

جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية

أثر الوسائل التدريبية المتميزة لتطوير الأداء المهاري لمهنة

الرمي (الكنة) والقوة الخاصة بالمصارعة الرومانية

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي الشباب في نادي الرافدين الرياضي

الباحثون

أ.م.د. رحيم رويح حبيب

م . عامر موسى عباس

السيد أحمد شمس الدين مولود

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانه متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين على مستوى القطر , كما تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية وحقت نتائج متقدمة على المستوى العربي والدولي , وقد بلغ حجم الاهتمام بهذه اللعبة ببعض الدول مرتبة عالية لارتباطها بصفات القوة والرجولة ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح آفاقاً جيدة لمختلف العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل ايجابي على تطور القدرات البدنية والأداء المهاري للرياضيين وتعزيز إنجازاتهم .

ولعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب خصوصية في تعليمها وتدريبها وخاصة بعد التعديلات الأخيرة للقانون الدولي للمصارعة على مسكة الرمي ( الكنده ) حيث تتطلب أداء سريع وقوة كبيرة من قبل اللاعب في تنفيذ المسكة , ولما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمنافسة من خلال النقاط التي تمنح للمنافس عند أداء هذه المسكة بشكل ناجح لذلك فإن اغلب المدربين يركزون عند الوحدات التدريبية على أداء هذه المسكة , إذ أن الأداء الفني لهذه المسكة يكون في حالتي الجلوس والوقوف وبالتالي فان عضلات كبيرة وصغيرة لمختلف أجزاء الجسم تشترك لإنجاز هذه المسكة بشكل ناجح وهذا يعني على المدربين الاهتمام بهذه العضلات العاملة في الأداء من خلال تطوير قوة وسرعة العمل العضلي لأن هذه المسكة تؤدي ضد منافس , أي هنالك مقاومة كبيرة تتطلب إنجاز أقصى قوة وأقصى سرعة كي لا يتمكن الخصم من اتخاذ وضع دفاعي ضد هذه المسكة .

وتجلت أهمية البحث في وضع وسيلة تدريبية مساعدة بين يدي المدربين تسهم في تطوير مسكة الرمي ( الكنده ) والقوة الخاصة لدى لاعبي الشباب بالمصارعة الرومانية .

### 1-2 مشكلة البحث :

إن لعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب في أداءها التنوع في الأداء الحركي لتأدية المسكات دون التقيد بحالة معينة ثابتة ومن خلال ملاحظة الباحثون للعديد من المباريات الخاصة بالمصارعة الرومانية والتركيز من قبل المصارعين على إحراز النقاط من خلال استخدام مسكة الرمي ( الكنده ) , ونظراً لتعدد 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

### 3

مستواه بتحقيق الفوز , لدى ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال إيجاد وسيلة تدريبية مساعدة تسهم في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكنده ) والقوة الخاصة لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الشباب ) لتحقيق أعلى مستوى من النقاط والتقليل من مسكات البديل التي يقوم بها المنافس من خلال العمل العضلي الذي يتسم بالسرعة والقوة القصوى .

#### 3-1 هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

- اثر الوسيلة التدريبية المقترحة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكنده) والقوة الخاصة في المصارعة الرومانية لفئة (الشباب ) في نادي الرافدين الرياضي .

#### 1-4 فرض البحث :

يفترض الباحثون :

- هناك اثر للوسيلة التدريبية المقترحة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكنده) والقوة الخاصة في (المصارعة الرومانية ) لفئة (الشباب ) في نادي الرافدين الرياضي .

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الرافدين لفئة (الشباب) لعام 2010 .

1-5-2 المجال الزمني : من الفترة 2010/6/1 ولغاية 2010/9/8 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المصارعة والأثقال في نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية .

## 2- الدراسات النظرية :

### 1-2 القوة الخاصة وأنواعها :

ان رفع متطلبات قابلية القوة باستمرار أدى الى تطور لعبة المصارعة , وان تطور قابلية القوة العامة يضع الأساس لقابلية القوة الخاصة وتفهم تحت قابلية القوة العامة قابلية لياقة الإنسان على التأثير في القوى الخارجية والمضادة والتسلط عليها , وهذه متعلقة بعضلات المرء وجهازه العصبي وبناء شعيراته العضلية ومقطعها العرضي وبحجم عضلاته وسير عملها البيوميكانيكي ودرجة تعبها . أما القوة الخاصة فهي مرتبطة دائماً بأداء التصرفات التكنيكية / التكتيكية خلال الصراع .

### 1-1-2 القوة القصوى :

ان مكونات قابلية القوة القصوى هي حجم القوى الخارجية أو المقاومات التي يتمكن الجهاز العصبي العضلي من تعادلها أو التسلط عليها . وخلال أداء المسكات والمحافظة على مركز الثقل ومقاومة مسكات الخصم على المصارع الإتيان بمستوى قوة قصوى نسبياً , فضلاً عن الى ان قوى الخصم التي تصعب الحالة يجب التسلط عليها ويحاول المدافع بواسطة الشد القصوي من تعادل القوى التي تعمل على كسر مركز ثقله والمحافظة على جسمه في حالة الثبات أو إعادة ثباته بعد تغير وضعه فضلاً عن تهيئة الإمكانيات لتطبيق مسكاته وهنا تأتي خصوصية لعبة المصارعة وهي المشاركة بالشد العالي أو القصوي لعدد كبير نسبياً من المجاميع العضلية في حل الواجب الحركي وعلى هذا الأساس ولتنوع البناء الحركي للمصارعة أصبح من الضروري الحصول على الشد القصوي للمجاميع العضلية الرئيسية التي تشارك في الأداء الفني ( التكنيك ) فضلاً عن ذلك فإن قابلية القوة القصوى الجيدة تضع الأساس لتطوير قابلية القوة المميزة بالسرعة . ( عبد علي , 1987 , 163 )

### 2-1-2 القوة الانفجارية :

ان 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 " .  
ان القوة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به المصارع من أقصى قوة واقصى 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 لانتاج الحركة وتظهر هنا القوة الانفجارية لهذا المصارع  
ان 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 مصارعى 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 .

### 2-1-3 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 " .

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 .

### 2-1-4 تحمل القوة :

هو " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل ويتميز بطول مدده وارتباطه بمستويات القوة العضلية " ( ساري ونورما , 2001 , 38 )

وترتبط تنمية وتطوير تحمل القوة بطبيعة الأداء التخصصي في المنافسة , ففي المصارعة تستخدم الانقباض المركزي واللامركزي والايزمترى , 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 .

### 2-2 المصارعة (Wrestling)

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

وليس من السهل تحديد الموطن الأول الذي نشأت فيه اللعبة بشكل واضح حيث كانت هناك الحضارات القديمة وهي ( حضارة وادي الرافدين , وحضارة وادي النيل , وحضارة الشرق الأقصى ) الحضارة الصينية (

## 6

وقد حظيت لعبة المصارعة باهتمام بالغ لدى المسلمين حيث تشير المصادر إلى أن " المصارعة رياضة قوية تعمل على تقوية أبدان المسلمين , وتنمية مهاراتهم الدفاعية والقتالية فضلاً عن تنمية القدرات العقلية والنفسية , فهي تعتمد على القوة والخداع معاً في التغلب على المنافس , وكانت المصارعة قديماً تعتمد على إحكام القبض على المنافس وطرحه أرضاً أو إجباره على اتخاذ وضع بدني يعجز معه عن المقاومة " .  
( أمين , 1995 , 121 )

وللمصارعة المعاصرة تعاريف منها ما يذكره بتروف ( Petrove , 1986 ) : بأنها مناظرة بين مصارعين وفقاً للقوانين الوضعية , وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه وذلك من خلال المهارات الفنية , والحركات المركبة , والقدرات الخطئية وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية .  
ومن أهم أنواع المصارعة تقدماً وشهرة واعترافاً بها على الصعيد العالمي هي ( المصارعة الرومانية , والمصارعة الحرة ) .

وللمصارعة دور في نمو الجسم واتزانه حيث يؤكد تومينان بأن " المصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم , وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة وتعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة فسيولوجية " . ( تومينان , 1988 , 12 )

### 2-3 المصارعة الرومانية للهواة :

" نمط من أنماط المصارعة تطبق في المسكات على جميع أجزاء الجسم ما عدا الرجلين , غير مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل " . ( مسعد , 1997 , 3 )

### 2-4 المسكات الفنية في المصارعة :

" تعد لعبة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تكثر فيها الاحتمالات والمسكات الفنية أثناء الصراع من وضع الوقوف أو الصراع الأرضي , إذ هناك تقريباً ( 400 ) مسكة فنية في المصارعة الحرة والرومانية " .  
( لؤي , 2005 , 28 )

ومن هذه المسكات والأكثر شيوعاً واستخداماً مسكة الرمي ( الكنده ) والتي هي محور البحث هذا .

هي عبارة عن حركات منتظمة بشكل منسجم وتتم هذه الحركات أو قسم منها بأن واحد يكون تأثيرها موجهةً على الخصم ومتبادلاً في القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من أجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقره قانون اللعبة .

## 2-6 المنازلة في المصارعة الرومانية :

في مباريات المصارعة الرومانية في جميع المراحل للعبة تكون فترات الجولة (2دقيقة) ويتكون النزال من جولتين وتستمر إلى ثلاث جولات في حالة التعادل , وتتكون الفترة من (دقيقة ونصف) لعب وقوفاً (30ثانية) منها في وضع ارضي .

وتبدأ المباراة وقوفاً وبعد مرور دقيقة ونصف يوقف الحكم المباراة ويأمر بوضع أرضاً ويبدأ التنفيذ للاعب الأكثر نقاط فنية .

إذا لم يتم تسجيل نقاط خلال الدقيقة والنصف يتم جلوس اللاعب المرتدي اللون الأزرق أرضاً ويبدأ اللاعب المرتدي اللون الأحمر بالتنفيذ ( معتلئ ) ويكون جلوس الخصم أرضاً صحيحاً والأذرع تبعد (30 سم) عن بعضها وللتنفيذ فأن اللاعب المعتلئ يكون في جانب خصمه ويمسك خصمه من الوسط ويمكنه ان يكون واقفاً أو مستنداً على إحدى ركبتيه .

وبمجرد مسك الحركة يعطي إشارة البدء ويمكن اللاعب تنفيذ حركته وللخصم المقاومة والهجوم المضاد خلال (30ثانية ) يمكن لكلا اللاعبين تنفيذ حركاتهم في أي وضع وقوفاً أو أرضاً , وإذا انتهت (30ثانية ) دون تحقيق نقاط يخسر اللاعب الأحمر نقطة وتنتهي الجولة وإذا استمرت الجولة وبعد (30) ثانية راحة يعود اللاعبون للجولة الثانية وإذا استمر التعادل بدون نقاط يجلس اللاعب الأحمر ويبدأ بالتنفيذ اللاعب الأزرق وفي الجولة الثالثة إذا استمر التعادل يقوم الحكم بإجراء قرعة لجلوس احدهم .

## 2-7 أهمية مسكة الرمي ( الكنده ) في المصارعة :

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 المسكة في القانون الأخير للعبة بتخصيص ( 5 نقاط ) للمصارع الذي يتخذ هذه المسكة 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 .

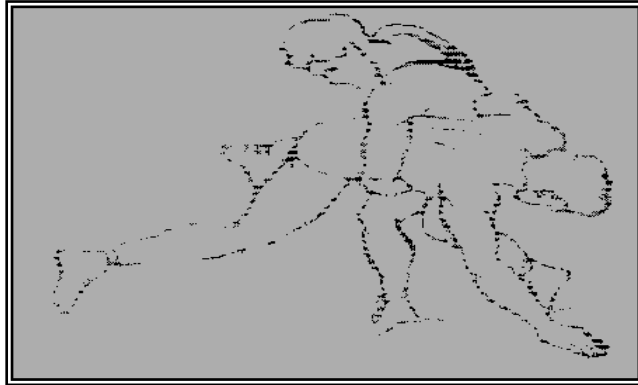
## 8-2 المسكة الفنية المستخدمة بالبحث ( مسكة الرمي الكنده ) :

تقسم هذه المسكة إلى عدة أجزاء أو أوضاع يقوم بها كلا اللاعبين المتصارعين :

- الوضع الأول : وضع الربط عند جلوس اللاعب الخصم أرضاً يقوم اللاعب صاحب الأداء (المعتلي) بالوقوف بجانب الخصم ويمسك خصمه من الوسط أي يطوقه بذراعيه من منطقة الحزام . انظر الشكل (1) .



- الوضع الثاني : وضع التحميل عندما يبدأ الحكم بصافرة البداية يقوم اللاعب المعتلي بحمل خصمه بقوة وسرعة معاً قبل أن يبدأ الخصم الدفاع ويقوم برفعه إلى منطقة الصدر , انظر الشكل (2) ويكون القسم العلوي من جسمه منتصباً ويساعد هذا الوضع السحب القوي بالذراع .



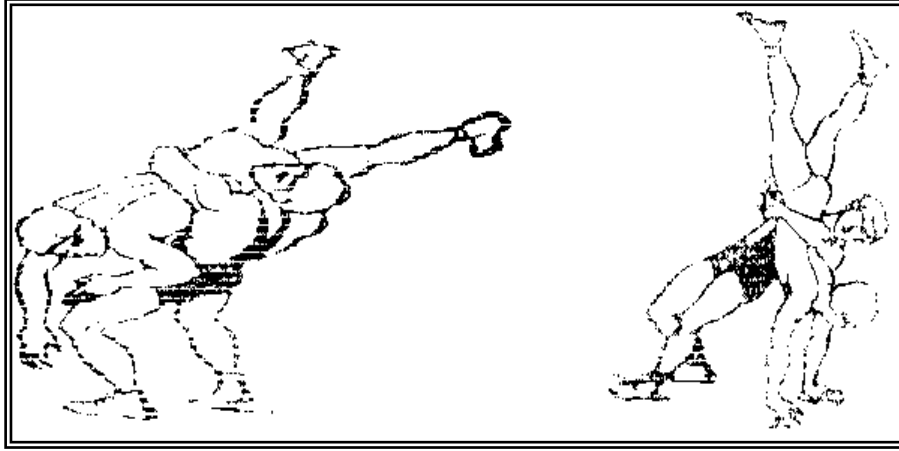
شكل (2)

يوضح الوضع الثاني ( وضع التحميل )



9

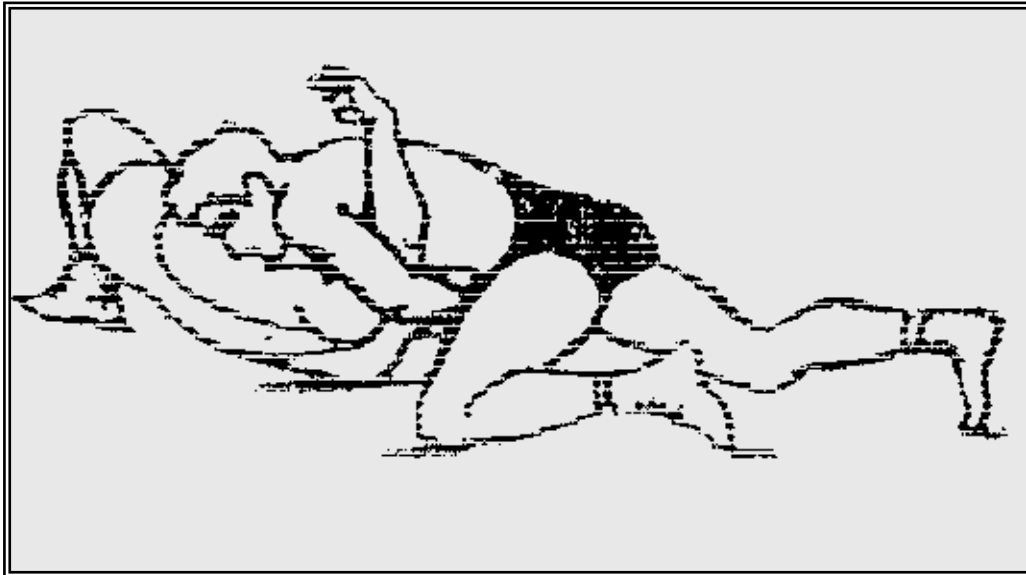
- الوضع الثالث : وضع الرمي بالخصم إلى الخلف وهذا الوضع مهم جداً فعندما يقوم اللاعب المهاجم برمية الخصم إلى الخلف ويكون الخصم في حالة الخطر يعطى (5 نقاط) كاملة في حالة الرمي الصحيح , انظر الشكل (3)



شكل (3)

يوضح الوضع الثالث (وضع الرمي بالخصم إلى الخلف )

- الوضع الرابع : وضع الخطر يقود هذا الوضع إلى سرعة الكنتف وانتهاء النزال لصالح المهاجم , انظر الشكل (4) .



شكل (4)

يوضح الوضع الرابع ( الوضع الخطر )

## 2-9 الوسائل المساعدة :

إن العالم بتطوره السريع يسعى إلى إدخال هذا التطور في مجالات عديدة من مناحي الحياة , وان هذا التسارع يهدف إلى تطوير التقنيات والوسائل المساعدة لتجاوز العقبات والمشاكل وحلها . لقد أُعطي الكثير من التعاريف لمفهوم الوسائل منها ما يذكره يعرب بأنها " أجهزة مساعدة تستخدم لغرض تسهيل المهمة وتشجيع الاستجابات بحيث يكون هذا التدريب مؤثرا في الحالة التنافسية أو الحقيقية " . (يعرب : 185,2002)

كما وأن نجاح استخدام الوسائل في التدريب لا يأتي قيد الصدفة ولكن لا بد من توافر عناصر تسهم بشكل فعال في نجاح استخدام وسيلة ما حيث يذكر(علي) " إن فاعلية الوسيلة تتوقف على مدى التكامل بين عناصرها الثلاثة وهي المادة العلمية, والآلة أو الجهاز. وتقنيات العمل (تصميم ، وإنتاج، واستخدام) التي يقوم بها المدرب " . (محمد : 43,2005).

وتعتبر الوسائل والأجهزة المساعدة مهمة في التربية الرياضية لما تقدمه من خبرات حية شديدة التأثير التي بدورها تؤدي إلى اكتشاف وابتكار وترسيخ المعلومات عن المهارات . (عباس وعبد الكريم : 51,1991)

وتتلخص أهمية الوسائل المساعدة بما يأتي : (عبد الحميد:86,2000)

- 1- أنها تساهم بشكل كبير في فهم جوانب الحركة الرياضية المراد تعلمها والتدريب عليها.
- 2- أنها تبرز الشكل العام والمفروض إن تكون عليه الحركة إثناء الأداء الصحيح وهذا ما سعى الباحث إلى تحقيقه من خلال الوسيلة المقترحة .
- 3- أنها تساعد على تسريع عملية التعليم والتعلم واختصار الوقت .
- 4- أنها لا تترك الفرصة لتصورات خاطئة عن الحركة المراد تعلمها عند المتعلم.
- 5- أنها وسيلة مشوقة وتبديد الملل وتحفز اللاعب للأداء.
- 6- تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي وهذا ما أراد الباحث تحقيقه في استخدام هذه الوسيلة .
- 7- تعمل على تفادي الإصابات.

لأسباب كثيرة قد يلجأ المدربون إلى استخدام أدوات لمساعدة المتدرب للمهارات الحركية وإن الأجهزة والأدوات المثالية تستخدم لإثارة المتعلم والمتدرب على الأداء المناسب وفي الظروف المناسبة

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

#### 2-3مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثون مجتمع البحث وهو المصارعين الشباب في نادي الرافدين الرياضي لعام (2010) للفئات الوزنية (50-55-60) كغم والبالغ عددهم (15) وقد اختيرت عينة قوامها (10) مصارعين بعد استبعاد عدد من المصارعين وعددهم (5) مصارعين لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية اليومية وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والتي تتدرب وفق المنهج المعد من قبل الباحثون باستخدام وسيلة تدريبية المقترحة , أما المجموعة الثانية (الضابطة ) فقد تدربت وفق منهج المدرب وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات منها (الطول, العمر التدريبي , الوزن , اختبارات القوة الخاصة )

## الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لفئة (الشباب) لمتغيرات البحث لغرض التجانس .

المجموعات	الوسائل الإحصائية للمتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
التجريبية	الطول	سم	169.8	7.496	%4.414
	العمر التدريبي	شهر	11.8	2.287	%0.228
	الوزن	كغم	55.4	9.502	%17.151
	اختبار القوة القصوى ( الذراعين )	كغم	0.713	0.057	%7.753
	اختبار القوة القصوى ( الظهر )	كغم	1.073	0.111	%10.344
	اختبار القوة الانفجارية	م	8.18	1.219	%14,902
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	الثانية وأجزائها	0.912	0.073	%8,004
	اختبار تحمل القوة	عدد المرات	19	2,236	%11,768
	اختبار القوة القصوى ( الرجلين )	كغم	0.94	0.065	%6.916
الضابطة	الطول	سم	168	6.782	%4.036
	العمر التدريبي	شهر	10.4	2.88	%27.692
	الوزن	كغم	54.8	9.011	%16.443
	اختبار القوة القصوى ( الذراعين )	كغم	0.69	0.048	%6.956
	اختبار القوة القصوى ( الظهر )	كغم	0.984	0.02	%2.032
	اختبار القوة القصوى ( الرجلين )	كغم	0.875	0.041	%4.685
	اختبار القوة الانفجارية	المتر وأجزائه	8.1	1.212	%14.962
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	الثانية وأجزائها	0.91	0.09	%9.89
	اختبار تحمل القوة	عدد المرات	19.4	2.302	%11.865

### 13

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن , 1999 , 161) .

#### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

لفئة (الشباب) في متغيرات البحث للاختبارات القبلية لغرض التكافؤ .

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
-1	الطول	169.8	7.496	168	6.782	0.398	عشوائي
-3	العمر التدريبي	11.8	2.387	10.4	2.88	0.837	عشوائي
-4	الوزن	55.4	9.502	54.8	9.011	0.102	عشوائي
-5	اختبار القوة القصوى (الذراعين)	0.713	0.057	0.69	0.048	1.362	عشوائي
-6	اختبار القوة القصوى (الظهر)	1.073	0.111	0.984	0.020	1.696	عشوائي
-7	اختبار القوة القصوى (الرجلين)	0.94	0.065	0.875	0.041	1.439	عشوائي
-8	اختبار القوة الانفجارية	8.18	1.219	8.1	1.212	0.077	عشوائي
-9	اختبار القوة المميزة بالسرعة	0.912	0.073	0.91	0.09	0.38	عشوائي
-10	اختبار تحمل القوة	19	2.236	19.4	2.302	0.279	عشوائي

\* قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وأمام درجة حرية ( 8 ) هي ( 1,86 ) .  
ملاحظة / لقد استخدم الباحثون في القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية القوة النسبية بدل من القوة المطلقة لملاءمته لطبيعة العمل للمصارعين .

### 3-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

3-3-1 اختبار الضغط من الاستلقاء على المصطبة المستوية ( بنج بريس ) :

- الهدف من الاختبار : يقيس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر، والأكتاف، والعضلات ذات الرأسين، والثلاثة رؤوس العضدية .

- الأجهزة والأدوات : مصطبة مستوية، وبار حديدي، وأثقال متنوعة .

- مواصفات الأداء : يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي، ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي تكون الذراعان في وضع الثني، والمد وياتساع الأكتاف عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين مداً كاملاً ومن ثم يقوم بإنزال البار الحديدي على صدره .

- طريقة التسجيل : يعطي المختبر محاولتين تسجل أفضل محاولة له بـ (كغم). (موفق، 2002، 172)



شكل (5)

يوضح اختبار البنج بريس

3-3-2 اختبار قوة عضلات الظهر : ( dead lift )

- الهدف من الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

- الأجهزة والأدوات : مصطبة بار حديدي , وأثقال متنوعة .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر والبار أمام القدمين , والقدمين باتساع عرض الكتفين , ينخفض المختبر ويقبض البار بالقبض المختلط ( راحة يد تشير للأمام وأخرى تشير للخلف ) , الذراعين باتساع عرض الكتفين , الجزء العلوي من الفخذين يكون تقريباً موازياً للأرض , والكتف أعلى البار , وعضلات الظهر صلبة , ومقوسة الرأس عمودي على الجذع أثناء الحركة تبقى عضلات الظهر صلبة , ويستخدم المختبر الرجلين والمقعدة لسحب البار إلى ارتفاع الركبة بمجرد أن يتجاوز البار الركبة تستمر الركبة , والمقعدة في الاستقامة ثم تستقيم عضلات الظهر.

- طريقة التسجيل : يعطى المختبر محاولتين تسجل أفضل محاولة له ب (كغم) . (طلحة وآخران , 1997 , 170-171)



شكل (6)

يوضح اختبار السحبة الميتة (الديد ليفت)

3-3-3 اختبار جلوس القرفصاء الخلفي (دبني) :

- الهدف من الاختبار : يقيس هذا الاختبار القوة القصوى لعضلات الفخذ والساق .

- الأجهزة والأدوات : بار حديدي , وأثقال متنوعة , ومساند للأثقال عمودية .

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بوضع البار الحديدي خلف الرأس فوق لوح الكتف في وضع الاستعداد لتنفيذ الاختبار يقوم المختبر برفع أقصى ثقل ممكن رفعه لمرة واحدة .

- طريقة التسجيل : يعطى المختبر محاولتين تحتسب أعلى محاولة بـ (كغم) . (موفق , 2002 , 172)



شكل (7)

يوضح اختبار جلوس القرفصاء (الدبني)

3-3-4 اختبار رمي الكرة الطبية زنة ( 3 كغم ) لأبعد مسافة عالياً خلفاً من الوقوف :

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والبطن والجذع والذراعين

- الأجهزة والأدوات : كرة طبية زنة (3كغم) , طباشير , شواخص , شريط قياس .

- مواصفات الأداء: ترسم نقطة البداية لمجال الرمي بقياس (15) متراً ويتخذ المصارع وضعة عند نقطة

البداية متخذاً وضع الوقوف المعاكس لمجال الرمي بان يمسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر مع تشكيل

زاوية (90) في مفصلي المرفقين اليمنى واليسرى للذراعين مع انثناء قليل في 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 بواسطة شريط قياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة

الطبية , اذ يتم احتساب متوسط الدرجة للمحاولتين . ( فريق , 2003 , 81)

3-3-5 اختبار الرمية الخلفية ( السنتر الخلفي )

- 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 للباط ويكرر الأداء ثلاث مرات .

- طريقة التسجيل : يعطى اللاعب ثلاثة محاولات ويسجل أفضلها لأقرب (0,01) ثانية .

( أحمد وحسام , 2009 , 39-40 )

### 3-3-6 اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة :

- 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 للباط 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 .

( أحمد وحسام , 2009 , 47-48 )

### 3-3-7 اختبار الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة ) :

أجرى الباحثون اختبار الأداء الفني لمسكة الرمي (الكندة) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (10) درجات باستمرار تقويم خاصة \* لتقويمها من قبل محكمين .

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمسكة الرمي (الكندة) .

- الأجهزة والأدوات : بساط مصارعة , صافرة .

- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (8) .

- طريقة التسجيل : يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .



\* ينظر الملحق (3) علماً أنه المحكمين تم عرض عليهم الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء المهاري لتقويمها .



شكل (8)

يوضح أداء مسكة الرمي ( الكندة )

### 3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-4-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارة جمع وتفرغ المعلومات .
- استمارة تقويم الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة ) \* .
- الاختبارات والقياس .

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- شريط قياس الطول ( نوع صيني ) .
- ميزان طبي ( نوع ياباني ) .
- بساط مصارعة قانوني .
- ساعة إيقاف .

\* ينظر الملحق (3)  
\*\* ينظر الملحق (2)

- الجهاز المستخدم كوسيلة تدريبية مساعدة بعد تعديله لكي يتلاءم وطبيعة المسكة .
- حمالات حديد لتثبيت الأثقال عدد / 2 , ومصاطب , وبارات ، وأقراص حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان ( 2.5 , 5 , 10 , 15 ) كغم .
- دمى مع حمالات خاصة لحمل الدمية .
- شاخص مصارعة + شواخص .
- طباشير + صافرة + كرة طبية زنة (3 كغم) .
- فريق العمل المساعد\*\* .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد المصادف 2010/5/30 على (3) لاعبين من الفئات العمرية والوزنية نفسها وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وتهدف هذه التجربة إلى :
- معرفة المعوقات السلبية التي تصادف الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
  - التأكد من مدى سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
  - التعرف على الوقت الأزم لأداء التمارين بالوسيلة التدريبية المقترحة وأجراء الاختبار .
  - تدريب الكادر المساعد وتعريفه بكيفية تنفيذ التدريب بالوسيلة التدريبية المقترحة لإجراء الاختبار.

### 3-6 الاختبار القبلي :

- أجرى الباحثون في يوم الثلاثاء المصادف 2010/6/1 الاختبار القبلي للأداء الفني لمسكة الرمي (الكندة) واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الشباب وتم تصوير الأداء المهاري لغرض تقويمها من قبل حكام اللعبة ( المصارعة الرومانية ) .

### 3-7 التجربة الرئيسية :

قسمت التجربة الرئيسة على ثلاثة أقسام ، وهي ( الاختبارات القبلية ، والمنهاج التدريبي ، والاختبارات البعدية ) لذا سننظر في البحث إلى كل قسم على انفراد محاولين تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها أخذين بالحسبان مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية

تم البدء في التجربة الرئيسة في يوم الأحد المصادف 2010 /6/6 على عينة البحث حيث

\* تم التطرق أنفاً إلى الاختبارات القبلية

### \* تنفيذ المنهج التدريبي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي ثم البدء بتطبيق المنهج التدريبي لمجموعتي البحث ، إذ تم وضع هذه المناهج بعد الإطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ونظرياته الفلسفية في التدريب ، وتم تطبيقها بعد إجراء بعض التعديلات عليها ، والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي .

تم تنفيذ المنهج الخاص بالتدريبات ( على الوسيلة التدريبية المقترحة ) على عينة البحث بواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل الأسبوع ، أي تنفذ (24) وحدة تدريبية كما يأتي :

- المجموعة الأولى ( التجريبية الأولى) نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات على الوسيلة التدريبية المساعدة المقترحة ، وعددهم (5) لاعبين .

- المجموعة الثانية ( الضابطة ) نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات الاعتيادية المعطاة من قبل المدرب ، وعددهم (5) لاعبين .

وراعى الباحثون ما يأتي في أثناء تنفيذ كل وحدة تدريبية :

- 1- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم للعمل ولجميع أفراد العينة .
- 2- إعطاء إحماء خاص للمرونة وتمطية العضلات العاملة قبل البدء بأداء التدريبات الأساسية لكل تدريب من قبل أفراد العينة كافة.
- 3- تمت مراعاة العمل بالأداء المهاري بما يتلاءم وطبيعة العمل في المنافسات عند أداء هذه المسكة بالبطولات المحلية والدولية



شكل (9)

يوضح أداء مسكة الرمي ( الكنדה ) بإستخدام الوسيلة التدريبية المساعدة المقترحة

- 4- مراعاة وضع الأوزان الخاصة بالوسيلة التدريبية لكل لاعب وحسب الشدة القصوية لكل لاعب وبما يتلاءم مع طبيعة المنهج الموضوع من قبل الباحثون .
- 5- تم استخدام القوة النسبية في هذا البحث لأنها تتلاءم مع طبيعة العمل بالمصارعة لان المصارع يقوم باستخدام القوة الناتجة من العضلات العاملة للتغلب على قوة المصارع فضلاً عن قوة الجاذبية الأرضية والوزن الزائد للمصارع المنافس تلك الأمور تحتاج لإخراج اكبر قدر من القوة من العضلات العاملة لكي يتغلب على تلك الظروف .
- 6- إنهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع أفراد العينة بأداء تمرينات التهدئة والاسترخاء .
- تم إجراء ثلاث وحدات تدريبية يوم ( الأحد , والثلاثاء , والخميس ) من كل أسبوع ، وأجراء التدريب عسراً .
- تم تحديد الشدة والأزمنة اللازمة لأداء التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات وعدد المجاميع على ضوء تحليل محتوى المصادر العلمية ، والتجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحثون لضبط المتغيرات :

- الشدة المستخدمة : من 75-100% وتم توزيع الشدة على 8 أسابيع بما يتلاءم مع الشدة وحسب المنهج.
- عدد التكرارات في الوحدة التدريبية : تعتمد التكرارات في الوحدة حسب الشدة في كل أسبوع.
- عدد المجموعات في الوحدة التدريبية : 3 مجموعات .
- فترات الراحة بين المجموعات : حتى الاستشفاء التام .
- مدة التدريب باستخدام الوسيلة التدريبية المساعدة (2) شهر , عدد الأسابيع (8) أسبوع , عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية .

### 3- 8 الاختبار البعدي :

في يوم الاحد المصادف 2010/8/1 أجرى الباحثون الاختبار البعدي للأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الشباب وتم تصوير الأداء المهاري بنفس الظروف للاختبار القبلي لغرض تقويمها من قبل الحكام\* , وتم اخذ الوسط الحسابي لهذا التقويم وأجراء العمليات الإحصائية له .

### 3-9 الوسائل الإحصائية :

تم إجراء الوسائل الإحصائية في برنامج الحقيبة الإحصائية (Spss) , واستخدام القوانين :  
 - الوسط الحسابي , و الانحراف المعياري , و معامل الاختلاف , و القوة النسبية .  
 , واختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة .

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

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الجزء عرض نتائج الاختبارات في جداول خاصة بكونها تعد أداة توضيحية لما تمخضت عنه النتائج ، ثم تحليل هذه النتائج في عرض كتابي لمعرفة مدى صحتها وتطبيقها مع أهداف البحث وفرضياته فضلاً عن مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها .

#### 1-4 عرض نتائج الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) للمجموعتين وتحليلها :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين للأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) للفئة العمرية (الشباب) .

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
التجريبية	5,4	0,894	7,6	1,156	3,317	معنوي
الضابطة	5,3	0,836	6,6	1,341	9,798	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) هي = 2,123

\* وحدة القياس للأداء المهاري (التقويم) = الدرجة

يبين الجدول(3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) للفئة العمرية (الشباب) إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي وللمجموعتين على التوالي(5,4 - 5,3) وبانحراف معياري (0,894- 0,836) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لهذه الفئة (7,6 - 6,6) على التوالي وبانحرافاً معيارياً قدره على التوالي (1,156- 1,341)، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة

وبالبالغة (3,317 - 9,798) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,123) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للأداء المهاري ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ، لتأثر الأداء المهاري بالوسيلة التدريبية المقترحة ، وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية .

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين للأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) للفئة العمرية (الشباب) .

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
الاداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة)	7,6	1,156	6,6	1,341	2,241	معنوي

قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية ( 8 ) هي ( 1,86 ) ،

يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) للفئة العمرية (الشباب) وللمجموعتين إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار البعدي وللمجموعتين على التوالي (6,6 - 7,6) وبانحراف معياري (1,156 - 1,341) على التوالي ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (2,241) مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,86) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية للأداء المهاري ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة ( التجريبية ) ، لتأثر الأداء المهاري بالوسيلة التدريبية المقترحة ، وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية .

#### 2-4 مناقشة نتائج الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) وللمجموعتين :

أظهرت النتائج في الجدول (3) أن هناك فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للفئة العمرية (الشباب) ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على تطور مستوى الأداء لمسكة الرمي ( الكندة) لهذه الفئة العمرية وللمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .



" إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل " ( أبو العلا واحمد نصر، 1993 ، 98 ) .

بينما أظهرت النتائج في الجدول (4) بان هناك فروق معنوية بين المجموعتين بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثون ذلك مما كان للوسيلة التدريبية المساعدة الأثر والدور الكبير في تحسين مستوى الأداء ، إذ كان التطور لفئة الشباب أكبر للمجموعة التجريبية وذلك لإحراز بعض أفراد العينة من الشباب المستوى العالي من النقاط وهو (5) نقاط فنية للأداء من الوضع العالي للمهارة بينما في المجموعة الضابطة كان أداء المهارة في الأغلب من المستوى الجانبي الذي يسجل (3) نقاط فقط .

وكذلك يعزو الباحثون ذلك إلى للجهاز ( الوسيلة التدريبية المقترحة) دور كبير في الأداء المهاري بإعطاء اللاعب القوة اللازمة للتغلب على مقاومة اللاعب المدافع وقوة جاذبية الأرض مجتمعتان مما يسهل عملية النهوض به إلى الأعلى بقوة فضلاً عن انه تم وضع الدمية على مساند في مكان يسمح له بأداء الحركة بشكل انسيابي دون تقييد الحركة ، وكلما زاد الوزن ( الإثقال) المربوط كانت القوة الساحبة أكبر مما تعمل على إعطاء زخم أكبر للاعب المهاجم وغرس جانب الثقة بالنفس لأداء هذه المهارة بأفضل صورة ممكنة للحصول على تسجيل أعلى للنقاط ، ومن خلال التبديل بجهة التنفيذ مرة من جهة اليمين والأخرى من جهة اليسار أعطى اللاعب ميزة التنوع والتبديل بالأداء مما يشنت تركيز اللاعب المنافس ويزيد من قدرته على تمويهه وهذه خاصية يحتاجها كل مصارع في إستراتيجيته الهجومية .

وهذا الأثر المحسوس ارتبط بسرعة أداء الحركة المتأتية من التدريب المستمر وبتكرارات كثيرة أسهمت وبشكل فعال وإيجابي بتحسين زمن الأداء " تتطور سرعة الحركات عن طريق وسائل التدريب العامة والخاصة ، وان سرعة أداء الحركات مرتبطة إلى حد كبير بالوظيفة العصبية وان القدرة على تطويرها بشكل إيجابي تكون مناسبة " ( عبد علي وأخران ، 1990 ، 425)

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى الوسيلة التدريبية المقترحة في تحسين مستوى الأداء للاعب المهاجم ( المعتلي) إذ إن التدريب على هذه الوسيلة ولمدة ( شهرين) ساعد على التكيف بوجود هذه الوسيلة ، حيث تعمل على زيادة سرعة الأداء لديه وتطبيق المسكة كاملةً يعود على هذه السرعة في الأداء وبالتالي ينمي لديه سرعة الاستجابة فضلاً عن مقاومة الحبل المربوط بالجهاز والأثقال والتدرب عليها باستمرارية يعطي أفضلية للاستجابة الحركية عند الأداء و زيادة قابليات اللاعب من التحليل واستيعاب الوضعيات الخاصة بالأداء والتصرف طبقاً لها " أن رفع عمليات التحليل واستيعاب الوضعيات والتصرف طبقاً لها وما يرتبط بها من

قابليات كقابليات رد الفعل والتغير والمعرفة المبكرة للقابليات التاكتيكية الأساسية وما يرتبط بها من من التوقع الحركي تعملان على تطوير سرعة الاستجابة الحركية بدرجة كبيرة " (عبد علي وأخران ، 1990 ، 425) .

#### 3-4 عرض نتائج الاختبارات للقوة الخاصة للمجموعتين وتحليلها :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الخاصة .

ت	اختبارات القوة الخاصة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
-1	القوة القصوى (الذراعين)	0,713	0,057	0,823	0,049	3,11	معنوي
-2	القوة القصوى (الظهر)	1,073	0,111	1,112	0,067	4,031	معنوي
-3	القوة القصوى (الرجلين)	0,94	0,065	1,01	0,082	2,223	معنوي
-4	القوة الانفجارية	8,18	1,219	9,56	1,463	1,546	عشوائي
-5	القوة المميزة بالسرعة	0,912	0,073	0,7	0,082	3,433	معنوي
-6	تحمل القوة	19	2,236	22	2,121	3,354	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) هي = 2,123

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الخاصة إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على التوالي (0,713 - 1,073 - 0,94 - 18، 8 - 0,912 - 19) وبانحراف معياري (0,057 - 0,111 - 0,065 - 1,219 - 0,073 - 2,236) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (0,823 - 1,112 - 1,01 - 9,56 - 0,7 - 22) على التوالي

وبانحرافاً معياري قدره على التوالي (0,049 - 0,067 - 0,082 - 1,463 - 0,082 - 1,21 - 2)، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (3,11 - 4,031 - 2,223 - 1,546 - 433 - 3 - 354) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,123) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، لتأثرها بالوسيلة التدريبية المقترحة ، ماعدا ( القوة الانفجارية ) كان هناك تطور طفيف فيها، وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية .

### جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الخاصة .

ت	اختبارات القوة الخاصة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
-1	القوة القصوى (الذراعين)	0,69	0,048	0,723	0,119	2,031	عشوائي
-2	القوة القصوى (الظهر)	0,984	0,02	1,01	0,97	1,072	عشوائي
-3	القوة القصوى (الرجلين)	0,875	0,041	0,927	0,102	2,127	معنوي

عشوائي	0،881	0،974	8،7	1,212	8,1	القوة الانفجارية	-4
معنوي	6،444	0،073	0،754	0,09	0,91	القوة المميزة بالسرعة	-5
معنوي	6	2،408	20،6	2,302	19,4	تحمل القوة	-6

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) هي = 2,123

يبين الجدول (6) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الخاصة إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على التوالي (0,69 - 0,984 - 0,875 - 0,1 - 8 - 91 - 0 - 4، 19) وبانحراف معياري (0,048 - 0,02 - 0,041 - 1,212 - 0,09 - 2,302) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (0,723 - 1,01 - 0,927 - 8، 7 - 0,754 - 20، 6) على التوالي وانحرافاً معياري قدره على التوالي (0,119 - 0,097 - 0,102 - 0,974 - 0,073 - 0 - 2، 408)، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (2,031 - 1,072 - 2,127 - 0,881 - 0,444 - 6 - 6) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,123) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في بعض الاختبارات وأقل في الأخرى ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للقوة القصوى (للرجلين) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، لتأثرها بالوسيلة التدريبية المساعدة ، ووجود فروق للتطور ولكنها قليلة بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة القصوى (للذراعين والظهر) ، والقوة الانفجارية .

## جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين في اختبارات القوة الخاصة .

ت	اختبارات القوة الخاصة	التجريبية		الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
-1	القوة القصوى (الذراعين)	0,823	0,049	0,723	0,119	1,901	معنوي
-2	القوة القصوى (الظهر)	1,112	0,067	1,01	0,97	2,021	معنوي
-3	القوة القصوى (الرجلين)	1,01	0,082	0,927	0,102	3,127	معنوي
-4	القوة الانفجارية	9,56	1,463	8,7	0,974	1,093	عشوائي
-5	القوة المميزة بالسرعة	0,7	0,082	0,754	0,073	1,094	عشوائي
-6	تحمل القوة	22	2,121	20,6	2,408	0,975	عشوائي

\* قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وأمام درجة حرية ( 8 ) هي ( 1,86 ) .

يبين الجدول (7) نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين في اختبارات القوة الخاصة , إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (0,823 -1,112 -1,01 -9,56 -7, 0-22) وبانحراف معياري (0,049-0,067-0,082 -1,463 -0,082 -0,121, 2) على التوالي , وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (0,723 -1,01 -0,927 -7, 8-0,754 -6, 20) وبانحرافاً معياري قدره على التوالي (0,119-0,097-0,102 -0,974 -0,073 -0,408, 2), وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (1,901 , 2,021 , 3,127 , 1,093 , 1,094 , 0,975) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,86) عند مستوى دلالة

(0,05) ودرجة حرية (8) , كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في بعض الاختبارات وأقل في الاختبارات الأخرى , مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات وتطور بسيط وملحوظ في الاختبارات الأخرى , لتأثرها بالوسيلة التدريبية المقترحة , وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية .

#### 4-4 مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة للمجموعتين :

من خلال عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها في الجدول (5) لاختبارات القوة الخاصة , ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية . يعزو الباحثون ذلك إلى إن هذه التنمية التي ظهرت من خلال الاختبارات وخاصة في الاختبارات البعدية لانظام أفراد المجموعة في التدريب المبرمج على وفق الأسس العلمية المختارة للمناهج التدريبية بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح , وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة يكون له أثر إيجابي على المتدربين . ومن هنا تظهر أهمية التدريب على وفق الأسس العلمية إذ إن التدريب العلمي يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في السباقات " وقد عد التدريب عملية بنائية في تطوير وتنمية القدرات البدنية في سبيل تحقيق إنجاز معين من حيث المستوى ودرجة الارتقاء " , ( سليمان علي حسن , 1983 , 16 ) " كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزافاً , بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة " , ( قاسم حسن وعبد علي نصيف , 1980 , 11 ) وكذلك يعزو الباحثون الزيادة التي ظهرت إلى الأحمال التدريبية التي تدرّبت عليها العينة خلال فترة المنهاج ,

مما أدى إلى زيادة الشد العضلي ، مما جعل عمل العضلات المشاركة بأقصى طاقة ممكنة من خلال استثارة أكبر عدد من الألياف العضلية للإثارة العصبية المتولدة ، وان الاستمرار بالتدريب على الأحمال العليا لفترة ما يجعل العضلة تزداد قوة ،

حيث أشار فوكس وماثيو " يمكن تطوير القوة باستخدام التدريبات ذات المقاومات التصاعديّة في منطقة الحمل الزائد ، ومن خلال الجدول (6) يتضح في بعض الاختبارات المجموعة الضابطة لم توجد فروق كما في اختباري القوة القصوى ( الذراعين والظهر ) ، والقوة الانفجارية بخلاف اختبار القوة القصوى ( الرجلين ) ، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وهذا يدل على استخدام التمارين الخاصة بهذا الجزء اكبر من غيره أكان ذلك بالإحماء أو التمارين سواء كانت مسكات او تمارين بدنية لذلك استعان الباحثون بالجانب الإحصائي

لمعرفة أي من المجموعتين هي الأفضل وهذا ما أظهره الجدول (7) من خلال المقارنة بين المجموعتين بالاختبارات البعدية حيث أظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن للوسيلة التدريبية المقترحة هي الأفضل في تنمية القوة الخاصة فضلاً عن الأداء المهاري . وان هذا التطور الذي حصل في معظم الاختبارات للقوة الخاصة كان نتيجة التدريب بالوسيلة التدريبية المقترحة وساعدت مدة التدريب والأوزان المستخدمة ، والأداء في هذا الجهاز ذو المسار الحركي الذي يشابه أداء المسكة مما يعطي انطباع التكرار المجدي والمفيد في تحسين القوة الخاصة فضلاً عن ان جميع الاختبارات هي قريبة بطبيعة أدائها إلى طبيعة أداء هذه المسكة .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون من خلال الاختبار والتقويم للنتائج واستخدامه للطرائق والأساليب الإحصائية لها توصلوا إلى الاستنتاجات التالية :

1- للوسيلة التدريبية المقترحة الأثر الايجابي في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) للفئة العمرية (الشباب) .

2- الأثر الايجابي للوسيلة التدريبية المقترحة في تطوير القوة الخاصة والذي أدى إلى تحسنها وبشكل ملحوظ .

### 2-5 التوصيات :

في ضوء الدراسة وما أسفرت من نتائج يوصي الباحثون — :

1- ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات مصارعي الرومانية ولفئة العمرية ( الشباب ) .

2- التأكيد على تعميم الجهاز المصمم وملحقاته في هذه الدراسة لأنها مؤشر فعال للتطور في الأداء المهاري والبدني .

3- ضرورة تصميم أدوات خاصة لاختبار بعض المسكات التي تؤثر نتيجة إتقانها على مجريات اللعب والفوز

4- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لتطوير الأداء المهاري لبعض المسكات في المصارعة الحرة .



### المصادر العربية والأجنبية :

- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009 م .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993م .
- أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م .
- القانون الدولي للمصارعة ترجمة شعلان عبد الكاظم ، 2006م .
- تومينان : المصارعة الرياضية ، ترجمة غسان محمد صادق ، جامعة الموصل ، 1988م .
- ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001م .
- صفوت فرج : القياس النفسي ، ط2، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1989م .
- عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، دار الحكمة، البصرة ، 1991م .
- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م .
- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط2 ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1987م .
- عبد علي نصيف وأخران : المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، جامعة بغداد ، 1990م .
- طلحة حسام الدين واخران : الموسوعة العلمية في التدريب - القوة - تحمل القوة - المرونة - 300 تمرين مصور ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م .

- فريق فائق قاسم : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض مسكات الرمي ( الخطف) بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين بأعمار (16- 17) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2003 م .
- قيس ناجي ، وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1984م .
- قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م .
- لؤي ساطع محمد جواد : التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2005م .
- محمد السيد علي : تكنولوجيا التعليم والوسائل المساعدة ، جامعة المنصورة ، الإسراء، 2005م .
- مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية لمصارعة الهواة ، جامعة المنصورة ، 1997م .
- موفق سعيد الدباغ : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لعضلات الأطراف العليا والسفلى للمشاركين في دورة اللياقة البدنية " مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد الثامن ، العدد الثامن والعشرون ، 2002 م .
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م .
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، جامعة بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة بغداد ، 2002م .

- petrove R-Free style and Greco-Roman wrestling File 1986 .

### ملحق (1)

بيبين الفئات العمرية المعتمدة لإتحاد المصارعة العراقي المركزي لعام 2009

ت	فئة البراعم ١٠ - ١٢ سنة	فئة الأشبال ١٣ - ١٥ سنة	فئة الناشئين ١٥ - ١٧ سنة	فئة الشباب ١٧ - ٢٠ سنة	فئة المتقدمين ١٧ سنة فما فوق
١	٢٥ كغم	٢٩ - ٣٢ كغم	٤٢ كغم	٥٠ كغم	٥٥ كغم
٢	٢٨ كغم	٣٥ كغم	٤٦ كغم	٥٥ كغم	٦٠ كغم
٣	٣١ كغم	٣٨ كغم	٥٠ كغم	٦٠ كغم	٦٦ كغم
٤	٣٤ كغم	٤٢ كغم	٥٤ كغم	٦٦ كغم	٧٤ كغم
٥	٣٧ كغم	٤٧ كغم	٥٨ كغم	٧٤ كغم	٨٤ كغم
٦	٤٠ كغم	٥٣ كغم	٦٣ كغم	٨٤ كغم	٩٦ كغم
٧	٤٤ كغم	٥٩ كغم	٦٩ كغم	٩٦ كغم	١٢٠ كغم

## ملحق (2)

يبين فريق العمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي والاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية	مدرس	رأفت عبد الهادي	-1
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية	مدرس مساعد	ليث جبار نعمة	-2
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية	مدرس مساعد	قاسم لفته	-3
نادي الرافدين الرياضي	مدرب مصارعة	حيدر حسين راضي	-4

### ملحق (3)

يبين استمارة تقويم الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة)

#### استمارة تقويم

تحية طيبة . . . . .

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم (أثر وسيلة تدريبية مقترحة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة ) والقوة الخاصة في المصارعة الرومانية ) على عينة من (الشباب ) للمصارعة الرومانية في نادي الرافدين لعام 2010 م .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التحكيم والتقويم للمسكات في لعبة المصارعة , أرجو تقويم المسكة قيد الدراسة ولجميع أفراد العينة كما مرقم لكل لاعب في القرص الـ (CD) الموجود بين ايديكم وتثبيت درجات التقويم على الاستمارة الخاصة المرفقة طياً .

شاكرين حسن تعاونكم

أسم الحكم :

التوقيع :

التاريخ :

الباحثون

أ.م.د. رحيم رويح حبيب

م . عامر موسى عباس

السيد أحمد شمس الدين

نموذج استمارة تقويم المسكة للاعبى فئة (الشباب ) والدرجات لكل قسم

(1) اللاعب

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-1	القسم التحضيري	2	
-2	القسم الرئيسي	5	
-3	القسم النهائي	3	

(2) اللاعب

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-1	القسم التحضيري	2	
-2	القسم الرئيسي	5	
-3	القسم النهائي	3	

(3) اللاعب

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-1	القسم التحضيري	2	
-2	القسم الرئيسي	5	
-3	القسم النهائي	3	

(4) اللاعب

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)

	2	القسم التحضيري	-1
	5	القسم الرئيسي	-2
	3	القسم النهائي	-3

اللاعب (5)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-1	القسم التحضيري	2	
-2	القسم الرئيسي	5	
-3	القسم النهائي	3	

ملحق (4)

يبين بعض الصور الخاصة بالبحث



