

# تأثير تمرينات تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعى الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

## تأثير تمرينات تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي

### والرشاقة لمصارعى الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق/الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali\_fouad67@yahoo.com

### ملخص البحث

يجب على المدربين ان يهتمون بالجوانب المؤثرة على أداء المسكات في المصارعة منها القدرات الحركية والمتمثلة في الاتزان والرشاقة لما لها من التأثير المباشر على عملية تحقيق مستوى جيد في الأداء هذه المسكات من قبل المصارعين الصغار، وقد تنوعت المناهج التعليمية والتدريبية وذلك لما لها من الأثر الكبير في إعداد المصارعين من جميع النواحي وذلك لما لها من تأثير كبير في تحقيق الفوز في النزال ان تحقيق نتائج في المصارعة.

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- اعداد تمرينات تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعى الحرة تتلائم وقدرات عينة البحث.
  - 2- التعرف على تأثير تمرينات تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعى الحرة.
- تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من مصارعى نادي الاعظمية الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (8) مصارعين. وأسفرت النتائج ان استخدام تمرينات التعليمية من قبل الباحث قد اثرت إيجابيا في تحسين الاتزان الحركي لدى مصارعين الحرة، وقد تم التوصية على ضرورة استخدام البرامج التعليمية والتدريبية لتطوير الاتزان والرشاقة مع الاخذ بعين الاعتبار النواحي الفنية للحركة او المسكّة.

### الباب الاول

#### مقدمة البحث وأهميته:

لاشك ان المجال الرياضي هو أحد المجالات التي تعكس تقدم وتطور دول العالم ، فقد أسهمت علوم كثيرة فيه فضلا عن الدراسات والبحوث المتعددة التي تجري دائما من اجل الوصول إلى الإنجاز العالي ، وتعد لعبة المصارعة من الألعاب الفردية التي تستقطب اهتمام الكثير من الرياضيين لما تتمتاز به من إثارة وتشويق وسرعة وقوة ودقة في الأداء ، لقد تطورت لعبة المصارعة بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة نتيجة ما طرأ عليها من تعديلات وإضافات عديدة على قانون هذه اللعبة ، اذ تعد اللعبة من الألعاب الرياضية التي تشتمل على العديد من المسكات والحركات التي تتطلب درجة عالية من الدقة والأتقان لتحقيق الهدف ويتسم مصارعوها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعداد الدائم وأن لها مخزوناً كبيراً من حيث الحالة البدنية والحركية للاحتفاظ بكفاءة الأداء خلال زمن النزال.

**تمرينات تعليمية:** عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل

منظم ومتناسق وفي إطار محدد هادفة الى اكتساب الفرد الاداء الحركي الصحيح.

ولكون عينة البحث من فئة الناشئين تركزت الدراسة على مسكّة الميزان لكونها من أهم المسكات لمصارعى الحرة والتدرب عليها من جميع جوانبها ومساراتها لما لها من تأثير كبير على سير النزال

## تأثير تمرينات تعليمية لتعلم مسكة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

وبناءات على ما تقدم من اهمية مسكة الميزان فيجب على المدربين ان يهتمون بالجوانب المؤثرة على هذه المسكة منها القدرات الحركية والمتمثلة في الاتزان والرشاقة لما لها من التأثير المباشر على عملية تحقيق مستوى جيد في الأداء هذه المسكة من قبل المصارعين الصغار، وقد تنوعت المناهج التعليمية والتدريبية وذلك لما لها من الأثر الكبير في إعداد المصارعين من جميع النواحي وذلك لما لها من تأثير كبير في تحقيق الفوز في النزال ان تحقيق نتائج في المصارعة وظهرت الحاجة الفعلية الى عملية أعداد هذه المنظومة المكونة من عدة مناهج (تعليمية-تدريبية) بالأسلوب العلمي لغرض الوصول الى الإنجاز من خلال هذه العملية وهذا العمل سوف يضع لكل مرحلة من المراحل المختلفة سواء كانت التعليمية أو التدريبية منهجاً مغايراً للمنهج الأساسي من خلال التغيير في الحمل التدريبي حسب المستوى التعليمي والتدريبي للمصارعين المبتدئين.

### مشكلة البحث:

تعد مسكة الميزان من المسكات الصعبة لما تتصف به طبيعة الحركات التي تؤدي عليه من انسيابية ومرونة وتوافق عصبي - عضلي والرشاقة فضلاً عن اداء الحركات من عدة أوضاع مختلفة حسب وضعية جسم المنافس.

ومن خلال عمل الباحث في مجال رياضة المصارعة كونه مصارع ومدرب ومدرس مادة المصارعة لأخط وجود ضعف في اداء مصارعين الصغار فضلاً عن وجود ضعف في اداء مسكة وتعليم هذه المسكة في وقت متأخر نسبياً إذ أن الوقت المناسب لتعليم هذه المسكة هو في سن العاشرة مما يكسبها صعوبة في التعلم وتذبذباً في التطوير السريع وهي مشكلة ولا شك فضلاً عن عدم الاهتمام بالجانب الحركي لهذه المسكة والمتمثل في الاتزان الحركي والرشاقة لما لهم من أهمية في أداء هذه المسكة من قبل المدربين، تستوجب من الباحثين دراستها.

هذا مما حدا بالباحث الى دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد منهج تعليمي لتطوير جانب الاتزان والرشاقة لدى المصارعين.

### أهداف البحث:

1- اعداد تمرينات تعليمية لتعلم مسكة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة تتلائم وقدرات عينة البحث.

2- التعرف على تأثير تمرينات تعليمية لتعلم مسكة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة.

### فروض البحث:

1- تمرينات تعليمية لتعلم مسكة الميزان تأثير إيجابي في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة.

### مجالات البحث:

المجال البشري: مصارع نادي الاعظمية بالمصارعة الحرة بأعمار (14-16) سنة.

المجال الزمني: من 2018/1/4 ولغاية 2018/2/24.

المجال المكاني: قاعة المصارعة لنادي الاعظمية الرياضي.

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: -

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

## تأثير تمارين تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

### مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من مصارعي نادي الاعظمية لفئة الناشئين والبالغ عددهم (10) مصارعين بأعمار (14-16) سنة والمسجلين ضمن الاتحاد العراقي لمصارعة 2016/2017 وقد تم استبعاد (2) مصارعين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (8) مصارعين وكانت نسبتهم (75%) من المجتمع الأصلي.

واعتمد الباحث الاختبارات الآتية: -

- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.<sup>1</sup>

- اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص لقياس الرشاقة.<sup>2</sup>

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الثلاثاء 2017/12/28 على العينة الاستطلاعية وعددهم (2) وذلك للتأكد من:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- التأكد من سلامة وتنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها.

- ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.

- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة.

- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

- التحقق من الثقل العلمي للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية.

تحددت إجراءات البحث بأجراء الباحث الاختبارات القبلية في يوم الثلاثاء 2018/1/2، إذ بدأت باختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ومن ثم اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص لقياس الرشاقة وكانت هناك فترات راحة مناسبة بين اختبار وآخر وكذلك لضمان المشاركة الفاعلة للمختبرين ومن ثم تطبيق المنهج التعليمي للمدة من 2018 /1/6 ولغاية 2018/3/3، إذ تضمن على ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وبواقع ثلاث أيام وفي كل اسبوع ولمدة (8) اسابيع وبإشراف السيد مدرب الفريق\*، وفي مرحلة الاعداد الخاص، وقد اعتمد الباحث عند تطبيق تمارين تعليمية على الآتي:

- كون الاتزان والرشاقة من ضمن القدرات الحركية عمل الباحث على دمج تمارين خلال الوحدات التعليمية من خلال استخدام التدريب الفتري والتكراري والمستمر.

- تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمسكة الميزان والمتمثلة (القوة - السرعة - والمرونة والرشاقة والتوافق والاتزان).

- تم استخدام التدريب الفتري بنوعيه مرتفع والمنخفض والتدريب الدائري.

### ولقد اشتمل البرنامج التدريبي على المفردات التالية: -

1- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.

2- تنوعت الأساليب التدريبية المستعملة في التمارين وفي قسمه الرئيس إلى:

أ- أسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة لتطوير الجوانب الفني.

ب- أسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القدرات البدنية والحركية.

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح، (1997)، التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ن ص 241.

<sup>2</sup> محمد خالد محمد وآخرون، (2014)، الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات، ص 12.

\* السيد عارف جبار مدرب نادي الاعظمية في لعبة المصارعة.

## تأثير تمرينات تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعى الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

3-تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي، اذ شملت الكرات الطبية والحبال المطاطية فضلا عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال مثل (الدمبلصات، شفتات حديد، بكرات سحب مصطبات وأثقال مختلفة الأوزان).

4- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من (الخفيف إلى المعتدلة إلى فوق المعتدلة والمتوسطة وفوق المتوسط ودون القصوى)، وبشدة ما بين 70 % الى 95 % (من الشدة القصوى).

5-كان زمن تمرينات المقترحة (30) دقيقيه من زمن القسم الرئيسي خلال الوحدة التدريبية. أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، أجريت الاختبارات البعدية أجريت الاختبارات البعدية يوم الاثنين 2018 /3/4 وتم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية لاستخراج (معامل الالتواء، الارتباط البسيط (بيرسون)، الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، فضلا عن الاختبار اللامعلمي اختبار ولكوكسون).  
عرض وتحليل ومناقشة النتائج: -

بعد اتمام اجراءات التجربة تم معالجة النتائج احصائيا وبوساطة نظام الحقيبة الاحصائية، وتم عرضها في الجدول (1) وكما يأتي:

### جدول (1)

#### دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	الاختبار	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (Z)	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	10.18	-2.49	0.01	معنوي
2	اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص لقياس الرشاقة	76.87	-2.524	0.01	معنوي

#### مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05)

يبين من الجدول (1) معنوي الفروق بين نتائج اختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبليّة والبعدية قدرات العضلات العاملة إذ بلغت قيمة احتمالية الخطأ وهي أصغر من مستوى خطأ (0.05)

#### مناقشة النتائج: -

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية يدل ذلك على حدوث تطور في مغيرات الاتزان الحركي والرشاقة قيد الدراسة وهذا يتفق مع فرضية البحث ويعزو الباحث الى ان تمرينات المستخدمة في التجربة اعتمدت على التكرارات والشد التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات وبين مجاميع التمرينات التطبيقية، وان التمرينات التي احتواها على خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء المسكّة الميزان وهي تمرينات ممزوجة ما بين الجانب البدني والحركي والفني الذي يخص المسكّة الميزان، فضلا عن التكرار مع تصحيح الأخطاء

## تأثير تمارين تعليمية لتعلم مسكة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

مما يجعل المصارع أن يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمارين، إذ إن " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم"<sup>1</sup>.

ويرى الباحث ان تمارين المستخدمة كان لها اثر كبير في تحسين الأجهزة المسؤولة عن التوازن الجسم المصارع عند ادائه مسكة الميزان وخاصة الاذن الداخلية التي تعمل على تحسين أداء المسكة بمعنى ان السائل الموجود داخل الاذان الداخلية يتحرك او يستمر بالتحرك بعد ثبات الراس المصارع ويعطي شعور للمصارع بالحركة ما زالت مستمرة ويتفق هذا مع ما أكده ادريس خوجه "بان باستمرار التدريب يضمحل هذا الشعور على ان هناك عامل ثاني وهو عامل النظر الذي من خلاله يسهل عملية السيطرة على أجزاء الجسم"<sup>2</sup> إذ يذكر " ينبغي على المدرب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة"<sup>3</sup>.

ان أداء الواجبات الحركية لمسار الحركي لمسكة الميزان من قبل المصارعين بصورة سريعة والذي ركزت عليه تمارين المعدة من قبل الباحث عملت على تمكين المصارع من التحكم بجسمه اثناء الأداء المسكة والاستفادة من السرعة الذراعين او الجذع او تثني الركبتين عند أداء مسكة، وهذا ما أكده صريح عبد الكريم "في العلاقات بين الاتزان الحركي والسرعة والرشاقة تدل على ان سرعة الحركة للاعب الوثب العالي تتغير بغير الموقف عند الأداء وحسب توازن هذه اللاعب سواء اثناء الحركة بالهواء او على الأرض"<sup>4</sup>.

ان استخدام هذه التمارين مع هذه الفئة العمرية تعمل على زيادة الاتزان لديهم اذ يؤكد (domrat) " ان التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني بين 11-16 سنة"<sup>5</sup>. وذلك تقبل الفرضية البديلة التي اتبعها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة البحث ولصالح البعدي.

### • الاستنتاجات :-

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:  
- ان استخدام تمارين التعليمية من قبل الباحث قد اثرت إيجابيا في تحسين الاتزان الحركي لدى مصارعين الحرة.  
- ان استخدام تمارين التعليمية من قبل الباحث قد اثرت إيجابيا في تحسين الرشاقة الحركي لدى مصارعين الحرة.  
- وجدت فروق احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وكانت لصالح الاختبارات البعدي وللمتغيرين الاثنين (الاتزان والرشاقة).  
**التوصيات:** في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة؛ (1994)، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ص23.

<sup>2</sup> ادريس خوجه محمد رضا، (2008)، تحسين التحكم في التوازن والاتزان في رياضة الجمباز الفني اناث "والعلاقة بينهما. دراسة ماجستير منشورة. مستغانم: معهد التربية البدنية، الجزائر، ص137.

<sup>3</sup> متين سليمان صالح، (2004) تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، ص 51.

<sup>4</sup> صريح عبد الكريم الفضلي، رحاب عباس، (2002) العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد (11)، العدد الرابع، ص 105.

<sup>5</sup> Prof. A.domrat. (2002).Nouveau .Larousse .Médical faculté de Médecine .Pari,p21.

## تأثير تمارينات تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعي الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

- 
- 
- اعتماد التمارينات التعليمية المعد من قبل الباحث في تطوير القدرات الحركية بشكل صحيح لمصارعي.
  - ضرورة استخدام البرامج التعليمية والتدريبية لتطوير الاتزان والرشاقة مع الاخذ بعين الاعتبار النواحي الفنية للحركة او المسكّة.
  - استخدام الوسائل التعليمية والتدريبية الحديثة عند تعليم المسكات الصعبة في المصارعة مع تحليل أجزاء المسكّة من اجل التدريب عليها.

### المصادر

- مفتي إبراهيم حمادة؛ (1994)، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ادريس خوجة محمد رضا، (2008)، تحسين التحكم في التوازن والاتزان في رياضة الجمباز الفني اناث "والعلاقة بينهما. دراسة ماجستير منشورة. مستغانم: معهد التربية البدنية، الجزائر.
- متين سليمان صالح، (2004) تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى.
- صريح عبد الكريم الفضلي، رحاب عباس، (2002) العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد (11)، العدد الرابع.
- أبو العلا عبد الفتاح، (1997)، التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي.
- محمد خالد محمد واخرون، (2014)، الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات.
- Prof. A.domrat. (2002).Nouveau .Larousse .Médical faculté de Médecine .Pari.

تأثير تمارين تعليمية لتعلم مسكّة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقّة  
لمصارعي الحرة بأعمار (14-16) سنة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

---

---

**The effect of educational exercises to learn the grip of the balance in  
developing the motor balance and agility of Al Hurra wrestlers, ages  
(14-16) years**

**Research Summary**

The trainers should take care of the aspects that affect the performance of the wrestlers in the wrestling, including the motor abilities of balance and agility because of the direct impact on the process of achieving a good level of performance in these controls by young wrestlers, and varied educational and training curricula because of the great impact in The preparation of wrestlers is all-round because of their great impact in winning the win that results in wrestling.

The research aims to identify:

1 - Preparation of educational exercises to learn the balance in the development of balance of kinetic and agility of free wrestlers fit the capabilities of the sample research.

2 - to recognize the impact of educational exercises to learn balance in the development of balance of motor and agility for the free entrepreneurs.

The experimental method was used and the sample of the research was selected from Al-Athamiya Sports Club's youth group which is (8) wrestlers. The results showed that the use of educational exercises by the researcher has positively affected the improvement of motor equilibrium in free wrestlers. It has been recommended that educational and training programs should be used to develop balance and fitness while taking into consideration the technical aspects of movement or grip.