08): تقييم اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص .

التقدير	النتيجة
ممتاز	14 مرة إلى 16 مرة
متوسط	12 مرة إلى 13 مرة
ضعيف	08 مرة إلى 11 مرة

➤ اختبار المرونة

*الاختبار : اختبار الكوبري.

*غرض الاختبار قياس مرونة الجسم .وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر

*الأدوات اللازمة مسطرة مدرجة, شريط قياس.

*وصف الاختبار

يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة بين الرأس والرجلين مع الاحتفاظ بزاوية 90 درجة بين الساق والفخذ.

*حساب الدرجات

تقاس المسافة بين نهاية الرأس وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها دقيقة راحة.

_ الجدول رقم (09):تقييم اختبار الكوبري.

التقدير	النتيجة
ممتاز	10 سم إلى 25 سم
متوسط	26 سم إلى 30 سم
ضعيف	31 سم إلى 40 سم

- الجدول رقم (10): بطارية الاختبارات المهارية:

- اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.	- الوحدة الأولى.
- اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة) .	- الوحدة الثانية.
- اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط المواجهة .	- الوحدة الثالثة.
(06) وحدات اختبار	المجموع

➤ الاختبار الأول

*الاختبار : اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.

*غرض الاختبار قياس مستوي إتقان المهارة (الذراع والرقبة).

*الأدوات اللازمة

_ صفارة.

_ بساط مصارعة.

_ منافس.

*وصف الاختبار

_ يقف اللاعب المهاجم وضع الاستعداد القدم الأمامية بين قدمي المنافس ويجب ان تكون العكسية للذراع المستخدمة مع ميل الجذع قليلا للأمام وتوجيه رأس المهاجم للجانب الخارجي للذراع.

_ يقوم المهاجم بالدوران مع لف الجذع على مشط القدم الأمامية ثم يأخذ خطوة بالقدم الخلفية للأمام ولجانب الأمامية لملاقاة صدر المنافس بظهر المهاجم مع الحمل للأعلى ورمي من اعلي الظهر.

_ طرح المنافس في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث الكتف أو حبس المنافس في وضع الخطر.

*تعليمات الاختبار

_ مراعاة وضعية الرجلين.

_ مراعاة ملاقاتة صدر المنافس بظهر المهاجم.

_ مراعاة الوضعية النهائية (وضعية الخطر المباشر).

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.

_ الجدول رقم (11):تقييم اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.

النتيجة	التقدير
3 نقاط	ممتاز
2 نقاط	متوسط
1 نقطة	ضعيف

➤ الاختبار الثاني

*الاختبار : اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة) .

*غرض الاختبار قياس مستوي إتقان المهارة.

*الأدوات اللازمة

_ صفارة.

_ بساط مصارعة.

_ منافس.

***وصف الاختبار**

- _ يقوم المهاجم بمسك وتطويق الفخذين للمنافس.
- _ يقوم المهاجم بالدفع للأمام وللأسفل مع جذب القدمين لإخلال الارتكاز وطرح المنافس أرضاً.
- _ طرح المنافس في وضعية الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الكتف.

***تعليمات الاختبار**

- _ مراعاة مسك وتطويق الفخذين للمنافس.
- _ مراعاة الدفع للأمام وللأسفل.
- _ مراعاة طرح المنافس في وضع الخطر المباشر.

***حساب الدرجات**

- إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.
- _ الجدول رقم (12):تقييم اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة) .

النتيجة	التقدير
3 نقاط	ممتاز
2 نقاط	متوسط
1 نقطة	ضعيف

➤ الاختبار الثالث

***الاختبار :** اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط المواجهة .

***غرض الاختبار** قياس مستوي إتقان المهارة.

***الأدوات اللازمة**

- _ صفارة.
- _ بساط مصارعة.
- _ منافس.

***وصف الاختبار**

_ يقوم المهاجم بتوجيه رأسه علي الجانب الأيمن ثم يطوق بالذراع الأيمن رجل المنافس مع الداخل مع مسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة (فالعكس إذا كان التنفيذ على الجانب الأيسر ثم يجذب الذراع للأسفل لإحكام المسك)..

الفصل الرابع منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

_ يقوم المهاجم بالدوران بالذراع بالجانب الخارجي للمنافس مع الدفع للأعلى لحمل المنافس اعلي جسم المهاجم ثم الرمي..

_ طرح المنافس في وضعية الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الأكتاف مع عمل كترول.

*تعليمات الاختبار

_ مراعاة وضعية الرأس وتطويق الذراع الأيمن برجل المنافس ومسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة..

_ مراعاة الدوران بالذراع للجانب الخارجي للمنافس.

_ مراعاة الوضعية النهائية (وضعية طرح المنافس في وضع الخطر المباشر).

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.

_ الجدول رقم (13): تقييم اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط المواجهة .

النتيجة	التقدير
3 نقاط	ممتاز
2 نقاط	متوسط
1 نقطة	ضعيف

4-2-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة...الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

* النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد إجراء الاختبارات، قمنا بحساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{س}}{\text{ع}} = \text{ت} \times 100\%$$

← ع ← 100%
← ت ← س

التكرارات 100 X
النسبة المئوية % =
عدد الأفراد

~ 00 ~

* حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.
- ت: يمثل عدد التكرارات.
- س: يمثل النسبة المئوية.¹

¹ فريد كامل أبو زينة وآخرون, مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي, ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا, عمان 2006 ص 78

• خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنتا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقاً من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات حيث اشتملت على (المقابلة التي جرت مع المدرب، كذلك عرض بيت القصيد ألا وهو البطارية المقترحة والعمل على شرحها وتفصيلها)، والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج.

تمهيد:

بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل، بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف المصارعين الذين طبقت عليهم بطارية الاختبارات البدنية والمهارية ، ومعالجة هذه النتائج معالجة إحصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج، كما سنبين نتائج المقابلة التي تمت مع مدرب الفريق.

5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بطارية الاختبارات:

5-1-1- اختبارات القدرات البدنية:

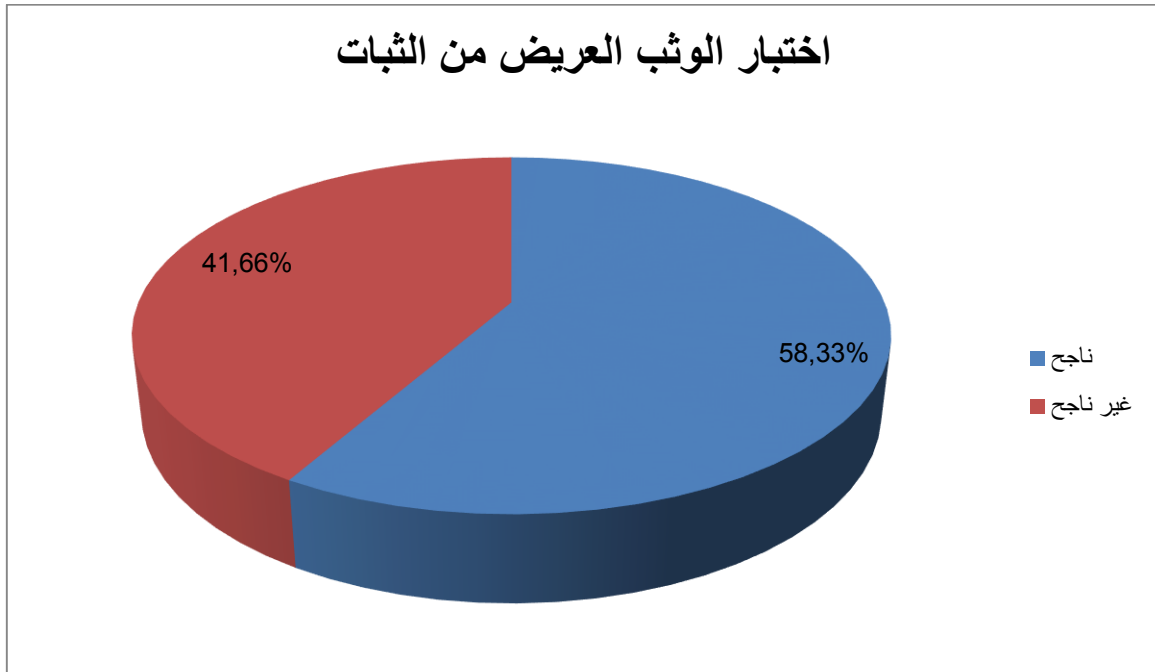
* الوحدة الأولى: اختبار الوثب العريض من الثبات.

- الغرض منه: قياس القوة القدرة العضلية للرجلين.

- الجدول رقم (14): نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة).

التصنيف	العدد	النسبة (%)
- ناجح.	07	58,33%
- غير ناجح.	05	41,66%
المجموع	12	100%

- الشكل رقم (01): التمثيل البياني لنتائج اختبار الوثب العريض من الثبات.



- تحليل ومناقشة النتائج:

يؤكد كثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه "تايف مفضي الجبور" في كتابه "فسيولوجيا التدريب الرياضي" على أنها "من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات".

ومنه ترى الباحثة أنه من الواجب على المدربين الاهتمام بالتخطيط المنظم لعمليات تدريب هذه الصفة من أجل إعداد اللاعبين إعداداً صحيحاً. وللكشف عن يمتلكون هذه الصفة أثناء عملية الانتقاء فقد وضع علماء القياس والتقييم العديد من الاختبارات لقياسها، ولعل أهمها هذا الذي استعملناه، حتى يتمكن المدرب فعلاً من معرفة أدق التفاصيل عن لاعبيه في هذه القدرة ويتجنب الخطأ الكبير إن لم نقل العيب الذي يقع فيه أغلب المدربين بالاعتماد على الخبرة الذاتية والملاحظة المجردة.

وعند تطبيق الاختبار على أفراد العينة وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول السابق فإننا نؤكد صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد المصارعين الناجحين في الاختبار والمتحصلين على تقدير 'ممتاز' و 'متوسط' قد بلغ 07 مصارعين بنسبة 58,33%، أما عدد المصارعين الغير ناجحين والمتحصلين على تقدير 'ضعيف' فقد بـ 5 مصارعين بنسبة 41,66%.

- الاستنتاج: مما سبق يمكن القول أنه على المدربين الاستعانة بمثل هذه الاختبارات نظراً لما تقدمه من تفاصيل حول نتائج الرياضيين بالإضافة إلى أنها تعتبر دعامة أساسية لنجاح عملية الانتقاء، من خلال اختيار أفضل العناصر الرياضية التي يرجى منها الكثير، أضف إلى ذلك فإنها تساعد المدربين في إنجاز مختلف الواجبات التدريبية كمرقبة الحالة التدريبية للاعبين وتخطيط التدريب بصورة تضمن تحقيق أفضل النتائج، بالمقابل يجب عليهم تقادي الأسلوب العشوائي لعملية الانتقاء وذلك بالابتعاد عن طريقة الملاحظة والمقابلات التنافسية التي تؤدي إلى إهمال الكثير من المواهب الشابة التي يصعب تعويضها.

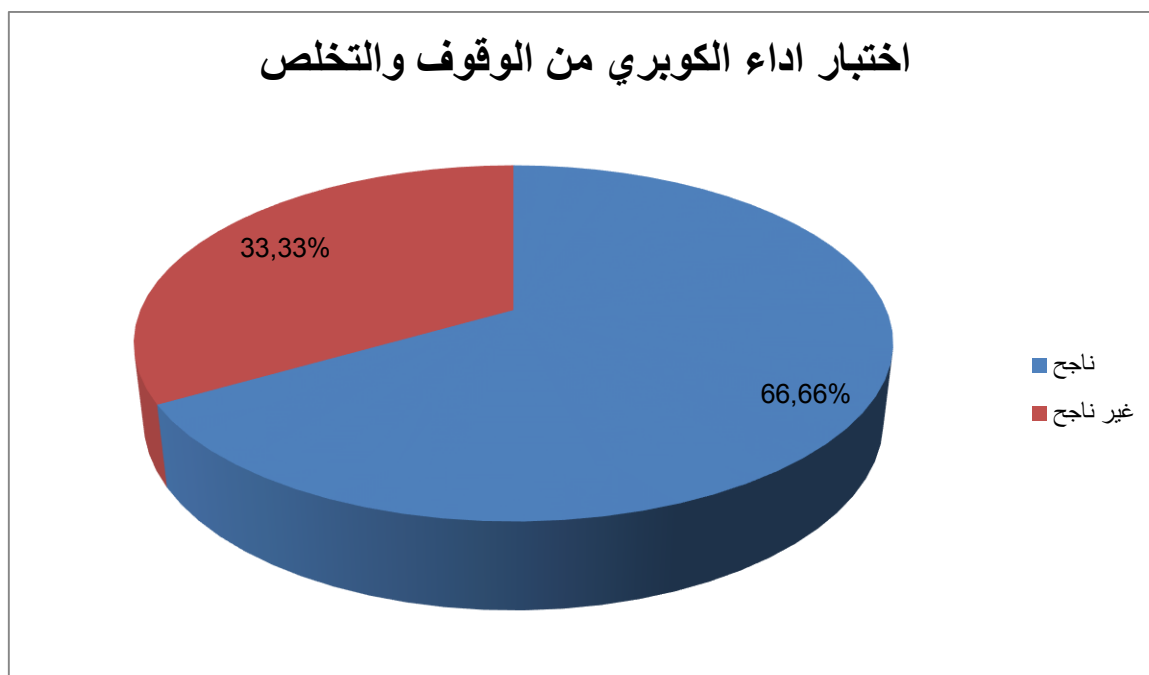
* الوحدة الثانية: اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص.

- الغرض منه: قياس تحمل السرعة.

- الجدول رقم (15): نتائج اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص (السرعة).

التصنيف	العدد	النسبة (%)
- ناجح.	08	66,66%
- غير ناجح.	04	33,33%
المجموع	12	100%

- الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص.



- تحليل ومناقشة النتائج:

تعني السرعة قدرة اللاعب على تأدية الحركات في أقصى زمن ممكن، وتتوقف سرعة المصارح باعتباره قدرة بدنية مركبة أساساً على مستوى تطور كل من أنواع القوة العضلية والقدرات التوافقية وإتقان المهارات الحركية وسرعة الاستجابة ومن المعروف أن إمكانية صقل مستوى السرعة يتعلق إلى حد بعيد بشروط وراثية للاعب. وعند تطبيق الاختبار على أفراد العينة وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول السابق فإننا نؤكد صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد المصارعين الناجحين في الاختبار والمتحصلين على تقدير 'ممتاز' و 'متوسط' قد بلغ 08 مصارعين بنسبة 66,66%، أما عدد المصارعين الغير ناجحين والمتحصلين على تقدير 'ضعيف' فقد بلغ 4 مصارعين بنسبة 33,33%.

وهذه النسب تساعد المدرب على معرفة المصارعين الذين يتميزون بالقدرة العالية وتحديد درجات التفاوت بينهم ومنه إصدار حكم الانتقاء بكل صدق وموضوعية وذلك باختيار افضل العناصر الذين يتمتعون بمقومات النجاح في المستقبل وعدم اعتماد المدرب على العمل العشوائي والملاحظة المجردة والتي قد تظلم العديد من المصارعين.

-الاستنتاج: بعدما ذكر سابقاً يمكن القول أن هذا الاختبار هو من أهم المعايير العلمية التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتقديم نتائج علمية ودقيقة ومفصلة، وخير دليل على ذلك هذه الأعداد والنسب والتقييمات التي تحصل عليها المصارعين بعد إجراء الاختبار، وبالتالي أصبح في متناول أيدي المدربين أسلوب علمي مقنن يساعد

في انتقاء من هم أهل لتمثيل الفريق، عكس ما يقومون به تماما من خلال الاعتماد على الملاحظة المجردة للرياضيين أثناء عملية الانتقاء.

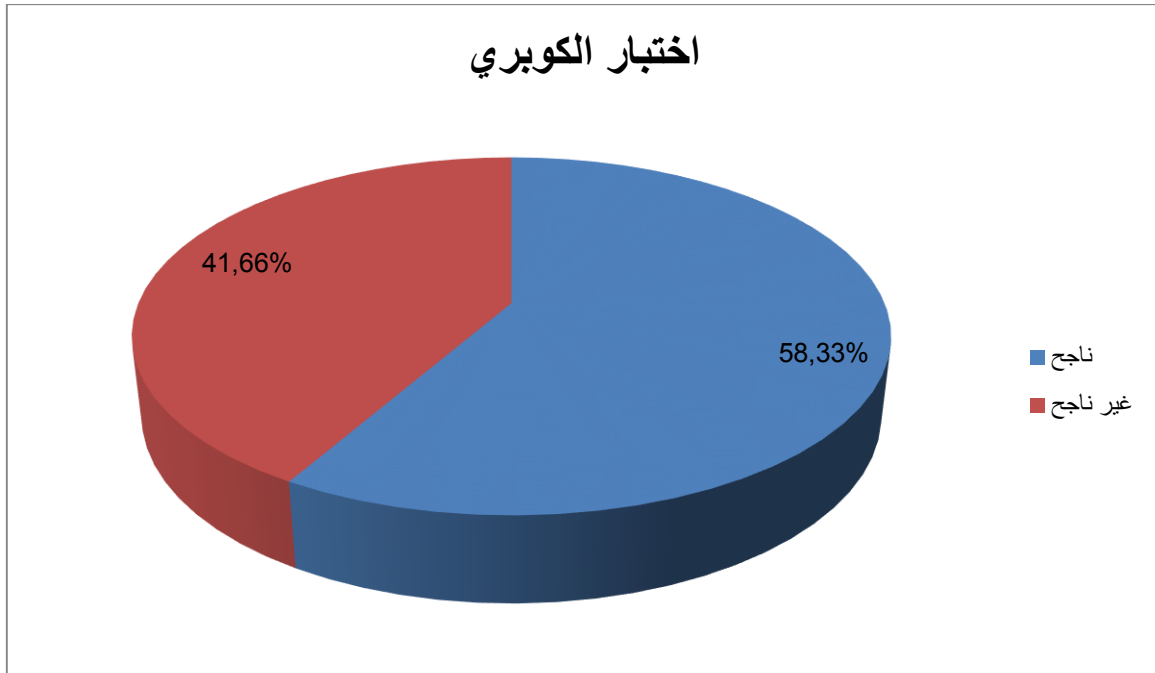
* الوحدة الثالثة: اختبار الكوبري.

- الغرض منه: قياس مرونة الجسم.

- الجدول رقم (16): نتائج اختبار الكوبري.

التصنيف	العدد	النسبة (%)
- ناجح.	07	%58,33
- غير ناجح.	05	%41,66
المجموع	12	%100

- الشكل رقم (03): التمثيل البياني لنتائج اختبار الكوبري.



- تحليل ومناقشة النتائج:

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وتعني المرونة قدرة اللاعب على أداء الحركات لأقصى مدى تسمح به العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل وفي حدود حركية، وتعتبر المرونة من الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي في رياضة المصارعة وبما انها ترتبط بقدرة المفصل على الوصول الاقصى مدى ممكن في الحدود التي يسمح بها الوضع التشريحي له كان لازما علينا الاهتمام بإطالة العضلات العاملة على المفصل والأوتار والأربطة حتى يمكن استغلال المدى الحركي للمفصل الى أقصى حد.

وعند تطبيق الاختبار على أفراد العينة وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول السابق فإننا نؤكد صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد المصارعين الناجحين في الاختبار والمتحصلين على تقدير 'ممتاز' و 'متوسط' قد بلغ 7 مصارعين بنسبة 58,33%، أما عدد المصارعين الغير ناجحين والمتحصلين على تقدير 'ضعيف' فقد بـ 5 مصارعين بنسبة 41,66%. وهذه التفاصيل في الأعداد والنسب هي بمثابة الدليل والسند العلمي الذي يعتمد إليه المدرب لتبرير العملية التقويمية وبالتالي عملية الانتقاء.

-الاستنتاج:

ومن خلال ما سبق نستنتج أن هذا الاختبار قد قدم نتائج تثبت فعاليته في قياس هذه القدرة حيث لولا استعمال هذه التقنية العلمية و المقننة في عملية الانتقاء من خلال بطارية اختبارات لما تمكننا من الحصول على هذه التفاصيل الدقيقة في النتائج وبالتالي يمكن القول أن هذه الطريقة من أنجع الطرق التي يجب على المدربين إتباعها حتى لا يكون هناك ظلم أثناء عملية الانتقاء.

5-1-2- اختبارات القدرات المهارية:

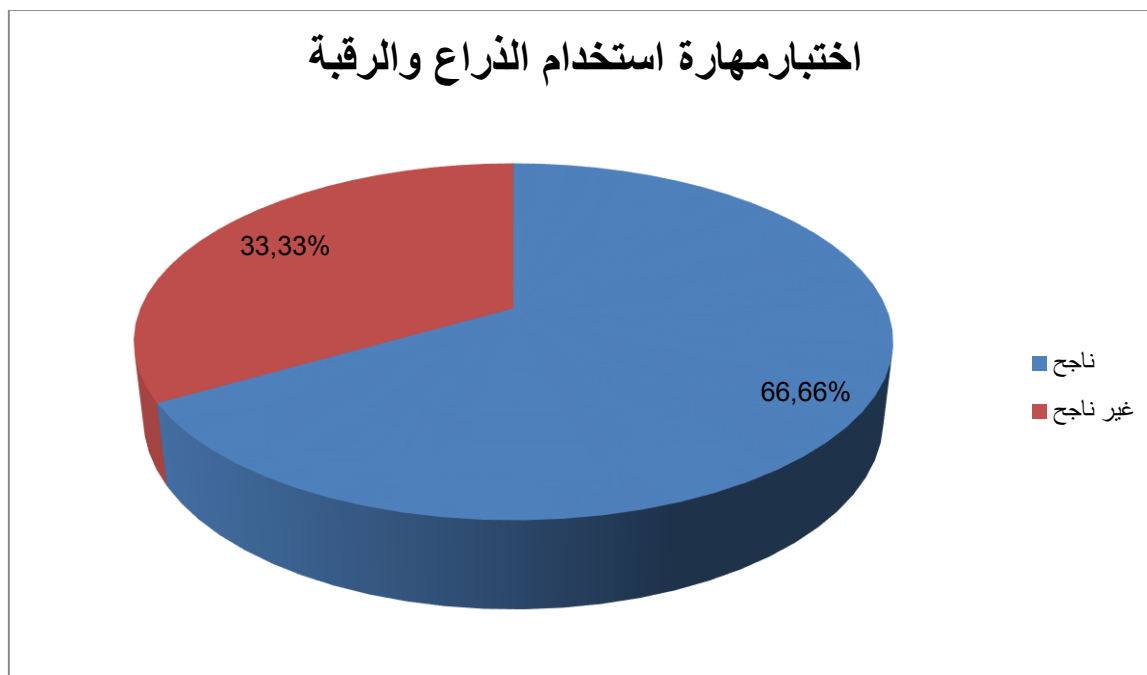
* الوحدة الاولى: اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.

- الغرض منه: قياس مستوى اتقان المهارة.

- الجدول رقم (17): نتائج اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.

التصنيف	العدد	النسبة (%)
- ناجح.	08	66,66%
- غير ناجح.	04	33,33%
المجموع	12	100%

- الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.



-عرض و تحليل النتائج: تعتبر من الأوضاع الأساسية بالنسبة للمصارع ولها أهمية كبرى أثناء الصراع حيث يتخذ هذا الوضع عندما يكون المصارع في وضع الهجوم وهي من المهارات التي يؤديها اللاعب لتسجيل نقاط أو طرح المنافس أرضاً للمس الأكتاف.

وعند تطبيق الاختبار على أفراد العينة وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول السابق فإننا نؤكد صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد المصارعين **الناجحين** في الاختبار والمتحصلين على تقدير **'ممتاز'** و **'متوسط'** قد بلغ **08** مصارعين بنسبة **66,66%**، أما عدد المصارعين **الغير ناجحين** والمتحصلين على تقدير **'ضعيف'** فقد بلغ **4** مصارعين بنسبة **33,33%**.

فهذه المهارة من المستلزمات الأساسية للمصارعة فلا بد عليه ان يجيدها ويتقنها وهذا لا يكون الا من خلال التدريب المتواصل ولكي يكتشف المدرب المتقنين لهذه المهارة خلال عملية الانتقاء يجب عليه استخدام مثل هذه الاختبارات العلمية وهذا لإصدار أحكام الانتقاء بكل صدق.

-الاستنتاج:

نستنتج أن هذه النتائج تقدم للمدرب تقرير علمي حول هذه المهارة لدى المصارع والذي يستند عليه المدرب في تسطير خطة تدريبه وبالتالي تمكنهم من المعرفة الحقيقية لقدرات مصارعيه وبأدق التفاصيل، ومن هذا يمكن القول أن هذا الاختبار قد قدم نتائج مهمة ليس فقط للمصارع وإنما حتى للإطار الفني المحيط به والتي تعطي حجة

انتقائه أو عدم انتقائه دون أي شك أو ريب في العملية على عكس ما يعتمد عليه اغلب المدربين كاستعمال الملاحظات أثناء الانتقاء وهذه الطريقة هي التي تفقد الكثير من الرياضيين حظوظهم في الانتقاء.

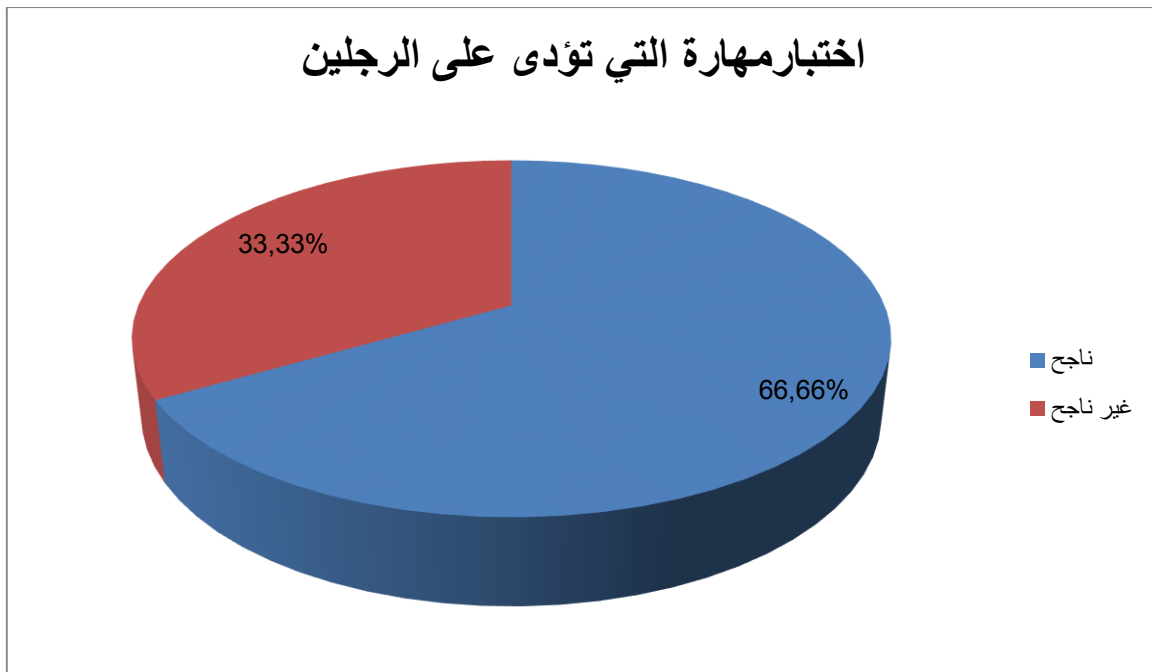
* الوحدة الثانية: اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين.

- الغرض منه: قياس مستوى اتقان المهارة.

- الجدول رقم (18): نتائج اختبار مهارة التي تؤدي على الرجلين .

التصنيف	العدد	النسبة (%)
- ناجح.	08	%66,66
- غير ناجح.	04	%33,33
المجموع	12	%100

- الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج اختبار مهارة التي تؤدي على الرجلين.



-**عرض و تحليل النتائج:** تعتبر من المهارات الهجومية التي يقوم بها المصارع لتسجيل عدة نقاط ايجابية وذلك بمسك وتطوير الفخذين للمنافس مع الدفع للأمام والأعلى وطرح المنافس أرضا. وعند تطبيق الاختبار على أفراد العينة وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول السابق فإننا نؤكد صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد المصارعين الناجحين في الاختبار والمتحصلين على تقدير 'ممتاز' و 'متوسط' قد بلغ 08 مصارعين بنسبة 66,66%، أما عدد المصارعين الغير ناجحين والمتحصلين على تقدير 'ضعيف' فقدر بـ 4 مصارعين بنسبة 33,33%.

فهذه النتائج تقدم للمدرب تقرير علمي حول هذه المهارة والذي يستند عليه في تخطيط خطة تدريبه حيث تمكنه من المعرفة الحقيقية لقدراتهم وبأدق التفاصيل ومنه نقول أن هذا الاختبار قد قدم نتائج مهمة تساعد المدرب في عملية الانتقاء بصفة علمية ودقيقة بعيدة عن الغموض والشك.

-الاستنتاج:

ما يمكن قوله هو أن هذه النتائج لم تكن عشوائية مثلما يفعل الكثير من المدربين أثناء عملية الانتقاء وإنما هي عملية ذات صبغة علمية تركز على معايير علمية، وبالتالي يتضح لنا ان هذا الاختبار قد تمكن من قياس هذه المهارة.

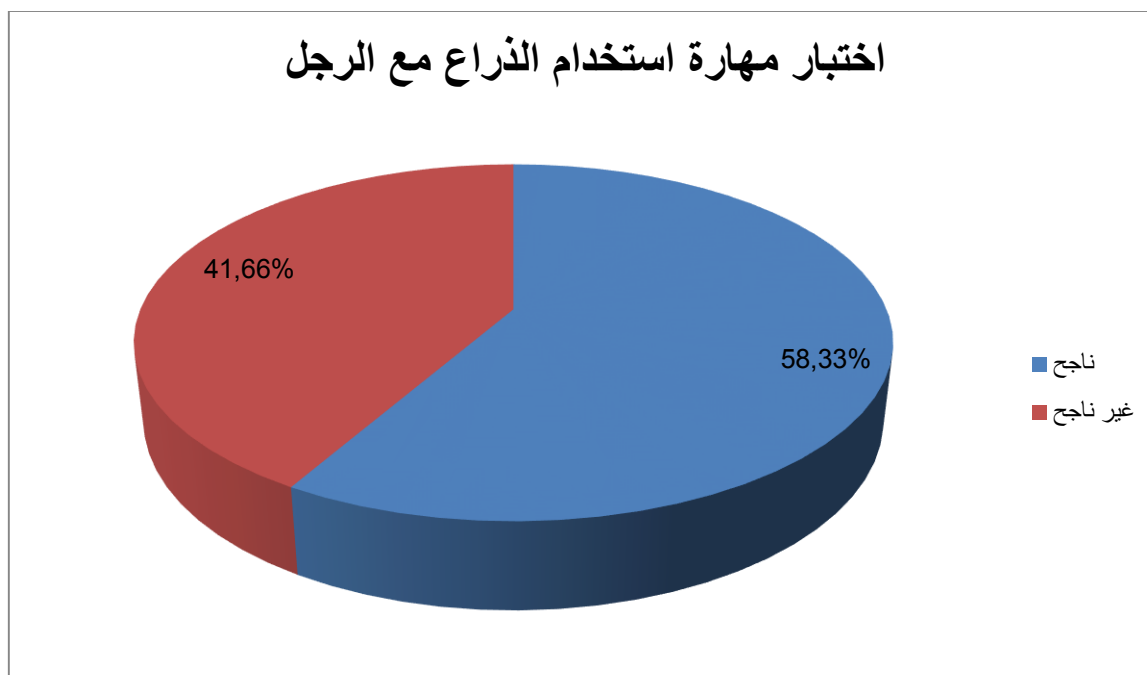
* الوحدة الثالثة: اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل.

- الغرض منه: قياس مستوى إتقان المهارة.

- الجدول رقم (19): نتائج اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل.

التصنيف	العدد	النسبة (%)
- ناجح.	07	58,33%
- غير ناجح.	05	41,66%
المجموع	12	100%

- الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل.



- عرض و تحليل النتائج: تعتبر من المهارات الهجومية المهمة في رياضة المصارعة حيث يقوم فيها المهاجم بتوجيه رأسه على الجانب الأيمن أو الأيسر ثم يطوق بالذراع الأيمن أو الأيسر رجل المنافس من الداخل مع مسك الذراع اعلي الرجل للذراع المهاجم المقابلة.

وعند تطبيق الاختبار على أفراد العينة وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول السابق فإننا نؤكد صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد المصارعين الناجحين في الاختبار والمتحصلين على تقدير 'ممتاز' و 'متوسط' قد بلغ 07 مصارعين بنسبة 58,33%، أما عدد المصارعين الغير ناجحين فقدر بـ 5 مصارعين بنسبة 41,66%.

- الاستنتاج:

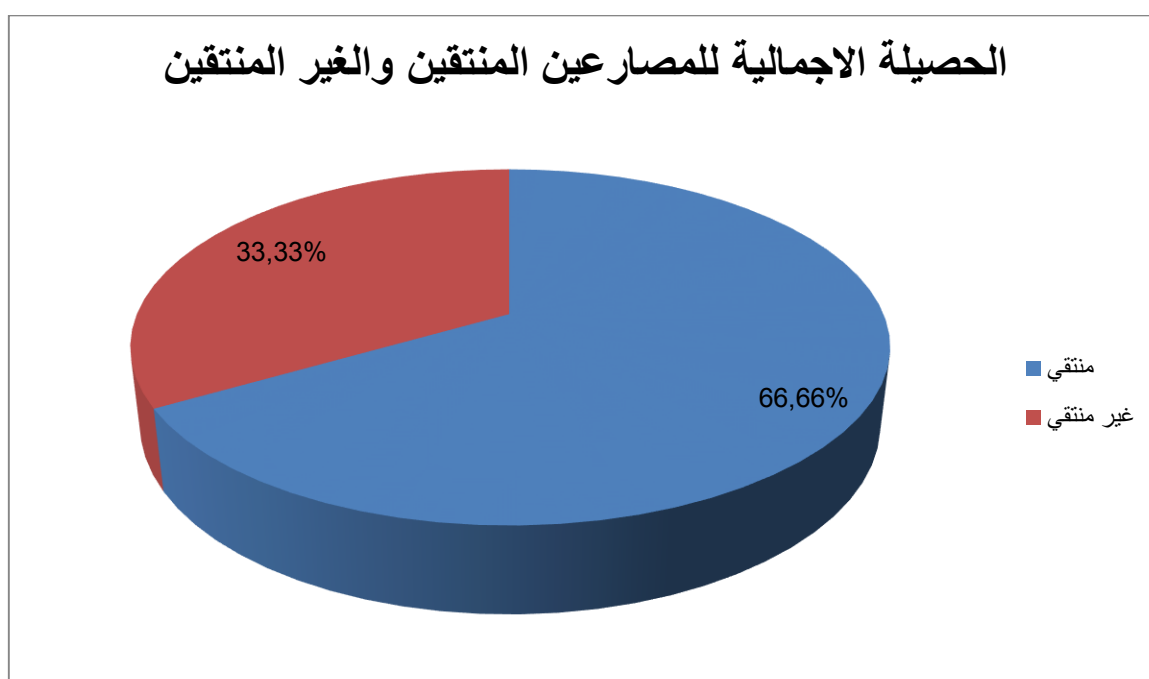
من هذا المنطلق يمكن القول أن هذا الاختبار قد أدى الغرض المرجو منه قياس مهارة استخدام الذراع مع الرجل عند المصارعين، ويفسر ذلك النتائج التي حققها المصارعين بعد إجراء الاختبار، والتي يمكن للمدرب الاستعانة بها في عملية الانتقاء حتى تتسم هذه العملية بالصدق والإنصاف، عكس ما يعتمد عليه أغلب المدربين كالملاحظات، التي تعد هذه الأخيرة طريقة تبقى أحكامها عبارة عن قرارات سريعة لا يسبقها فحص وتدقيق كافيان لقدرات المصارعين، إذ يمكن أن نسميها مجرد آراء أو اتجاهات، كما أنها تتصف غالباً بكونها لاشعورية، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تهمش وتضيق بل وقتل العديد من المواهب.

*حصيلة المصارعين المنتقين وغير المنتقين.

- الجدول رقم (20): الحصيلة الإجمالية للمصارعين المنتقين وغير المنتقين.

النسبة (%)	العدد	التصنيف
66,66%	08	- منتقى.
33 و33%	04	- غير منتقى.
100%	12	المجموع

- الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج الحصيلة الإجمالية للمصارعين المنتقين وغير المنتقين.



-عرض و تحليل النتائج:

إن معرفة الفروق الفردية الموجودة بين المصارعين في استعداداتهم الخاصة، سواء من الناحية البدنية أو المهارية يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها بعض إن لم نقل أغلب المدربين، إذ أن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، والتي قد يتعرض لها خلال الموسم الرياضي، كما أن لعملية الانتقاء مبادئها وأسسها

العلمية التي يجب مراعاتها لتقرير صلاحية اللاعب، فلا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية، ولكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية، انعكس ذلك على عمليات التدريب والمنافسات وزاد من فعاليتها، وبالتالي أمكن من تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن. عكس ما يقوم به أغلب المدربين بالاعتماد على الخبرة الذاتية والملاحظة المجردة من خلال المقابلات التنافسية المنظمة لذلك الغرض، رغم علم بعضهم بأهمية استعمال الاختبارات في عملية الانتقاء، ولكن للأسف ما نراه في الواقع عكس ما تمليه علينا الكتب والمراجع والعلمية حول الأسس والمبادئ والقواعد الصحيحة لعملية الانتقاء الجيد، وأصبحت هذه العملية تبنى على محددات ذاتية بحتة كالمنفعة والألفة واعتبارات المكانة الاجتماعية وغيرها من الأمور التي تجعل من عملية الانتقاء ذات صبغة عشوائية وعفوية .

فبعد تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة المختارة وتسجيل النتائج وتنظيمها وإصدار قرارات الانتقاء كما هو موضح في الجدول السابق نرى بأن عدد المصارعين **المنتقين** هو **08** مصارعين بنسبة **66,66%**، أما عدد المصارعين **الغير منتقين** فقدر بـ **04** مصارعين بنسبة **33,33%**، ومن هنا يمكن القول أنه استعمال المدربين الاختبارات منذ البداية أسفرت النتائج على هذا العدد الكبير من اللاعبين المنتقين.

- **الاستنتاج:** من خلال ما تم تحليله سابقا يمكن القول أنه على المدربين إعادة الاعتبار لعملية الانتقاء وإعطائها صبغتها العلمية، من خلال الاعتماد على الاختبارات كأساس ومعياري علمي فاصل بين اللاعبين، مما يضمن اختيار اللاعبين الأكفاء الذين يمثلون الفريق تمثيلا حافلا في البطولات الوطنية والدولية وحتى العالمية لما لا، وبالتالي إعطاء فرصا متكافئة لجميع اللاعبين دون إجحاف في حق أي أحد، وبالمقابل يجب الابتعاد عن كل ما هو عشوائي خلال عملية الانتقاء مثل الخبرة الذاتية والملاحظة من خلال المقابلات التنافسية التي لا تؤتي ثمارها وتؤدي إلى ضياع الكثير من المواهب التي يصعب تعويضها، ويمكن للمدرب الاستفادة من نتائج الاختبارات في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال بما يناسب قدرات اللاعبين.

2_5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة:

السؤال الأول: هل تقوم بعملية الانتقاء في بداية الموسم؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يقوم بعملية انتقاء المصارعين في بداية الموسم.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد القيام بالمقابلة وطرح هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان المدرب

يقوم بعملية الانتقاء في بداية الموسم أسفرت الإجابة على أنه يقوم بعملية الانتقاء.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدرب يقوم بعملية الانتقاء في بداية الموسم وهذا الأمر الذي يبرز أنه على دراية بأسس هذه العملية.

السؤال الثاني: في رأيك هل عملية الانتقاء ضرورية في رياضة المصارعة؟

الغرض منه: معرفة رأي المدرب إذا كان الانتقاء ضروري في رياضة المصارعة.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد القيام بالمقابلة أكد لنا المدرب أن الانتقاء ضروري في رياضة المصارعة وهذا لانها تتطلب قدرات بدنية ومهارية خاصة.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن رياضة المصارعة تتطلب قدرات لا يستهان بها لذا فان عملية الانتقاء ضرورية جدا.

السؤال الثالث: هل تنعكس قلة الإمكانيات على عملية الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان قلة الإمكانيات له تأثير في عملية الانتقاء.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد القيام بالمقابلة أكد لنا المدرب أن قلة الإمكانيات تنعكس على عملية الانتقاء وذلك حسب طبيعة هذه العملية وما تتطلبه من وسائل مادية ومعنوية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن وجود الإمكانيات أثناء عملية الانتقاء لها دور في إعطاء نتائج دقيقة وثابتة وعدم توفرها يعطي نتيجة عكسية.

السؤال الرابع: هل يمكن إصدار حكم الانتقاء على المصارع بناء على نتائجه في الاختبارات؟

الغرض منه: معرفة إصدار حكم الانتقاء على المصارع بناء على نتائجه في الاختبارات.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد القيام بالمقابلة أكد لنا المدرب من إصدار حكم الانتقاء على المصارعين بناء على نتائجه في الاختبارات هذا يدل على أن المدرب على علم بأهمية الاختبارات في عملية الانتقاء.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نتائج الاختبارات هي التي تصدر حكم انتقاء المصارعين.

السؤال الخامس: هل تستعمل أساليب معينة في الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يستعمل أساليب معينة في الانتقاء.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد القيام بالمقابلة عرفنا ان المدرب لا يستعمل أساليب معينة أثناء عملية الانتقاء هذا يدل على أن عمله ليس له مصداقية علمية وغير ثابتة.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اعتماد المدرب على أساليب معينة أثناء عملية الانتقاء أو عدم اعتماده عليها يكون حسب الظروف المحيطة وتسير حسب أهداف ومتطلبات الفريق.

السؤال السادس: في رأيك ما هي الجوانب التي يعتمد عليها المدربين في عملية الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة الجوانب التي يعتمد عليها المدربين في عملية الانتقاء.

تحليل ومناقشة النتائج: بما أن للجانب البدني والمهاري أهمية في رياضة المصارعة أصبح لا يمكن الاستغناء عنه أثناء القيام بعملية الانتقاء.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدرب يعتمد بشكل كبير عن الجانب البدني والمهاري أثناء قيامه بعملية الانتقاء.

السؤال السابع: في رأيك كيف تساعد بطارية اختبارات في انتقاء المصارعين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا بطارية اختبارات تساعد في انتقاء المصارعين.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد القيام بالمقابلة وجدنا أن بطارية اختبارات تساعد في عملية انتقاء المصارعين.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن بطارية اختبارات تساعد بطريقة كبيرة في عملية انتقاء المصارعين.

3_5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-3-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: للجانب البدني دور في انتقاء المصارعين صنف أشبال, حيث نلاحظ من خلال نتائج الاختبارات البدنية وذلك في الجدول رقم (14) والشكل رقم (01) أنظر الصفحة 71 اللذان يمثلان اختبار الوثب العريض من الثبات الذي تمثلت نسبة الناجحين في الاختبار 58.33% ونسبة العير الناجحين تمثلت في 41.66% و منه نستنتج أن نسبة المصارعين الناجحين اكبر من نسبة الغير الناجحين وكذا في الجدول رقم (15) و الشكل رقم (02) أنظر الصفحة 72 اللذان يمثلان اختبار أداء الكوبري من الوقوف و التخلص الذي تمثلت نسبة المصارعين الناجحين في 66.66% ونسبة المصارعين الغير الناجحين 33.33% وأيضا نسبة المصارعين الناجحين اكبر من نسبة المصارعين الغير الناجحين و كذا في الجدول رقم (16) والشكل رقم (03) أنظر الصفحة 74 اللذان يمثلان اختبار الكوبري الذي تمثلت نسبة المصارعين الناجحين في 58.33% ونسبة المصارعين الغير الناجحين 41.66% و منه نستنتج أن نسبة المصارعين الناجحين في الاختبار اكبر من نسبة المصارعين الغير الناجحين بما أن نسبة الناجحين في هذه الاختبار البدنية الثلاثة اكبر من نسبة المصارعين الغير الناجحين و كذا من خلال المقابلة التي قمنا بها مع المدرب تبين لنا أن للجانب البدني دور في عملية الانتقاء . وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أنها تطابقت مع نتائج "دراسة حريزي عبد الهادي" والذي توصل إلى أن 70% من المدربين أكدوا على أن الاختبارات البدنية مهمة ومناسبة في عملية الانتقاء, أنظر الصفحة 05.

وهذا يتفق إلى حد كبير مع دراستنا ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

5-3-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: للجانب المهاري دور في انتقاء المصارعين صنف أشبال, حيث نلاحظ من خلال نتائج الاختبارات المهارية وذلك في الجدول رقم (17) والشكل رقم (04) أنظر الصفحة 75 اللذان يمثلان اختبار مهارة استخدام ذراع ورقبة الذي تمثلت نسبة الناجحين في الاختبار 66.66% ونسبة العير الناجحين تمثلت في 33.33% و منه نستنتج أن نسبة المصارعين الناجحين اكبر من نسبة الغير الناجحين وكذا في الجدول رقم (18) و الشكل رقم (05) أنظر الصفحة 77 اللذان يمثلان اختبار مهارة التي تؤدي على الرجلين الذي تمثلت نسبة المصارعين الناجحين في 66.66% ونسبة المصارعين الغير الناجحين 33.33% وأيضا نسبة المصارعين الناجحين اكبر من نسبة المصارعين الغير الناجحين و كذا في الجدول رقم (19) والشكل رقم (06) أنظر الصفحة 78 اللذان يمثلان اختبار مهارة استخدام ذراع مع الرجل الذي تمثلت نسبة المصارعين الناجحين في

58.33% ونسبة المصارعين الغير الناجحين 41.66% ومنه نستنتج أن نسبة المصارعين الناجحين في الاختبار اكبر من نسبة المصارعين الغير الناجحين بما أن نسبة الناجحين في هذه الاختبار المهارية الثلاثة اكبر من نسبة المصارعين العير الناجحين و كذا من خلال المقابلة التي قمنا بها مع المدرب تبين لنا أن للجانب المهاري دور في عملية الانتقاء فهذا دال على أن للجانب المهاري دور في عملية الانتقاء وهذا يتفق إلى حد كبير مع دراستنا ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

5-3-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: تساهم بطارية اختبارات بإيجاب في انتقاء المصارعين صنف أشبال، حيث نلاحظ من خلال نتائج الحصيلة الإجمالية للمصارعين المنتقين والغير منتقين وذلك في الجدول رقم (20) والشكل رقم (07) أنظر الصفحة 80 الذي تمثلت نسبة المنتقين ب 66.66% ونسبة الغير المنتقين تمثلت في 33.33% نستنتج أن نسبة المصارعين المنتقين اكبر من نسبة الغير المنتقين و كذا من خلال المقابلة التي قمنا بها مع المدرب تبين لنا أن بطارية اختبارات تساهم بإيجاب في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال فهذا دال على أن هذا يتفق إلى حد كبير مع دراستنا ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

5-4- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (21): مقابلة النتائج بالفرضية العامة

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	للجانب البدني دور في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	للجانب المهاري دور في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	تساهم بطارية اختبارات بإيجاب في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال.	الفرضية الثالثة
تحققت	للجانب البدني والمهاري دور في انتقاء المصارعين الأشبال من خلال بطارية اختبارات.	الفرضية العامة

من خلال نتائج الجدول رقم (21) أنظر الصفحة 84 تبين لنا أن الفرضيات الجزئية التي اقترحتم الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققتا وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها، ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها، يتضح لنا جليا أن الفرضية العامة والتي تتمحور فيما يلي " للجانب البدني والمهاري دور في انتقاء المصارعين الأشبال من خلال بطارية اختبارات " وقد تحققت بنسبة كبيرة .

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من معرفة دور الجانب البدني والمهاري في عملية انتقاء المصارعين صنف أشبال من خلال بطارية اختبارات، وذلك من خلال فرز نتائج المصارعين المسجلة في الاختبارات البدنية والمهارية وتنظيمها، وإعطاء تقديرات مناسبة لها.

وأيضاً قمنا بتحليل نتائج المقابلة الخاصة بالمدرّب والتي أردنا من خلالها التعرف على أهم الطرق المعتمدة من طرف المدرّب لتقييم قدرات المصارعين البدنية والمهارية.

• الاستنتاج العام:

من خلال ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة, وما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي, نقول أننا وصلنا إلى كشف الستار عن الواقع الذي تمر به عملية الانتقاء في رياضة المصارعة وبهذا استنتجنا أن للقدرات البدنية والمهارية دور في انتقاء المصارعين فئة أشبال من خلال بطارية اختبارات, فهذه الأخيرة تعتبر عملية علمية تتطلب كفاءة علمية ومهنية من اجل تطبيقها.

ومن جانب آخر استنتجنا أن على المدرب عدم الاعتماد على الطريقة العشوائية أو الملاحظة المجردة أثناء عملية الانتقاء, لأنها عملية لا علاقة لها بالأسس العلمية وكذلك إجحاف في حق الكثير من المواهب الشابة التي يمكن أن تحقق مستوى عال من الانجاز.

وما يمكن استنتاجه من كل ما سبق أن عملية الانتقاء الرياضي للمصارعين تستلزم من جميع المدربين إتباع بطارية اختبارات بدنية و مهارية وهذا للتخلي بالموضوعية العلمية والقضاء على الطريقة التي لا أساس لها ألا وهي الملاحظة المجردة لتقادي العشوائية هذا من اجل تطوير المصارعة والظفر بمصارعين أكفاء يمكن أن يعول عليهم في المحافل الدولية لتحقيق الألقاب والوصول إلى المستوى العالي.

• خاتمة:

إن لكل بحث أو دراسة خاتمة, فبعد أن قمنا بجمع المعلومات الخاصة بموضوع دراستنا وكذا بعد طرح الأسئلة وتحليل ومناقشة نتائجها وصلنا إلي كشف حقيقة وضعية عملية الانتقاء التي يقوم بها المدرب في رياضة المصارعة وهذا باعتماده على الطرق العشوائية ألا وهي الملاحظة المجردة وكذا إجراء المنافسات الودية, ومحاولة تقديم الحل البديل ويتمثل ذلك في الانتقاء عن طريق استعمال بطارية اختبارات بدنية ومهارية وذلك باقتراح مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس مجموعة من القدرات لدى المصارع والتي تم تطبيقها على عينة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة, استنتجنا أن هذه الطريقة فعالة يمكنها أن تفيد وتساعد المدرب في عملية انتقاء المصارعين وهذا لتوفرها على الأسس العلمية الصحيحة على خلاف الملاحظة والمنافسات التي يعتمد عليها المدربين, فهم يعتمدون على الخبرة الذاتية والكفاءة المهنية ويبنون نتائجهم على الصدفة والعشوائية, هذا ما جعل عملية الانتقاء لا تسري في جانب علمي منهجي يوصلنا إلى نتائج دقيقة وأكيدة.

هذا ما يمكن الإشارة إليه في الأخير ألا وهو الاهتمام بعملية الانتقاء وذلك بانتهاج طريقة استعمال بطارية اختبارات بدنية ومهارية في عملية انتقاء المصارعين الأشبال لما لها من نتائج علمية دقيقة.

1- المراجع باللغة العربية:

- 01_ أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى حامد, أسس التدريب في المصارعة ط1, دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر, الإسكندرية, 2009.
- 02_ حماد مفتي, أسس تنمية القوة العضلية بالمقومات للأطفال, مركز الكتب للنشر : القاهرة 2000 .
- 03_ خلود مانع الزبيدي, موسوعة الألعاب الرياضية, دار دجلة : عمان 2008.
- 04_ عمر أبو المجد إسماعيل النمكي .تخطيط برامج التربية وتدريب الناشئين,مركز الكتاب والنشر القاهرة 1997.
- 05_ عصام حلمي, محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي أسس-مفاهيم واتجاهات, دار المعارف, القاهرة, مصر, 1997.
- 06_ غازي صالح محمود, المفاهيم- التدريب, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع:عمان, 2011.
- 07_ فريد كامل أبو زينة وآخرون, مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي, ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا, عمان 2006
- 08_ قاسم حسن حسين, الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية, دار الفكر العربي عمان, 1998.
- 09_ قاسم حسن حسين ,فتححي المهشيش يوسف , الموهوب الرياضي , دار الفكر , عمان , ط1 الأردن 1999.
- 10_ كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسنين, اللياقة البدنية ومكوناتها, ط3, دار الفكر العربي : القاهرة 1997.
- 11_ محمد محمود عبد الدايم, محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة, الأسس العلمية والتطبيقية, دار الفكر العربي, ط2 القاهرة, 1999.
- 12_ مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة", دار الفكر العربي, ط1, القاهرة, مصر, 1998.
- 13_ مفتي إبراهيم حمادة, التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة, ط2, دار الفكر العربي: 2001.
- 14_ محمد رضا حافظ الروبي, مبادئ تدريب المصارعة الحرة , ما هي للنشر والتوزيع, 2007.
- 15_ محمد حسن علاوي, أسامة كامل راتب, البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس, دار الفكر العربي: القاهرة, 1999.
- 16_ ماجد محمد الخياط, أساليب البحث العلمي, دار الراجية للنشر والتوزيع, عمان, 2010.
- 17_ هدى محمد محمد الخضري, التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين, المكتبة المصرية للطباعة والنشر, 2004.

18_ وليد محسن مصطفى نصره, استراتيجية لتدريب المصارعين, مؤسسة عالم الرياضة للنشر, الإسكندرية.
2009

19_ احمد سليمان, مقالة بعنوان الانتقاء في المجال الرياضي, أكاديمية كرة القدم". أنظر [http www](http://www.badnia.net)

20- مذكرة تخرج لنيل شهادة مستشار في علوم الرياضة وتكنولوجيااتها تخصص مصارعة رومانية , من إعداد الطالب حمارنية الطيب تحت إشراف الدكتور قمريش نصر الدين.

02_المراجع باللغة الفرنسية:

INTRODUCTION A L'HISTOIRE DES FÉDÉRATION SPORTIVES ALGERIENNES

année_ 2001.

03_ المواقع الالكترونية:

<https://ar.m.wikipedia.org>

<https://ar.m.wikipedia.org>

<https://unitedworldwresting.org>

<http://www.alglutte.org/>

بطارية اختبارات لانتقاء المصارعين من الناحية البدنية والمهارية فئة أشبال

تحكيم أسئلة المقابلة

السؤال الأول: هل تقوم بعملية الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يقوم بعملية انتقاء المصارعين.

السؤال الثاني: هل عملية الانتقاء في رأيك ضرورية في رياضة المصارعة؟

الغرض منه: معرفة رأي المدرب إذا كان الانتقاء ضروري في رياضة المصارعة.

السؤال الثالث: هل لنقص الإمكانيات دور في عملية الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان وجود أو عدم وجود الإمكانيات له تأثير في عملية الانتقاء.

السؤال الرابع: هل يمكن إصدار حكم الانتقاء على المصارع بناء على نتائجه في الاختبارات؟

الغرض منه: معرفة إصدار حكم الانتقاء على المصارع بناء على نتائجه في الاختبارات.

السؤال الخامس: هل تستعمل أساليب معينة في الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يستعمل أساليب معينة في الانتقاء.

السؤال السادس: في رأيك ما هي الجوانب التي يعتمد عليها المدربين في عملية الانتقاء؟

الغرض منه: معرفة الجوانب التي يعتمد عليها المدربين في عملية الانتقاء.

السؤال السابع: في رأيك كيف تساعد بطارية اختبارات في انتقاء المصارعين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا بطارية اختبارات تساعد في انتقاء المصارعين.

بطارية اختبارات لانتقاء المصارعين من الناحية البدنية والمهارية
فئة أشبال

تحكيم أسئلة المقابلة

الملاحظة	الإمضاء	الرتبة	الأستاذ

الأستاذ المشرف: الأستاذ الوناس

الطالبة: مختاري سامية

بطارية اختبارات لانتقاء المصارعين من الناحية البدنية والمهارية

فئة أشبال

✓ الاختبارات البدنية

➤ اختبار القوة المميزة بالسرعة

*الاختبار : الوثب العريض من الثبات.

*غرض الاختبار قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

*الأدوات اللازمة مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5 م ويراعى أن يكون المكان مستوي

وخالي من العوائق وغير أملس.

شريط قياس, وقطع ملونة من الطباشير.

*وصف الاختبار

_ يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

_ يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا, ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

*تعليمات الاختبار

_ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

_ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.

_ المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.

*حساب الدرجات

_ يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض.

_ خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.

_ تحتسب للمختبر مسافة أحسن محاولة لأقرب سنتيمتر.

التقدير	النتيجة
ممتاز	2.50 م إلى 3 م
متوسط	2 م إلى 2.40 م
ضعيف	1.80 م إلى 2.30 م

➤ اختبار السرعة

*الاجتبار : اجتبار أداء الكوبرى من الوقوف والتخلص.

*غرض الاجتبار قياس تحمل السرعة عن طريق أداء مهارة الكوبرى بأقصى سرعة في زمن قدره 30 ثانية.

*الأدوات اللازمة ساعة إيقاف, بساط مصارعة.

*وصف الاجتبار

يقف المختبر في وضع الاستعداد للكوبرا وذلك بثني الركبتين نصفاً والمسافة بين القدمين باتساع الحوض مع تشبيك اليدين أمام الصدر وعند سماع إشارة البدا يقوم المختبر بالتقوس خلفاً ثم الهبوط في وضع الكوبرى علي الجبهة ثم يتخلص اللاعب من الكوبرى بالدوران علي الجبهة وتعديده احد القدمين من فوق الأخرى لمواجهة البساط بالصدر ثم يقف اللاعب في وضع الاستعداد للكوبرا مرة أخرى ويقوم بتكرار الأداء في زمن قدره 30 ثانية.

*تعليمات الاجتبار

- _ يراعي الهبوط علي الجبهة والدوران عليها عند التخلص من الكوبرى
- _ يجب عدم لمس الكتفين للبساط أثناء الأداء
- _ يراعي عدم حذف أو اختصار أو تعديل الأداء
- _ يعاد الاجتبار في حالة عدم الاتزان في شروط الأداء

*تسجيل الدرجات

يتم حساب عدد المرات التي أداها اللاعب في زمن قدره 30 ثانية.

التقدير	النتيجة
ممتاز	14 مرة إلى 16 مرة
متوسط	12 مرة إلى 13 مرة
ضعيف	08 مرة إلى 11 مرة

➤ اختبار المرونة

*الاختبار : اختبار الكوبري.

*غرض الاختبار قياس مرونة الجسم .وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر
*الأدوات اللازمة مسطرة مدرجة, شريط قياس.

*وصف الاختبار

يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة بين الرأس والرجلين مع الاحتفاظ بزاوية 90 درجة بين الساق والفخذ.

*حساب الدرجات

تقاس المسافة بين نهاية الرأس وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها دقيقة راحة.

التقدير	النتيجة
ممتاز	10 سم إلى 25 سم
متوسط	26 سم إلى 30 سم
ضعيف	31 سم إلى 40 سم

✓الاختبارات المهارية

➤الاختبار الأول

*الاختبار : اختبار مهارة استخدام الذراع والرقبة.

*غرض الاختبار قياس مستوى إتقان المهارة (الذراع والرقبة).

*الأدوات اللازمة

_ صفارة.

_ بساط مصارعة.

_ منافس.

*وصف الاختبار

_ يقف اللاعب المهاجم وضع الاستعداد القدم الأمامية بين قدمي المنافس ويجب ان تكون العكسية للذراع

المستخدمة مع ميل الجذع قليلا للأمام وتوجيه رأس المهاجم للجانب الخارجي للذراع.

_ يقوم المهاجم بالدوران مع لف الجذع على مشط القدم الأمامية ثم يأخذ خطوة بالقدم الخلفية للأمام

ولجانب الأمامية لملاقاة صدر المنافس بظهر المهاجم مع الحمل للأعلى ورمي من اعلي الظهر.

_ طرح المنافس في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث الكتف أو حبس المنافس في وضع الخطر.

*تعليمات الاختبار

_ مراعاة وضعية الرجلين.

_ مراعاة ملاقاته صدر المنافس بظهر المهاجم.

_ مراعاة الوضعية النهائية (وضعية الخطر المباشر).

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.

التقدير	النتيجة
ممتاز	3 نقاط
متوسط	2 نقاط
ضعيف	1 نقطة

➤ الاختبار الثاني

*الاختبار : اختبار المهارة التي تؤدي على الرجلين (وضع المواجهة) .

*غرض الاختبار قياس مستوى إتقان المهارة.

*الأدوات اللازمة

_ صفارة.

_ بساط مصارعة.

_ منافس.

*وصف الاختبار

_ يقوم المهاجم بمسك وتطوير الفخذين للمنافس.

_ يقوم المهاجم بالدفع للأمام وللأسفل مع جذب القدمين لإخلال الارتكاز وطرح المنافس أرضاً.

_ طرح المنافس في وضعية الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الكتف.

*تعليمات الاختبار

_ مراعاة مسك وتطوير الفخذين للمنافس.

_ مراعاة الدفع للأمام وللأسفل.

_ مراعاة طرح المنافس في وضع الخطر المباشر.

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.

التقدير	النتيجة
ممتاز	3 نقاط
متوسط	2 نقاط
ضعيف	1 نقطة

➤ الاختبار الثالث

*الاختبار : اختبار مهارة استخدام الذراع مع الرجل من مهارة السقوط المواجهة .

*غرض الاختبار قياس مستوى إتقان المهارة.

*الأدوات اللازمة

_ صفارة.

_ بساط مصارعة.

_ منافس.

*وصف الاختبار

_ يقوم المهاجم بتوجيه رأسه علي الجانب الأيمن ثم يطوق بالذراع الأيمن رجل المنافس مع الداخل مع مسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة (فالعكس إذا كان التنفيذ على الجانب الأيسر ثم يجذب الذراع للأسفل لإحكام المسك)..

_ يقوم المهاجم بالدوران بالجذع بالجانب الخارجي للمنافس مع الدفع للأعلى لحمل المنافس اعلي جسم المهاجم ثم الرمي..

_ طرح المنافس في وضعية الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الأكتاف مع عمل كنترول.

*تعليمات الاختبار

_ مراعاة وضعية الرأس وتطويق الذراع الأيمن برجل المنافس ومسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة..

_ مراعاة الدوران بالجذع للجانب الخارجي للمنافس.

_ مراعاة الوضعية النهائية (وضعية طرح المنافس في وضع الخطر المباشر).

*حساب الدرجات

إعطاء لكل تعليمة صحيحة نقطة واحدة.

التقدير	النتيجة
ممتاز	3 نقاط
متوسط	2 نقاط
ضعيف	1 نقطة

تحكيم الاختبارات

الملاحظة	الإمضاء	الرتبة	الأستاذ

THEME

Batterie des tests pour la sélection des lutteurs dans le cotés physique et technique catégorie cadet (15_17).

Réaliser par :

Mokhtari samia

Encadrer par :

M^{er} Louanes Abd Allah

On sait que pour chaque recherche scientifique une idée poussé le chercheure pour traité ce thème. Pour cella l'étude visait a identifier le rôle de « Batterie des tests pou la sélection des lutteurs physique et technique » catégorie cadet.

Pour attendre cette objectif le chercheure a utilisé un échantillon de 12 lutteurs et il a utilisé la méthode descriptive et analytique a utilisé les tests physique et technique des lutteurs.

Après avoir analyse les résultats obtenus par le pourcentage ainsi que les questions on a trouvé :

- Le rôle de coté physique dans la sélection des lutteurs.
- Le rôle de coté technique dans la sélection des lutteurs.
- La batterie des tests contribuent positivement au processus de sélection des lutteurs.

Les suggestions que nous avons atteint :

- Des études prospectives sur la réalité de sélection dans la lutte.
- Utilisation des résultats obtenus dans les futures recherches.
- Sensibilisation des formateurs sur l'importance de la sélection.

Les mots clé :

- Batterie des tests.
- Teste physique.
- Teste technique.
- La sélection.
- La lutte.