

أثر منهج التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها
بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من
فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي نادي الرافدين لفئة الناشئين (١٦-١٧ سنة) لعام ٢٠١١

تقدم به

م. عامر موسى عباس حسن

ملخص البحث

لعبة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تحتوي على مهارات عديدة منها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر التي تحتاج درجة نجاحها إلى صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة في الأداء ، لذلك تجلت أهمية البحث في معرفة مدى أثر منهج التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة ومعرفة العلاقة بينها وبين مستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي الناشئين بالمصارعة الرومانية ، إذ تمحورت المشكلة في قلة استخدام هذه المسكات وكذلك تعدد مسكات البديل لها من قبل اللاعبين المنافسين وإيجاد وسائل بديلة دائماً من قبل المدربين مما يؤدي إلى عدم تحقيق أعلى النقاط للمصارع المؤدي للمسكة وهذا يؤثر على مستواه بتحقيق الفوز، وكان الهدف منه تطوير القوة الخاصة ومعرفة العلاقة بينها وبين الاداء المهاري للمسكات قيد الدراسة ، وأفترض الباحث وجود فروق معنوية في تطوير هذه القوة وايضاً وجود علاقة بينها وبين الأداء المهاري لبعض المسكات ، واشتملت الدراسات النظرية على المواد النظرية التي تخدم هذه الدراسة ، واما منهجية البحث والاجراءات الميدانية فقد استعان الباحث بالعينة وجميع الاجراءات والوسائل الاحصائية بعد جمع وتفريغ البيانات حتى يمكن اجراء العمليات الاحصائية بالنتيجة المطلوبة إذ كانت الوسائل (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، اختبار (ت) للعينات المترابطة ، قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة البيانات التي تم استخراجها بعد استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لهذه الوسائل الاحصائية ، وتوصل بذلك الى الاستنتاجات والتوصيات التي تم الحصول عليها من خلال تلك البيانات وأهمها للاستنتاجات :

- لمنهج التدريب التبايني الأثر الايجابي في تطوير القوة الخاصة لدى المصارعين .
- للأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر علاقة قوية بتطور القوة الخاصة .

أما أهم التوصيات فكانت :

- استخدام منهج التدريب التبايني عند التدريب بفترة الاعداد الخاص للمصارعة الرومانية .
- على المدرب مراعاة الارتباط الدقيق بين عملية الأعداد البدني الخاص والاعداد المهاري في العملية التدريبية .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة المصارعة من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء مصارعها ونتائج نزالاتها ، مما يضيف متطلبات فنية وخطوية يستوجب مراعاتها عند إعداد تنفيذ المناهج التدريبية الخاصة بالعبة .

كما تعد لعبة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تحتوي على مهارات عديدة منها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر التي تحتاج درجة نجاحها إلى صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسة العاملة في الأداء ، فضلاً عن جانب تكامل الأداء الفني (التكنيك) للمهارة ، إذ يستطيع المصارع الاحتفاظ بتفوقه أو تغيير نتيجة الصراع لصالحه لتنفيذه هذه المسكات ليتمكن من الحصول على أكبر عدد من النقاط الفنية اذا كان تدريبه عليها بالشكل المطلوب بما يضمن احراز تلك النقاط التي تؤهله للفوز، فضلاً عن ما اكتسبته هذه المسكات من مميزات عالية من خلال التعديل الأخير للقانون الدولي للمصارعة بمنح المصارع المهاجم (خمس نقاط) ، وحيث تتطلب أداء سريع وقوة كبيرة من قبل اللاعب في تنفيذ هذه المسكات ، ولما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمنافسة من خلال النقاط التي تمنح للمنافس عند أداء هذه المسكات بشكل ناجح ، ويعتبر التدريب التبايني من طرق التدريب الحديثة التي يسعى الباحثون الخوض فيه .

وتجلت أهمية البحث في معرفة مدى أثر المنهج الخاص بالتدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي الناشئين بالمصارعة الرومانية .

١-٢ مشكلة البحث :

ان تحقيق الإنجاز العالي وحسم نتائج النزالات هو ما يسعى إليه المصارعون والمدربون والمعنيون بلعبة المصارعة ، وان امتلاك المهارات الحركية والأسلوب الخططي في الصراع يستند بالأساس إلى توافر متطلبات بدنية خاصة تسهم بشكل فعال في تحقيق نتيجة أفضل ، ولعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب في أداءها التنوع في الأداء الحركي لتأدية المسكات دون التقيد بحالة معينة ثابتة ومن خلال ملاحظة الباحث للعديد من المباريات المحلية والدولية الخاصة بالمصارعة الرومانية والتركيز من قبل المصارعين على إحراز أعلى النقاط من أجل حسم النزالات

وذلك من خلال التركيز على استخدام المسكات التي يمكن الحصول من خلالها على تلك النقاط ومنها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر ، ونظراً لتعدد مسكات البدل لها من قبل اللاعبين المنافسين وإيجاد وسائل بديلة دائماً من قبل المدربين مما يؤدي إلى عدم تحقيق أعلى النقاط للمصارع المؤدي للمسكة وهذا يؤثر على مستواه بتحقيق الفوز ، لذى ارتأى الباحث بإعداد تدريبات خاصة بالتدريب التبايني تسهم في تطوير القوة الخاصة ومعرفة علاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) لتحقيق أعلى مستوى من النقاط والتقليل من مسكات البدل التي يقوم بها المنافس .

١-٣ أهداف البحث : يهدف البحث للتعرف على :

- اثر منهج التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة لدى لاعبي المصارعة الرومانية فئة الناشئين .
- العلاقة بين القوة الخاصة (القوة الانفجارية) ومستوى الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) .
- العلاقة بين القوة الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) .
- العلاقة بين القوة الخاصة (تحمل القوة) ومستوى الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) .

١-٤ فروض البحث : يفترض الباحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية لمنهج التدريب التبايني بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .
- وجود علاقة معنوية بين القوة الخاصة (القوة الانفجارية) ومستوى الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) .
- وجود علاقة معنوية بين القوة الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) .
- وجود علاقة معنوية بين القوة الخاصة (تحمل القوة) ومستوى الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الناشئين) .

١- ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الرافدين لفئة الناشئين (١٦-١٧ سنة) للموسم ٢٠١١ .

١-٥-٢ المجال الزماني : من الفترة ٢٠١٠/١٢/١٩ ولغاية ٢٠١١/٣/١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المصارعة والأثقال في نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية .

١-٦ التعريف بالمصطلحات :

يتفق الباحث في دراسته مع ما جاء من مفاهيم للمصطلحات المستخدمة ومنها :

١- المصارعة الرومانية : " هي الفعالية الرياضية التي يسمح فيها فقط المسك والرفع والرمي من فوق الحزام ويمنع منعاً باتاً مسك الخصم من تحت الحزام أو استعمال الأرجل عند تنفيذ أية حركة " (عبد علي ، ١٩٨٧ ، ص١٦٩)

٢- المسكات : " هي عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات أو قسم منها بأن واحد أو بالتدرج ، بحيث يكون تأثيرها موجهاً إلى الخصم ، ومتبادلاً بين القوى الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من أجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسبما يقرره قانون اللعبة " (حمدان ، ١٩٨٣ ، ص٥٤)

٣- مسكات الرمي (الخطف) : " هي المسكات التي ينفذها المصارع المهاجم من وضع الوقوف وتسمى بـ (المسكات الفنية الكبرى) وتسبب في ان يفقد الخصم نهائياً أي اتصال بالأرض وان يكون تحت السيطرة ، كما تسبب في تطويح الخصم في الهواء في خط منحني واسع وينتج عن ذلك وضع الخطر الفوري المباشر " (احمد ، ١٩٨٤ ، ص٢٣٦)

٤- الوضع الخطر : " تعد وضعية المصارع خطرة إذا كَوّن ظهره مع البساط زاوية أقل من (٩٠) درجة ويدافع بالقسم العلوي من جسمه بسند الرأس على البساط أو المرفقين أو أحد الأكتاف ، لكي لا تمس البساط سوية " (Ion ، ١٩٩٦ ، ص٥٥)

٥- فعالية الأداء الفني : " يقصد بفعالية الأداء الفني أو (فعالية التكنيك الرياضي) بالنسبة لهذا الرياضي أو ذلك ، درجة قرب وتمائل هذا الأداء مع أكثر من أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية " (drury ، ١٩٩٣ ، ص٦٢)

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ مفهوم التدريب :

التدريب هو " مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبنية على أسس علمية ويتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) " (أمر الله ، ١٩٩٨ ، ص ٢) .

وتطورت الرياضة في الوقت الحاضر بمختلف الفعاليات بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وإفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة الذي انعكس بصورة إيجابية على تطور المستوى الرياضي .

وان كلمة التدريب لا تطلق فقط على المستويات العليا بل على المستويات كلها (أشبال ، وناشئين ، وشباب) ولكن لكل مستوى من هذه المستويات قواعد وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق نتيجة للارتقاء بالمستوى الرياضي .

كما أن مصطلح التدريب لا يعني فقط التدريب على اللياقة البدنية للرياضي وإنما يشمل أيضاً الإعداد المهاري والخططي والذهني للاعب حتى تكتمل العملية التدريبية ففي حالة فقدان أحد من العوامل المذكورة سابقاً لا يمكننا الارتقاء بالعملية التدريبية للوصول إلى أعلى المستويات .

٢-٢ طرق التدريب : (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩ ، ص ١٣٠)

توجد عدة طرق تدريبية يمكن من خلالها تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والتي تمثل القاعدة الأساسية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب والتي تتمثل فيما يلي :

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب التباينية .
- طريقة التدريب التنافسي .

١-٢-٢ طريقة التدريب التباينية :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية بعض الصفات البدنية وتعمل على تنشيط عدد كبير من الوحدات الحركية في أن واحد من أجل تأدية الحركات المطلوبة ، ومن خصائص حمل التدريب فيها في تباين

الشدة من شدة مرتفعة (٧٠ - ٨٠ %) ومن ثم شدة منخفضة (٤٠ - ٥٠ %) ، ويكون الحجم فيها منخفض بحيث يتكرر المجهود المنخفض ويكون ما بين (٢-٣) مرات وبحيث تتراوح المجموعات من (٦-٨) مجموعات ، وتتراوح فترات الراحة البيئية بين كل مجموعة ما بين (٢-٣) دقائق .

٢-٣ القوة الانفجارية :

إن القوة الانفجارية تمثل شكلاً من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة العضلية والسرعة ولذلك عُرفت بأنها " قدرة الفرد على بذل القوة في اقل زمن ممكن " (زكي ، ١٩٩٨ ، ١٥٣) .

ان القوة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به المصارع من أقصى قوة وأقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة ، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية ، ومثال على ذلك انه عندما يقوم المصارع بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة وتظهر هنا القوة الانفجارية لهذا المصارع إن القوة الانفجارية تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة بشكلها الانفجاري وهذا يتطلب ما يأتي :

- درجة عالية من القوة العضلية .

- درجة عالية من السرعة .

- القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري .

إذ يعد الربط بين القوة والسرعة الحركية إحدى متطلبات الأساسية في الأداء عند مصارعي الرومانية ، وهذا واضح عند الأداء الفني (التكنيك) لمسكات الرمي (الخطف) واستخدام هذه القوة ضد المصارع المنافس في أداء التصرفات التكتيكية / التكتيكية بسرعة فائقة لعدم إعطاء الوقت له لمعادلة القوى المسلطة عليه .

٢-٤ القوة المميزة بالسرعة :

تعد هذه الصفة مهمة في لعبة المصارعة ويمكن تعريفها بأنها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي بالتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن " (أبو العلا ، ١٩٩٧ ، ١٣٣) .

ان قابلية القوة المميزة بالسرعة في المصارعة تظهر بسرعة أداء التصرفات التكتيكية / التكتيكية ضد منافس مقاوم ، إن القوى أو المقاومات التي يجب التسلط عليها في لعبة المصارعة كبيرة نسبياً إذ يجب رمي المنافس أو سحبه إلى البساط أو خطفه والذي يعادل وزنه وزن المهاجم ، وخلال أداء التكنيك

يلعب التعجيل الابتدائي العالي دوراً خاصاً في كسر مركز ثقل المدافع وبسرعة فائقة وعدم إعطائه

الوقت لمعادلة القوى المسلطة عليه وبتعبير آخر المحافظة على ثبات جسمه وهذا يبعد بالوقت نفسه خطر أداء المسكة المضادة .

٥-٢ تحمل القوة :

هو " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل ويتميز بطول مدده وارتباطه بمستويات القوة العضلية " (ساري ونورما ، ٢٠٠١ ، ٣٨)
وترتبط تنمية وتطوير تحمل القوة بطبيعة الأداء التخصصي في المنافسة ، ففي المصارعة تستخدم الانقباض المركزي واللامركزي والايزومتري ، والشواخص أو أداء الخطفات مع منافسين أثقل وزناً ، ويتراوح مقدار المقاومة في مدى كبير غير انه غالباً ما تكون في مستوى المقاومة نفسه التي يواجهها الرياضي في المنافسة أو أعلى منها .

٦-٢ أهمية مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة :

يعد تنفيذ المسكات الهدف الأساس في المنافسة أما الجوانب الأخرى سواء أكانت البدنية أو النفسية أو الخطئية فأنها تخدم هذا الهدف فهي أساس تفوق المصارع على خصمه وفي كثير من الأحيان تحدد إمكانياته ، فعند كل مصارع متقدم تتراكم في ميدان خبرته كثير من الحركات والمسكات الفنية التي يتقنها ويستخدمها بنجاح في أثناء المنافسة ومن أجل التنفيذ الناجح والمجدي لمسكة ما أثناء المنافسة ليس كافياً أن يستوعب الأداء الفني للمسكة وإنما من الضروري أن يمتلك في جعبته خزينة وافراً من المعلومات النظرية التي نص عليها قانون لعبة المصارعة ، كما أن تصنيف المسكات من الناحية العلمية واختيار تنفيذه يسهم في ترجيح المصارع بتحقيق الفوز على خصمه ، إذ إن لكل منها أهميتها وأدائها في لحظة معينة من الصراع وتقييمها على وفق ما نصت عليه المادة (٤٥) من القانون الدولي للمصارعة ، إذ حددت التقييمات للمسكات والوضعيات بما يأتي :

- نقطة واحدة :

عندما يضع المصارع المهاجم أرضاً ويدور خلفه ، وان يسيطر عليه في هذا الوضع (ثلاث ارتكازات أو أربع) يدين وركبة أو ركبتين ويدين أو يد واحدة .

- نقطتان :

للمصارع الذي يتمكن من تنفيذ مسكة صحيحة في اللعب أرضاً ويتمكن من وضع خصمه في (الوضع) أو (اللمسة اللحظية) .

- ثلاث نقاط :

للمصارع الذي ينفذ مسكة من اللعب وقوفاً تتسبب في وضع خصمه رأساً في (الوضع الخطر الفوري) مع رفعة بسيطة وتسمى (مسكة فنية صغرى) .

- خمس نقاط :

للمصارع الذي ينفذ مسكة الرمي (الرمي) من وضع الوقوف ويتسبب في أن يفقد الخصم نهائياً أي اتصال بالبساط وان يكون تحت السيطرة ، كما يتسبب في تطويح الخصم في الهواء بخط منحني واسع وينتج عن ذلك وضع (الخطر الفوري المباشر)

وحظيت مجموعة مسكات الرمي (الخطف) باهتمام المختصين والخبراء في لعبة المصارعة في الدول المتقدمة ، إذ ركز المدربون على تعليم وإتقان الأداء الفني (التكنيك) لهذه المسكات كونها وسيلة فعالة لتسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية قد تساعد في ترجيح المصارع الذي يجيدها للفوز في حالة عدم انتهاء المنافسة بلمسة الكتفين ،

إن أداء المسكات هي الهدف الأساسي لإحراز النقاط وإنهاء الصراع وبقية الجوانب الأخرى ، ونتيجة التغيرات الكثيرة التي أجريت على قانون اللعبة اجبر المدربون على تحسين التكنيك والتكتيك في أداء المسكات وظهرت دراسات عديدة على هذا الجانب وكان نصيب هذه المسكات في القانون الأخير للعبة بتخصيص (٥ نقاط) للمصارع الذي يتخذ هذه المسكات بتكنيك عالي وصحيح وهو أعلى تقدير وتقييم من بين المسكات ، وان اغلب مسكات الرمي عندما تؤدي بشكل صحيح تكون بلمسة الكتف أو وقوع الخصم في وضع الخطر .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

تم اختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة الواحدة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٢-٣ مجتمع عينة البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم مصارعي الرومانية لفئة الناشئين (١٦-١٧ سنة) في نادي الرافدين الرياضي لعام (٢٠١١) وعددهم (٣٠ مصارع) يمثلون الفئات الوزنية جميعاً وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لثلاث فئات وزنية فقط وهي (٥٠-٥٤-٥٨) كغم والبالغ عددهم (١٠) يمثلون نسبة (٣٣,٣٣%) من مجتمع البحث للفئة العمرية نفسها والذين تم تطبيق منهج التدريب التبايني عليهم ، علماً ان الباحث استخدم تصميم المجموعة المتكافئة الواحدة لتنفيذ إجراءات البحث قبلياً وبعدياً ، ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ولضمان السلامة الداخلية والخارجية ، تم إجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات البحث وهي (الطول، العمر التدريبي ، اختبارات القوة الخاصة والأداء المهاري للمسكات قيد الدراسة).

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعة التجريبية لفئة (الناشئين) لمتغيرات البحث لغرض التجانس .

ت	للمتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١-	الطول	سم	١٥٧,٦	٦,٢٣٩	٣,٩٥٨%
٢-	العمر التدريبي	شهر	١٠,٨	١,٦٨٦	١٥,٦١١%
٣-	اختبار القوة الانفجارية	المتر وأجزائه	٧,٥٨	١,٣٣٥	١٧,٦١٢%
٤-	اختبار القوة المميزة بالسرعة	الثانية وأجزائها	١,١٨٣	٠,١٣٨	١١,٦٦٥%
٥-	اختبار تحمل القوة	عدد المرات	١٠,١١١	١,٩٦٤	١٩,٤٢٤%
٦-	اختبار الأداء المهاري للمسكات	درجة	٣,٨٩٨	٠,٥٨٨	١٥,٠٨٤%

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن ، ١٩٩٩ ، ١٦١) .

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية * .
- استمارة جمع وتفريغ البيانات .
- استمارة تقييم الأداء المهاري (التكنيك) لمسكات الرمي (الخطف) ** قيد الدراسة .
- الاختبارات والقياس .

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- شريط لقياس الطول معدني (نوع صيني) .
- ميزان طبي (نوع ياباني) .
- بساط مصارعة قانوني .
- ساعة توقيت الكترونية رقمية ١٠٠/١ من الثانية لقياس الزمن عدد / ٢ .
- حمالات حديد لتثبيت الأثقال عدد / ٢ ، ومصاطب ، وبارات ، وأقراص حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان (٢,٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٥) كغم .
- دمي *** ، كاميرة دجيتال حديثة نوع (سوني)
- طباشير + صافرة + كرة طبية زنة (٣ كغم) .
- فريق العمل المساعد**** .

٤-٣ الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

١-٤-٣ اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) لأبعد مسافة عالياً خلفاً من الوقوف :

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والبطن والجذع والذراعين
- الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (٣كغم) ، طباشير ، شواخص ، شريط قياس .
- مواصفات الأداء: ترسم نقطة البداية لمجال الرمي بقياس (١٥) متراً ويتخذ المصارع وضعة عند نقطة البداية متخذاً وضع الوقوف المعاكس لمجال الرمي بان يمسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر مع تشكيل زاوية (٩٠ درجة) في مفصلي المرفقين اليمنى واليسرى للذراعين مع انثناء قليل في

* تمت مقابلة الخبراء والمختصين بالاختبارات ولعبة المصارعة شخصياً لاختيار الاختبارات المناسبة ، حيث تم تحديد الاختبارات المدروسة في هذا البحث .

** ينظر الملحق (١)

*** يستخدم الشاخص (الدمية) بوزن (٣/١) من وزن المصارع .

**** ينظر الملحق (٢)

مستوى مفصل الركبتين وميلان الجذع قليلاً اماماً ، مع إعطاء إشارة البدء من قبل القائم على الاختبار ، يقوم المصارع المختبر بمد الرجلين والجذع والذراعين ورمي الكرة الطبية باليدين الممدودتين عالياً خلفاً من فوق الصدر ، ويعطي المصارع المختبر محاولتين .

- **طريقة التسجيل** : يتم تسجيل المسافة بوساطة شريط قياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة الطبية ، اذ يتم احتساب متوسط الدرجة للمحاولتين . (فائق ، ٢٠٠٣ ، ٨٠-٨١)

٣-٤-٢ اختبار الرمية الخلفية (السنتر الخلفي) (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩ ، ٣٩-٤٠)

- **الهدف من الاختبار** : قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية .

- **الأجهزة والأدوات** : شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .

- **مواصفات الأداء** : يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً ممسكاً الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ احتساب زمن الأداء ويقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية (السنتر الخلفي) بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعرض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء ثلاث مرات .

- **طريقة التسجيل** : يعطى اللاعب ثلاثة محاولات ويسجل أفضلها لأقرب (٠،١) ثانية .

٣-٤-٣ اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة* : (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩ ، ٤٧-٤٨)

- **الهدف من الاختبار** : قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة

- **الأجهزة والأدوات** : شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .

- **مواصفات الأداء** : يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ للأداء يقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعرض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو الدقيقة .

- **طريقة التسجيل** : يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي أدائها اللاعب في زمن قدره دقيقة .

٣-٤-٤ اختبار الأداء المهاري (التكنيك) لمسكات الرمي (الخطف) :

أجرى الباحث اختبار الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقويم خاصة* لتقييمها من قبل محكمين .

- **الهدف من الاختبار** : قياس الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة .

١- مسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر بتطويق الجذع من تحت الإبطيين .

٢- مسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر بتطويق الجذع والذراعين معاً وبال دوران حول محور الجسم

٣- مسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

- **الأجهزة والأدوات** : بساط مصارعة .

- **مواصفات الأداء** : يقف المختبر في منتصف البساط مطوقاً المصارع من تحت الإبطين بكتا اليدين ثانياً ركبته قليلاً ، وعند سماع إشارة البدء يقوس بظهره إلى الخلف ويرفعه ، ويواصل في مد أطرافه السفلى ليرفعه عالياً فوق صدره ثم يرميه إلى الخلف ، وعندما يقترب من البساط يقوم بالدوران على أحد الجانبين (يميناً أو يساراً) ليهبط بصدره فوقه ، وكذلك الحال وبالطريقة نفسها لباقي مسكات الرمي (الخطف) قيد الدراسة ، وتعطى للمصارع المختبر محاولتان لأداء كل مسكة من مسكات الرمي (الخطف) .

ويتم اختبار الأداء المهاري للمسكات كلاً على حده مع إعطاء مدة راحة بين أداء مسكة وأخرى بالنسبة للمصارع المختبر وعلى وفق نظام المجاميع كلاً في دوره ، وذلك لتجنب التعب الذي تؤثر سلباً في الأداء المهاري (التكنيك) .

- **تعليمات الاختبار** : غير مسموح باختصار الأداء أو تعديله ، ولا تحتسب المسكة (الأداء) صحيحة إذا تم اختصارها أو التعديل فيها .

- **طريقة التسجيل** : تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة من مسكات الرمي (الخطف) ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المقومين الثلاث لكل مسكة للمختبر الواحد ، وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة ، وتقسم الاوساط الحسابية (للأداء) على عددها (٣) مسكات وبذلك نحصل على وسط حسابي واحد لدرجات المسكات الثلاث للمصارع المختبر وذلك لتشابه المسار الحركي والاداء للمسكات .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية :

تأكيداً لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته من المهم إجراء دراسة استطلاعية وهي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (مجمع اللغة ، ١٩٨٤ ، ٧٨)

لذا أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠١٠/١٢/١٩ على (٣) لاعبين من الفئة العمرية والوزنية نفسها وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وتهدف هذه التجربة إلى :

- معرفة المعوقات السلبية التي تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- التأكد من مدى سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
- التعرف على الوقت الألام لأداء التمارين .

٣-٥-٢ الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٠/١٢/٢٢ الاختبارات القبليّة للأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الناشئين في قاعة نادي الرفادين الرياضي في محافظة القادسية فضلاً عن متغيرات البحث الأخرى (الطول ، العمر التدريبي) ، وتم تصوير الأداء المهاري بكاميرة دجيتال حديثة نوع (سوني) ، حيث تم وضعها في مكان مناسب وبأرتفاع يَمكّن الخبير من رؤية الأداء المهاري بكل تفاصيله من (القسم التحضيري وحتى الختامي) لغرض تقييمها من قبل حكام اللعبة (المصارعة الرومانية) .

وبعد أن أعطى شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها ، ثم إجراء الاختبارات قيد الدراسة مع مراعاة إعطاء فترات الراحة بين اختبار وآخر بالنسبة للمصارع المختبر وعلى وفق نظام المجاميع كلاً في دوره ، وانتظار دوره لأداء اختبار آخر وذلك لتلافي التعب الناتج الذي يؤثر سلباً في نتائج الاختبارات ، وحاول البحث قدر الإمكان تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات جميعها من حيث فريق العمل المساعد والزمان والمكان والأدوات والأجهزة ليتسنى توفير الظروف المشابهة أو المقاربة عند إجراء الاختبارات البعديّة .

٣-٥-٣ التجربة الرئيسيّة :

قسمت التجربة الرئيسيّة على ثلاثة أقسام ، وهي (الاختبارات القبليّة ، والمنهاج التدريبي ، والاختبارات البعديّة) لذا تطرق الباحث في كل قسم على انفراد محاول تغطيته من خلال المفردات التي تمّ الحصول عليها أخذ بالحسبان مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية .

تم البدء في التجربة الرئيسيّة في يوم السبت المصادف ٢٠١٠ / ١٢ / ٢٥ على عينة البحث حيث :

- تمّ التطرق أنفاً إلى الاختبارات القبليّة .

- تنفيذ المنهج التدريبي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية ، إذ تمّ وضع هذه المنهاج بعد الإطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ونظرياته ، وتمّ تطبيقها بعد إجراء بعض التعديلات عليها .

تم تنفيذ المنهج الخاص بالتدريبات (التدريب التبايني) على عينة البحث بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، أي تنفذ (٢٤) وحدة تدريبية طيلة فترة التدريب كما يأتي :

- المجموعة التجريبية نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات وفق الطريقة التدريبية التباينية على عينة البحث وعددهم (١٠) لاعبين يمثلون الفئات الوزنية (٥٠ ، ٥٤ ، ٥٨) للفئة العمرية الناشئين .

وراعى الباحث ما يأتي فى أثناء تنفيذ كل وحدة تدريبية :

- ١- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم للعمل ولجميع أفراد العينة .
- ٢- إعطاء إحماء خاص للمرونة وتمطية العضلات العاملة قبل البدء بأداء التدريبات الأساسية لكل تدريب من قبل أفراد العينة كافة.
- ٣- تمت مراعاة العمل بالأداء المهاري بما يتلاءم وطبيعة العمل في المنافسات عند أداء هذه المسكة بالبطولات المحلية والدولية .
- ٤- مراعاة وضع الأوزان الخاصة بالطريقة التدريبية (التباينية) لكل لاعب وحسب الشدة القصوى لكل لاعب وبما يتلاءم مع طبيعة المنهج الموضوع من قبل الباحث .
- ٥- إنهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع أفراد العينة بأداء تمرينات التهدئة والاسترخاء .
- تمّ إجراء ثلاث وحدات تدريبية يوم (السبت ، والأثنين ، والأربعاء) من كلّ أسبوع ، وأجراء التدريب عصرًا .
- تمّ تحديد الشدة والأزمنة اللازمة لأداء التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات وعدد المجاميع على ضوء تحليل محتوى المصادر العلمية ، والتجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحث لضبط المتغيرات :
- **الشدة المستخدمة** : يتم احتساب الشدة لكل لاعب كلاً حسب الشد القصوي لديه (أقصى ما يستطيع المصارع حمله من أثقال وتكراره لمرة واحدة فقط) وتوضع هذه البيانات بعد أخذها مباشرة في الاختبارات القبلية لمعرفة الشد القصوي لكل لاعب وعلى هذا الأساس يتم وضع الأثقال عند التدريب بالطريقة التباينية بين الشدة العالية والشدة المنخفضة ، وتم توزيع الشدة بما يتلاءم مع الشد القصوي لكل لاعب وحسب المنهج.
- **عدد التكرارات في المجموعة الواحدة** : تعتمد التكرارات في المجموعة حيث يتراوح تكرار المجهود العالي الشدة ما بين (٣-٤) مرات ، وتكرار المجهود المنخفض الشدة ما بين (٢-٣) مرات .
- **عدد المجموعات في الوحدة التدريبية لكل تمرين** : ٦- ٨ مجموعات .
- **فترات الراحة بين المجموعات** : ٢-٣ دقائق .

- عدد التمارين في الوحدة التدريبية : ٣ تمارين (يراعى في اختيار التمارين التي يكون فيها العمل العضلي لأكبر عدد من العضلات في الوقت نفسه) .
- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠-٩٥ دقيقة .
- الزمن الكلي للتدريب : ٢١٦٠ - ٢٢٨٠ دقيقة .
- مدة التدريب بالطريقة التباينية (٢) شهر، عدد الأسابيع (٨) أسبوع ، عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية .

٣-٥-٤ الاختبارات البعدية :

في يوم الأحد المصادف ٢٠١١/٢/١٩ أجرى الباحث الاختبارات البعدية للأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الناشئين في قاعة نادي الرفادين الرياضي في محافظة القادسية بعد الانتهاء من مدة تطبيق وحدات المنهج التدريبي وفق التدريب التبايني لعينة البحث وحرص الباحث على الالتزام بتهيئة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية من فريق العمل المساعد والزمان والمكان والأجهزة والأدوات كافة في تنفيذ مفردات الاختبارات وتم

تصوير الأداء المهاري بنفس الظروف للاختبارات القبلية لغرض تقييمها من قبل الحكام* ، وتم اخذ الوسط الحسابي لهذا التقييم لكل مسكة للمختبر الواحد وتقسّم الأوساط الحسابية (للأداء) على عددها ثلاث مسكات وبذلك نحصل على وسط حسابي واحد للدرجات للتقييم للمسكات الثلاث للمصارع المختبر وذلك لتشابه المسار الحركي والأداء للمسكات قيد الدراسة وأجراء العمليات الإحصائية .

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

- تمت معالجة بعض البيانات من خلال الوسائل الإحصائية في برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) :
- الوسط الحسابي .
- والانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .
- اختبار(ت) للعينات المترابطة .
- قانون (بيرسون) للارتباط) .

* اثمار صباح : حكم دولي في المصارعة الرومانية .
بهاء عباس : حكم دولي في المصارعة الرومانية .
صباح كاظم : حكم درجة أولى في المصارعة الرومانية .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد ان تمت عملية التدريب وبالمدة المحدده له واستحصال البيانات اللازمة من خلال الاختبارات التي وضعت من أجل الوصول الى أدق البيانات الخاصة بهذه الدراسة ، سيتم عرضها في جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، والاداء المهاري للمسكات) وتحليلها .

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالاتها لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، والاداء المهاري للمسكات)

ت	متغيرات البحث	القبلي		البعدي		قيمة (ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
١-	القوة الانفجارية	٧،٥٨	١،٣٣٥	٩،٥٦	٠،٩٧	١٠،٤٧٤	معنوي
٢-	القوة المميزة بالسرعة	١،١٨٣	٠،١٣٨	١،٠٠٨	٠،١٠٧	٦	معنوي
٣-	تحمل القوة	١٠،١١١	١،٩٦٤	١٣،١	٠،٩٩٤	٣،٤٩٥	معنوي
٤-	الاداء المهاري للمسكات	٣،٨٥١	٠،٦٠٣	٥،٥٦	١،٠١	٤،٥١٨	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١،٨٣٣

يظهر الجدول (٢) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، والاداء المهاري للمسكات) ، اذ كانت الأوساط الحسابية لهذه المتغيرات في الاختبارات القبليّة وعلى التوالي (٧،٥٨ - ١،١٨٣ - ١٠،١١١ - ٣،٨٥١) وبأنحراف معياري لها قدره (١،٣٣٥ - ٠،١٣٨ - ١،٩٦٤ - ٠،٦٠٣) على التوالي ، بينما الأوساط الحسابية لها بالاختبارات البعدية على التوالي (٩،٥٦ - ١،٠٠٨ - ١٣،١ - ٥،٥٦) وبانحرافات معيارية على التوالي (٠،٩٧ - ٠،١٠٧ - ٠،٩٩٤ - ١،٠١) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وقدرها على التوالي لمتغيرات البحث (١٠،٤٧٤ - ٦ - ٣،٤٩٥ - ٤،٥١٨) مع قيمتها الجدولية والبالغة (١،٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩) ، كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، أي وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا ما يحقق الهدف والفرض الأول .

جدول (٣)

يبين قيمتي (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، والاداء المهاري للمسكات) .

ت	متغيرات البحث	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر)* الجدولية	دلالة الارتباط
١-	القوة الانفجارية	٠,٩٦٨	٠,٦٣٢	معنوي
٢-	القوة المميزة بالسرعة	٠,٧٣٢		معنوي
٣-	تحمل القوة	٠,٨١٢		معنوي

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) .

الجدول (٣) أظهر نتائج معاملات الارتباط لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) و(الاداء المهاري للمسكات قيد الدراسة) اذ كانت قيمة (ر) المحسوبة لهذه المتغيرات والأداء المهاري للمسكات على التوالي (٠,٩٦٨ - ٠,٧٣٢ - ٠,٨١٢) ، وعند مقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (٦٣٢,٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، أي ان هناك ارتباط معنوي بين المتغيرات (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) و(الاداء المهاري للمسكات) مما يدل على العلاقة القوية بين هذه المتغيرات وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني لهذه الدراسة .

٤-٢ مناقشة نتائج متغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الاداء المهاري للمسكات) .

من خلال عرض وتحليل الجدول (٢) أظهرت النتائج لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الاداء المهاري للمسكات) للاختبارات القبالية والبعديّة والتطور الذي حصل لهذه المتغيرات من خلال المقارنة بين القيمة المحسوبة لها والقيمة الجدولية اذ أظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث التطور الحاصل لمتغير القوة الانفجارية نتيجة التدريب التبايني والتنوع بالشدد (ارتفاع وانخفاض) اذ كان للتمارين التي تم التدريب عليها وفق هذا التدريب طبقاً لطبيعة الأداء ولعضلات (الذراعين ، والجذع ، والرجلين) بما يتلائم وطبيعة العمل بأداء المسكات قيد الدراسة ، اذ ان هذه القوة المؤثرة على جسم المصارع والمقاومة التي يواجهها من قبل المنافس كبيرة نسبياً لان المتصارعين متساويين في الوزن وبالتالي يشترط لتنفيذ حركات مثل رمي المنافس ، أن يبدأ التنفيذ بقوة انفجارية دون

ان يترك للمنافس الوقت الكافي لأبطال المسكة أو استعادة توازنه والتقليل من مخاطر قيام المنافس بهجوم مضاد .

وأما متغير القوة المميزة بالسرعة ومستوى التطور الذي ظهر في الاختبار البعدي كان نتيجة التبادل بالتمرين نفسه باختلاف الشدد بما أثر بشكل ايجابي على عينة البحث ومستوى التطور لهذه الصفة ، اذ ان الاختلاف بالمقاومة يعتبر قريباً الى طبيعة العمل في النزال عند أداء مسكة من هذا المستوى (من فوق الصدر) لأنه المنافس سيحاول ابطال هذه المسكة بما يؤدي الى تغيير مستوى القوة ، ومن اجل التغلب على هذه المقاومة المتغيرة كان لمنهج التدريب التبايني العمل نفسه مما أثر على رفع مستوى هذه الصفة لدى العينة " تظهر القوة المميزة بالسرعة من خلال سرعة تنفيذ المهارات الحركية والخطية مقابل الجهود التي يبذلها المنافس للمقاومة " (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩ ، ٣٥)

وأظهرت النتائج تطور في متغير (تحمل القوة) اذ كان لهذه الصفة جانب كبير في التدريب التبايني باستخدام الشدد المناسبة بالفترات الراحة التي تتلائم وتطوير هذه الصفة من خلال التكرارات الصحيحة وفق الاسس العلمية التي ترفع من مستوى التحمل لدى عينة البحث ، اذ ان الهدف من التحمل الخاص هو الوصول بقدرة اللاعب الى المستوى الذي يسمح به تحمل أحمال أعلى من أحمال المنافس .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في الأداء المهاري للمسكات قيد الدراسة وذلك لأنه طبيعة العمل بالتمارين الخاصة بالتدريبات التباينية والاختبارات التي تقيس القوة الخاصة جميعها تؤدي حسب طبيعة الاداء لهذه المسكات مما أثر ذلك على رفع مستوى الأداء لدى عينة البحث فضلاً عن كون (عينة البحث) هم من اللاعبين الممارسين لهذه اللعبة وان التدريب وفق المسار الحركي المستمر طول فترة منهج التدريب التبايني له الأثر الواضح في تحسن المستوى للأداء المهاري للمسكات قيد الدراسة .

وبعد عرض الجدول (٣) وتحليله أظهرت نتائج معاملات الارتباط معنويتها عند مقارنة قيمتها المحسوبة مع قيمتها الجدولية ، اذ للمتغيرات (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) علاقة معنوية وقوية بالأداء المهاري للمسكات قيد الدراسة ، أي ان هناك علاقة كبيرة وارتباط وثيق بين الأعداد البدني الخاص والأعداد المهاري ، اذ انه كلما كان الأعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الاداء المهاري (الفني) للمهارات الاساسية الخاصة باللعبة .

فالمصارع لا يستطيع اتقان الاداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة في الاداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية " ان لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز يتطلب التركيز على الصفات البدنية الخاصة وتحديد الوسائل والطرائق التدريبية الخاصة بها " (أمرالله ، ١٩٩٨ ، ٦٦)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الاحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :
- لمنهج التدريب التبايني الأثر الايجابي في تطوير القوة الخاصة لدى المصارعين .
 - للأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر علاقة قوية بتطور القوة الخاصة .

٥-٢ التوصيات :

- في ضوء ما توصل اليه من استنتاجات يوصي بالآتي :
- استخدام منهج التدريب التبايني عند التدريب بفترة الاعداد الخاص للمصارعة الرومانية .
 - على المدرب مراعاة الارتباط الدقيق بين عملية الأعداد البدني الخاص والاعداد المهاري في العملية التدريبية .
 - لما لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر من اهمية كبيرة مع الأعداد البدني الخاص ، يجب أن تأخذ وقتاً كافياً ضمن العملية التدريبية لضمان الارتقاء بمستوى الصفات البدنية الخاصة للمصارعين .
 - إجراء اختبارات دورية للمصارعين لمعرفة المستوى في إتقان الاداء .

المصادر:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- امر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ م .
- أحمد محمد السنتريسي : نظريات علم المصارعة ، القاهرة ، كلية التربية البدنية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- أحمد عبد الحميد وحسام الدين : أسس التدريب في المصارعة ، ط١ الاسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ م .
- حمدان رحيم رجا : أثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ م .
- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ساري أحمد ونورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ م .
- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط٢ ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧ م .
- فريق فائق قاسم : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية وعلاقتها بأداء بعض مسكات المصارعة الرومانية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، ٢٠٠٣ .
- مجمع اللغة : معجم علم النفس والتربية ، ج١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م .
- Ion , Corneanu . (and others) : The Technical Evaluation of Modern Wrestling , FILA , Roma , ١٩٩٦ .
- Drary , B.& Andrea : Introduction to Womans Gymnastics, California State University , Frosne , ١٩٩٣ .

ملحق (١)

يبين استمارة تقييم الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (أثر التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية) على عينة من (الناشئين) بالمصارعة الرومانية في نادي الرافدين لعام ٢٠١١ م .
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التحكيم والتقييم للمسكات في لعبة المصارعة ، أرجو تقييم المسكات قيد الدراسة ولجميع أفراد العينة كما مرقم لكل لاعب في القرص الـ (CD) الموجود بين ايديكم وتثبيت درجات التقييم على الاستمارة الخاصة المرفقة طياً .

شاكرين حسن تعاونكم

أسم الحكم :

التوقيع :

التاريخ :

الباحث

م . عامر موسى عباس

نموذج استمارة تقييم المسكات للاعبى المصارعة الرومانية فئة (الناشئين) والدرجات لكل قسم

اللاعب (١)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر بتطويق الجذع من تحت الإبطين
١-	القسم التحضيري	٢	
٢-	القسم الرئيسي	٥	
٣-	القسم النهائي	٣	

اللاعب (١)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر بتطويق الجذع والذراعين معاً وبال دوران حول محور الجسم
١-	القسم التحضيري	٢	
٢-	القسم الرئيسي	٥	
٣-	القسم النهائي	٣	

اللاعب (١)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع
١-	القسم التحضيري	٢	
٢-	القسم الرئيسي	٥	
٣-	القسم النهائي	٣	

ملحق (٢)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي والاختصاص	مكان العمل
١-	محمد حاتم عبد	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٢-	عمار مثنى جميل	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٣-	أحمد شمس الدين	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٤-	حيدر حسين راضي	مدرب مصارعة	نادي الرافدين الرياضي

ملحق (٣)

نموذج عن وحدة تدريبية وفق التدريب التبايني مع بعض الصور

الراحة بين المجموعات	المجموعات	الحجم (التكرار)	الشدة	زمن التمرين ككل (٧٥-٧٠) دقيقة	اسم التمرين	أقسام الوحدة
ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم للعمل ولجميع أفراد العينة وإعطاء إحماء خاص للمرونة وتمطية العضلات العاملة قبل البدء بأداء التدريبات الأساسية.				١٥ د	الأحماء العام والخاص	القسم التحضيري
٣-٢ دقيقة	٨ - ٦	٣-٤ مرات ٣-٢ مرات	% ٨٠ - ٧٠ % ٥٠ - ٤٠	١٦-١٢ ثا	التمرين الأول الذراعين (بنج بريس)	القسم الرئيسي
٣-٢ دقيقة	٨ - ٦	٣-٤ مرات ٣-٢ مرات		١٦-١٢ ثا	التمرين الثاني الجذع (ديدليفت)	
٣-٢ دقيقة	٨ - ٦	٣-٤ مرات ٤-٢ مرات		١٦-١٢ ثا	التمرين الثالث الرجلين (دبني)	
إنهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع أفراد العينة بأداء تمرينات التهدنة والاسترخاء.				٥ د	التهدنة	القسم الختامي



Abstract

Wrestling game of sports that have many skills, including Handles throwing (abduction) of the chest that you need the degree of its success to the qualities of physical particular is characterized by a high degree of sophistication in the joints and muscles in the main operating performance, so it reflected the importance of research to know the extent program training differential in the development of the Special Force and knowledge of the relationship between them and the level of performance for some Handles throwing (abduction) of the chest to the players, junior wrestling, Romanian, as it centered around the problem in the lack of use of these grabs, as well as multi-Handles allowance by her opponent and to find alternative means always trained by they will not achieve the highest points of the wrestler leading to the grip and this affects the level of achievement to win, and was intended to Ttoiralqop special knowledge of the relationship between them and the performance skills for grabs under study, and I suppose the researcher and there were significant differences in the development of this force and also a relationship between them and the performance skills of some grabs and included theoretical studies on theoretical subjects that serve the study, either the research methodology and field procedures have hired a researcher sample and all the procedures and statistical methods after collection and dump the data so that a statistical process result required that they were the means (arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, test (t) of the samples interrelated, the law of simple correlation (Pearson), has the researcher to view and analyze and discuss the data that was extracted after using the bag statistical (spss) for these statistical methods, and concluded that the conclusions and recommendations that have been obtained through the data and the most important conclusions :

- To the method of training differential polymorphism in the development of the Special Force has wrestling's.

- Performance skills of throwing Handles (kidnapping) of the above the chest strong relationship in the development of the Special Force.

The main recommendations were :

- Using the differential approach to training when training period of preparation for your wrestling Romanian.

- On the coach taking into account the exact link between the numbers and prepare your physical skills in the training process.