

# تأثير وسيلة تدريبية مقترحة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) والقوة الخاصة بالمصارعة الرومانية

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي الشباب في نادي الرافدين الرياضي لعام ٢٠١٠

تقدم به الباحثون

السيد أحمد شمس الدين مولود

م . عامر موسى عباس

أ.م.د. رحيم رويح حبيب

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

وتكمن مشكلة البحث بان هناك ضعف في الاداء لمسكة الرمي (الكندة) من قبل المصارعين العراقيين الشباب احد اسبابه قلة التدريبات في القوة الخاصة . فكان الهدف التعرف على تأثير الوسيلة التدريبية المقترحة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) والقوة الخاصة في المصارعة الرومانية لفئة (الشباب) ، والفرص هناك تأثير لهذه الوسيلة التدريبية المقترحة . واشتمل البحث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، وقد استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل والأدوات لقياس الاختبارات وحسابها (متغيرات البحث) فضلاً عن التجربة الاستطلاعية وتضمنت أيضاً الوسائل الإحصائية لاستخراج البيانات وجمعها . وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ومن ثم التوصل للاستنتاجات والتوصيات في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون من خلال الاختبارات والتقويم للنتائج واستخدامهم للطرائق والأساليب الإحصائية .

- التعريف بالبحث :

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين على مستوى القطر ، كما تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية وحققنت 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 (الكندة) 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 فإن 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 (الكندة) والقوة الخاصة لدى لاعبي الشباب بالمصارعة الرومانية .

## ١-٢ مشكلة البحث :

إن لعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب في أداؤها 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 (الكندة) ، 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 الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال إيجاد وسيلة تدريبية مساعدة تسهم في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) والقوة الخاصة لدى لاعبي المصارعة الرومانية لفئة (الشباب) لتحقيق أعلى مستوى من النقاط والتقليل من مسكات البدل التي يقوم بها المنافس من خلال العمل العضلي الذي يتسم بالسرعة والقوة القصوى .

### ٣-١ هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

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

### ١-٤ فرض البحث :

يفترض الباحثون :

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

### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الرافدين لفئة (الشباب) لعام ٢٠١٠ .

١-٥-٢ المجال الزمني : من الفترة ٢٠١٠/٦/١ ولغاية ٢٠١٠/٩/٨ .

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

### ٢- الدراسات النظرية :

### ١-٢ 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 التكتيكية / التكتيكية خلال الصراع .

### ١-٢-١ 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 الإمكانات 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 ، ١٩٨٧ ، ١٦٣ )

### ١-٢-٢ 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 اقصى قوة واقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة ، وبذلك فهي اقصى 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

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 مصارع 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 .

### ١-٢-٣ 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 التكنيكية / التكنيكية 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 .

## ٢-١-٤ 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 والايزميري ، 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 .

## ٢-٢ 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 ) .

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 ، ١٩٩٥ ، ١٢١ )

وللمصارعة المعاصرة تعاريف منها ما يذكره بتروف ( Petrove ، ١٩٨٦ ) : بأنها منازلة 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 ، ١٩٨٨ ، ١٢ )

## ٢-٣ 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 ، ١٩٩٧ ، ٣ )

## ٢-٤ 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 ( ٤٠٠ ) مسكة فنية في المصارعة الحرة والرومانية " . ( لوي ، ٢٠٠٥ ، ٢٨ ) ومن هذه المسكات والأكثر شيوعاً واستخداماً مسكة الرمي ( الكنده ) والتي هي محور البحث هذا .

## ٢-٥ المسكة :

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

## ٢-٦ المنازلة في المصارعة الرومانية :

في مباريات المصارعة الرومانية في جميع المراحل للعبة تكون فترات الجولة (٢دقيقة) ويتكون النزال من جولتين وتسنم إلى ثلاث جولات في حالة التعادل ، وتتكون الفترة من (دقيقة ونصف) لعب وقوفاً (٣٠ثانية) منها في وضع ارضي .

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

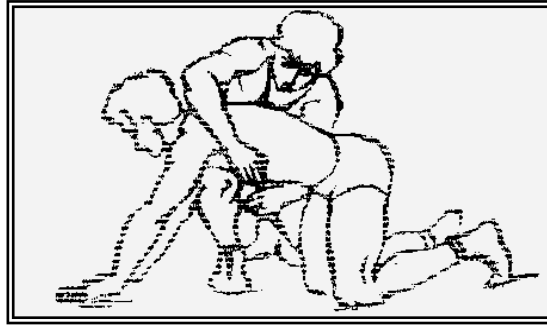
إذا لم يتم تسجيل نقاط خلال الدقيقة والنصف يتم جلوس اللاعب المرتدي اللون الأزرق أرضاً ويبدأ اللاعب المرتدي اللون الأحمر بالتنفيذ ( معتلي ) ويكون جلوس الخصم أرضاً صحيحاً والأذرع تبعد ( ٣٠ سم ) عن بعضها وللتنفيذ فأن اللاعب المعتلي يكون في جانب خصمه ويمسك خصمه من الوسط ويمكنه ان يكون واقفاً أو مستنداً على إحدى ركبتيه وبمجرد مسك الحركة يعطي إشارة البدء ويمكن اللاعب تنفيذ حركته وللخصم المقاومة والهجوم المضاد خلال ( ٣٠ ثانية ) يمكن لكلا اللاعبين تنفيذ حركاتهم في أي وضع وقوفاً أو أرضاً ، وإذا انتهت ( ٣٠ ثانية ) دون تحقيق نقاط يخسر اللاعب الأحمر نقطة وتنتهي الجولة وإذا استمرت الجولة وبعد ( ٣٠ ) ثانية راحة يعود اللاعب 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 .

## ٧-٢ 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 ( ٥ 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 .

## ٨-٢ 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 (١) .



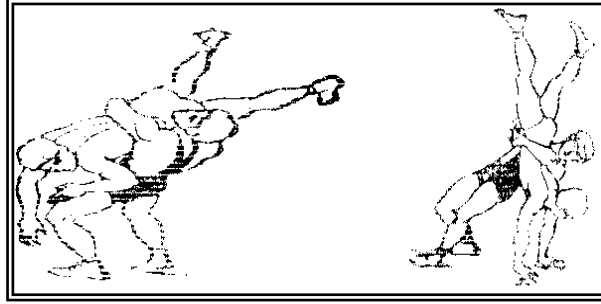
شكل (١) يوضح الوضع الأول ( وضع الربط )

- 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 (٢) ويكون القسم العلوي من جسمه منتصباً ويساعد هذا الوضع السحب القوي بالذراع .

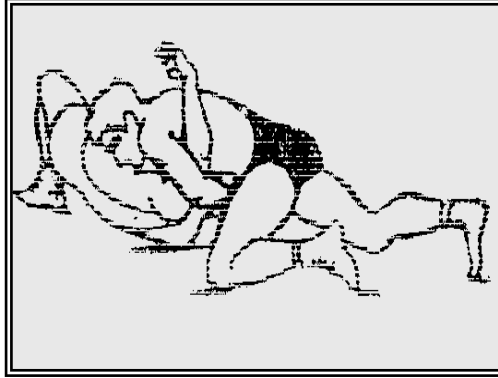


شكل (٢) يوضح الوضع الثاني (وضع التحميل)

- 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 ( ٥ نقاط ) كاملة في حالة الرمي الصحيح ، انظر الشكل (٣)



شكل (٣) يوضح الوضع الثالث (وضع الرمي بالخصم إلى الخلف)  
- الوضع الرابع : وضع الخطر يقود هذا الوضع إلى سرعة الكتف وانتهاء النزال لصالح المهاجم ، انظر الشكل (٤)



شكل (٤) يوضح الوضع الرابع (الوضع الخطر)

## ٩-٢ الوسائل المساعدة :

إن العالم بتطوره السريع يسعى إلى إدخال هذا التطور في مجالات عديدة من مناحي الحياة ، وإن هذا التسارع يهدف إلى تطوير التقنيات والوسائل المساعدة لتجاوز العقبات والمشاكل وحلها . لقد أعطى 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 : ٢٠٠٢، ١٨٥)

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 : ٢٠٠٥، ٤٣).

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 : ١٩٩١، ٥١)

وتتلخص أهمية الوسائل المساعدة بما يأتي : (عبد الحميد: ٢٠٠٠، ٨٦)

- ١- أنها تساهم بشكل كبير في فهم جوانب الحركة الرياضية المراد تعلمها والتدريب عليها.
- ٢- أنها تبرز الشكل العام والمفروض إن تكون عليه الحركة أثناء الأداء الصحيح وهذا ما سعى الباحث إلى تحقيقه من خلال الوسيلة المقترحة .
- ٣- أنها تساعد على تسريع عملية التعليم والتعلم واختصار الوقت .
- ٤- أنها لا تترك الفرصة لتصورات خاطئة عن الحركة المراد تعلمها عند المتعلم.
- ٥- أنها وسيلة مشوقة وتبديد الملل وتحفز اللاعب للأداء.
- ٦- تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي وهذا ما أراد الباحث تحقيقه في استخدام هذه الوسيلة .
- ٧- 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

## ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### ١-٣ منهج البحث :

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

## ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثون مجتمع البحث وهو المصارعين الشباب في نادي الرفادين الرياضي لعام (٢٠١٠) للفئات الوزنية (٥٠-٥٥-٦٠) كغم والبالغ عددهم (١٥) وقد اختيرت عينة قوامها (١٠) مصارعين بعد استبعاد عدد من المصارعين وعددهم (٥) مصارعين لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية اليومية وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والتي تدرّب وفق المنهج المعد من قبل الباحثون باستخدام وسيلة تدريبية المقترحة ، أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد تدرّبت وفق منهج المدرب وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات منها (الطول، العمر التدريبي ، الوزن ، اختبارات القوة الخاصة )

## الجدول (١)

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	١٦٩,٨	٧,٤٩٦	%٤,٤١٤
	العمر التدريبي	شهر	١١,٨	٢,٢٨٧	%٠,٢٢٨
	الوزن	كغم	٥٥,٤	٩,٥٠٢	%١٧,١٥١
	اختبار القوة القصوى (الذراعين)	كغم	٠,٧١٣	٠,٠٥٧	%٧,٧٥٣
	اختبار القوة القصوى (الظهر)	كغم	١,٠٧٣	٠,١١١	%١٠,٣٤٤
	اختبار القوة الانفجارية	المتر وأجزائه	٨,١٨	١,٢١٩	%١٤,٩٠٢
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	الثانية وأجزائها	٠,٩١٢	٠,٠٧٣	%٨,٠٠٤
	اختبار تحمل القوة	عدد المرات	١٩	٢,٢٣٦	%١١,٧٦٨
	اختبار القوة القصوى (الرجلين)	كغم	٠,٩٤	٠,٠٦٥	%٦,٩١٦
	الضابطة	الطول	سم	١٦٨	٦,٧٨٢
العمر التدريبي		شهر	١٠,٤	٢,٨٨	%٢٧,٦٩٢
الوزن		كغم	٥٤,٨	٩,٠١١	%١٦,٤٤٣
اختبار القوة القصوى (الذراعين)		كغم	٠,٦٩	٠,٠٤٨	%٦,٩٥٦
اختبار القوة القصوى (الظهر)		كغم	٠,٩٨٤	٠,٠٢	%٢,٠٣٢
اختبار القوة القصوى (الرجلين)		كغم	٠,٨٧٥	٠,٠٤١	%٤,٦٨٥
اختبار القوة الانفجارية		المتر وأجزائه	٨,١	١,٢١٢	%١٤,٩٦٢
اختبار القوة المميزة بالسرعة		الثانية وأجزائها	٠,٩١	٠,٠٩	%٩,٨٩
اختبار تحمل القوة		عدد المرات	١٩,٤	٢,٣٠٢	%١١,٨٦٥

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) .

## الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لفئة (الشباب) في متغيرات البحث للاختبارات القبلية لغرض التكافؤ .

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
		ع ±	س	ع ±	س		
عشوائي	٠,٣٩٨	٦,٧٨٢	١٦٨	٧,٤٩٦	١٦٩,٨	الطول	-١
عشوائي	٠,٨٣٧	٢,٨٨	١٠,٤	٢,٣٨٧	١١,٨	العمر التدريبي	-٣
عشوائي	٠,١٠٢	٩,٠١١	٥٤,٨	٩,٥٠٢	٥٥,٤	الوزن	-٤
عشوائي	١,٣٦٢	٠,٠٤٨	٠,٦٩	٠,٠٥٧	٠,٧١٣	اختبار القوة القصوى (الذراعين)	-٥
عشوائي	١,٦٩٦	٠,٠٢٠	٠,٩٨٤	٠,١١١	١,٠٧٣	اختبار القوة القصوى (الظهر)	-٦
عشوائي	١,٤٣٩	٠,٠٤١	٠,٨٧٥	٠,٠٦٥	٠,٩٤	اختبار القوة القصوى (الرجلين)	-٧
عشوائي	٠,٠٧٧	١,٢١٢	٨,١	١,٢١٩	٨,١٨	اختبار القوة الانفجارية	-٨
عشوائي	٠,٣٨	٠,٠٩	٠,٩١	٠,٠٧٣	٠,٩١٢	اختبار القوة المميزة بالسرعة	-٩
عشوائي	٠,٢٧٩	٢,٣٠٢	١٩,٤	٢,٢٣٦	١٩	اختبار تحمل القوة	-١٠

\* قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وأمام درجة حرية ( ٨ ) هي ( ١,٨٦ ) .  
ملاحظة / لقد استخدم الباحثون في القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية القوة النسبية بدل من القوة المطلقة لملاءمته لطبيعة العمل للمصارعين .

## ٣-٣ الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

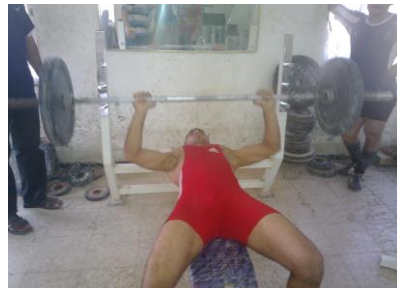
## ٣-٣-١ اختبار الضغط من الاستلقاء على المصطبة المستوية ( بنج بريس ) :

- 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 النثل المناسب في البار الحديدي، ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي تكون الذراعان في وضع الثني، والمد وباتساع 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 ب (كغم) . (موفق، ٢٠٠٢، ١٧٢)



شكل (٥) يوضح اختبار البنج بريس

## ٣-٣-٢ 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 ، ١٩٩٧ ، ١٧٠ - (١٧١)



شكل (٦) يوضح اختبار السحبة الميتة (الديد ليفت)

### ٣-٣-٣ اختبار جلوس القرفصاء الخفي (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 ب (كغم) . (موفق ، ٢٠٠٢ ، ١٧٢)



شكل (٧) يوضح اختبار جلوس القرفصاء (الدبني)

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

- **الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية للعضلات المادية للرجلين والبطن والجذع والذراعين
- **الأجهزة والأدوات :** كرة طبية زنة (٣ كغم) ، 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) 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 ، ويعطى 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 ، ٢٠٠٣ ، ٨١)

### ٥-٣-٣ اختبار الرمية الخلفية (السنتر الخفي) (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩ ، ٣٩-٤٠)

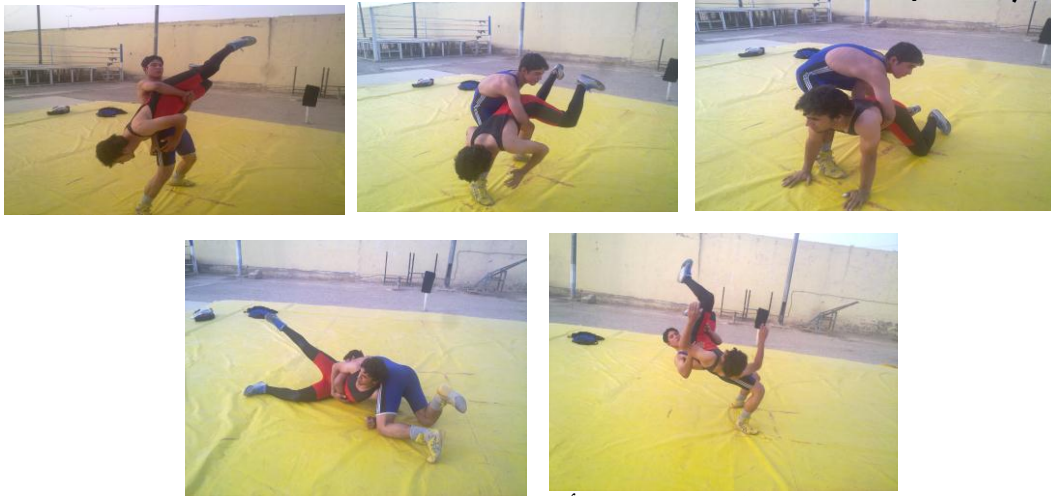
- **الهدف من الاختبار :** قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية .
- **الأجهزة والأدوات :** شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .
- **مواصفات الأداء :** يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً ممسكاً الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ احتساب زمن الأداء ويقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية (السنتر الخفي) 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 (٠،٠١) ثانية .

### ٦-٣-٣ 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 بتعريض 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 .
- **٣-٧ اختبار الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكنزة ) :**
- أجرى الباحثون اختبار الأداء الفني لمسكة الرمي (الكنزة) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقويم خاصة \* لتقويمها من قبل محكمين .
- **الهدف من الاختبار** : تقويم الأداء الفني لمسكة الرمي (الكنزة) .
- **الأجهزة والأدوات** : بساط مصارعة ، صافرة .
- **مواصفات الأداء** : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (٨) .
- **طريقة التسجيل** : يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .



شكل (٨) يوضح أداء مسكة الرمي (الكنزة)

### ٣-٤ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات :

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

### ٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

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

- الجهاز المستخدم كوسيلة تدريبية مساعدة بعد تعديله لكي يتلاءم وطبيعة المسكة .
- حمالات حديد لتثبيت الأثقال عدد / ٢ ، ومصاطب ، وبارات ، وأقراص حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان ( ٢,٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥ ) كغم .
- دمى مع حمالات خاصة لحمل الدمى .

\* ينظر الملحق (٣) علماً انه المحكمين تم عرض عليهم الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء المهاري لتقويمها .

\* ينظر الملحق (٣)

\* ينظر الملحق (٢)

- شاخص مصارعة + شواخص .
- طباشير + صافرة + كرة طبية زنة (٣ كغم) .
- فريق العمل المساعد\*\* .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد المصادف ٢٠١٠/٥/٣٠ على (٣) 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.

### ٣-٦ الاختبار القبلي :

أجرى الباحثون في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٠/٦/١ 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) .

### ٣-٧ التجربة الرئيسية :

قسمت التجربة الرئيسية على ثلاثة أقسام ، وهي ( الاختبارات القبلية ، والمنهاج التدريبي ، والاختبارات البعدية ) لذا سنتطرق 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 الرئيسية في يوم الأحد المصادف ٢٠١٠ /٦/٦ 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 الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ونظرياته الفسلجية 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 (٢٤) وحدة تدريبية كما يأتي :

- المجموعة الأولى ( التجريبية الأولى) نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات على الوسيلة التدريبية المساعدة المقترحة ، وعددهم (٥) لاعبين .

- المجموعة الثانية ( الضابطة ) نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات الاعتيادية المعطاة من قبل المدرب ، وعددهم (٥) لاعبين .

وراعى الباحثون ما يأتي في 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 .



شكل (٩) يوضح أداء مسكة الرمي (الكندة) باستخدام الوسيلة التدريبية المساعدة المقترحة

- ٤- مراعاة وضع الأوزان الخاصة بالوسيلة التدريبية لكل لاعب وحسب الشدة القصوى لكل لاعب وبما يتلاءم مع طبيعة المنهج الموضوع من قبل الباحثون .
- ٥- 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 أكبر قدر من القوة من العضلات العاملة لكي يتغلب على تلك الظروف
- ٦- 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 عصراً .
- تم تحديد الشدة والأزمنة اللازمة لأداء التكرارات و فترات الراحة بين التكرارات وعدد المجموعات على ضوء تحليل محتوى المصادر العلمية ، والتجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحثون لضبط المتغيرات :
- الشدة المستخدمة : من ٧٥-١٠٠% وتم توزيع الشدة على ٨ 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 : ٣ مجموعات .
- فترات الراحة بين المجموعات : حتى الاستشفاء التام .
- مدة التدريب باستخدام الوسيلة التدريبية المساعدة (٢) شهر ، عدد الأسابيع (٨) أسبوع ، عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية .

### ٣-٨ الاختبار البعدي :

في يوم الاحد المصادف ٢٠١٠/٨/١ 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 .

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

- تم إجراء الوسائل الإحصائية في برنامج الحقيبة الإحصائية (Spss) ، واستخدام القوانين :
- الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الاختلاف ، والقوة النسبية .
  - واختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة .

### ٤- 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 .

\* انمار صباح : حكم دولي في المصارعة الرومانية .

بهاء عباس : حكم دولي في المصارعة الرومانية .

صباح كاظم : حكم درجة أولى في المصارعة الرومانية .

## ٤-١ عرض نتائج الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) للمجموعتين وتحليلها :

جدول (٣)

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

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
التجريبية	٥،٤	٠،٨٩٤	٧،٦	١،١٥٦	٣،٣١٧	معنوي
الضابطة	٥،٣	٠،٨٣٦	٦،٦	١،٣٤١	٩،٧٩٨	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤) هي = ٢،١٢٣ وحدة القياس للأداء المهاري (التقويم) = الدرجة

يبين الجدول(٣) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) للفئة العمرية (الشباب) إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي وللمجموعتين على التوالي(٥،٤ - ٥،٣) وبانحراف معياري (٠،٨٩٤ - ٠،٨٣٦) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لهذه الفئة (٧،٦ - ٦،٦) على التوالي وبانحرافاً معياري قدره على التوالي (١،٣٤١ - ١،١٥٦)، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٩،٧٩٨ - ٣،٣١٧) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢،١٢٣) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للأداء المهاري ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ، لتأثر الأداء المهاري بالوسيلة التدريبية المقترحة ، وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية .

جدول (٤)

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)	٧،٦	١،١٥٦	٦،٦	١،٣٤١	٢،٢٤١	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) وأمام درجة حرية (٨) هي ( ١،٨٦ ) يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات البعدية للأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) للفئة العمرية (الشباب) وللمجموعتين إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار البعدي وللمجموعتين على التوالي (٧،٦ - ٦،٦) وبانحراف معياري (١،١٥٦ - ١،٣٤١) على التوالي ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٢،٢٤١) مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١،٨٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٨) ، 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 ،

## ٤-٢ مناقشة نتائج الأداء المهاري لمسكة الرمي ( الكندة) وللمجموعتين :

أظهرت النتائج في الجدول (٣) أن هناك فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدى 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، ١٩٩٣، ٩٨) ، بينما أظهرت النتائج في الجدول (٤) 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 (٥) نقاط فنية للأداء من الوضع العالي للمهارة بينما في المجموعة الضابطة كان أداء المهارة في الأغلب من المستوى الجانبي الذي يسجل (٣) 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 مجتمعان 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 يشتمل 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 وآخرا ، ١٩٩٠ ، ٤٢٥)

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 يعوده على هذه السرعة في الأداء وبالتالي ينمي لديه سرعة الاستجابة فضلاً عن مقاومة الحبل المربوط بالجهاز والأثقال والتدريب عليها باستمرار 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 التوقع الحركي تعلمان على تطوير سرعة الاستجابة الحركية بدرجة كبيرة " (عبد علي وآخرا ، ١٩٩٠ ، ٤٢٥) ،

#### ٤-٣ عرض نتائج الاختبارات للقوة الخاصة للمجموعتين وتحليلها :

جدول (٥)

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±		
١-	القوة القصوى (الذراعين)	٠,٧١٣	٠,٠٥٧	٠,٨٢٣	٠,٠٤٩	٣,١١	معنوي
٢-	القوة القصوى (الظهر)	١,٠٧٣	٠,١١١	١,١١٢	٠,٠٦٧	٤,٠٣١	معنوي
٣-	القوة القصوى (الرجلين)	٠,٩٤	٠,٠٦٥	١,٠١	٠,٠٨٢	٢,٢٢٣	معنوي
٤-	القوة الانفجارية	٨,١٨	١,٢١٩	٩,٥٦	١,٤٦٣	١,٥٤٦	عشوائي
٥-	القوة المميزة بالسرعة	٠,٩١٢	٠,٠٧٣	٠,٧	٠,٠٨٢	٣,٤٣٣	معنوي
٦-	تحمل القوة	١٩	٢,٢٣٦	٢٢	٢,١٢١	٣,٣٥٤	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) هي = ٢,١٢٣

يبين الجدول (٥) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الخاصة إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على التوالي (٠,٧١٣ - ١,٠٧٣ - ٠,٠٩٤ - ٨,١٨ - ٠,٩١٢ - ١٩) وبانحراف معياري (٠,٠٥٧ - ٠,١١١ - ٠,٠٦٥ - ١,٢١٩ - ٠,٠٧٣ - ٢) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٠,٨٢٣ - ١,١١٢ - ١,٠١ - ٩,٥٦ - ٠,٧ - ٢٢) على التوالي وبانحرافاً معيارياً قدره على التوالي (٠,٠٤٩ - ٠,٠٦٧ - ٠,٠٨٢ - ١,٤٦٣ - ٠,٠٨٢ - ٢) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٣,١١ - ٤,٠٣١ - ٢,٢٢٣ - ١,٥٤٦ - ٣,٤٣٣ - ٣,٣٥٤) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، لتأثرها بالوسيلة التدريبية المقترحة ، ماعداً ( القوة الانفجارية ) كان هناك تطور طفيف فيها، وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية ،

## جدول (٦)

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
		ع±	س	ع±	س		
١-	القوة القصوى (الذراعين)	٠,٠٤٨	٠,٧٢٣	٠,١١٩	٠,٧٢٣	٢,٠٣١	عشوائي
٢-	القوة القصوى (الظهر)	٠,٠٠٢	١,٠٠١	٠,٠٩٧	١,٠٠١	١,٠٧٢	عشوائي
٣-	القوة القصوى (الرجلين)	٠,٠٤١	٠,٩٢٧	٠,١٠٢	٠,٩٢٧	٢,١٢٧	معنوي
٤-	القوة الانفجارية	١,٢١٢	٨,٧	٠,٩٧٤	٨,٧	٠,٨٨١	عشوائي
٥-	القوة المميزة بالسرعة	٠,٠٩	٠,٧٥٤	٠,٠٧٣	٠,٧٥٤	٦,٤٤٤	معنوي
٦-	تحمل القوة	٢,٣٠٢	٢٠,٦	٢,٤٠٨	٢٠,٦	٦	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) هي = ٢,١٢٣  
يبين الجدول (٦) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الخاصة إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على التوالي (٠,٠٦٩ - ٠,٠٩٨٤ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢) والتوالي (٠,٠٤٨ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢) وبانحراف معياري (٠,٠٤٨ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٢) وعلى التوالي (٢,٣٠٢ - ٠,٠٩ - ٠,٠٩ - ٠,٠٩ - ٠,٠٩) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٠,٠٧٢٣ - ٠,٠٠١ - ٠,٠٠١ - ٠,٠٠١ - ٠,٠٠١) والتوالي وانحرافاً معيارياً قدره على التوالي (٠,١١٩ - ٠,٠٩٧ - ٠,٠٩٧ - ٠,٠٩٧ - ٠,٠٩٧) وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٢,٠٣١ - ١,٠٧٢ - ٠,٠٧٢ - ٠,٠٧٢ - ٠,٠٧٢) وعند مقارنة قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ، 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 والبعدى للقوة القصوى (للذراعين والظهر) ، والقوة الانفجارية .

## جدول (٧)

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
		ع±	س	ع±	س		
١-	القوة القصوى (الذراعين)	٠,٠٤٩	٠,٨٢٣	٠,١١٩	٠,٧٢٣	١,٩٠١	معنوي
٢-	القوة القصوى (الظهر)	٠,٠٦٧	١,١١٢	٠,٠٩٧	١,٠٠١	٢,٠٢١	معنوي
٣-	القوة القصوى (الرجلين)	٠,٠٨٢	١,٠٠١	٠,١٠٢	٠,٩٢٧	٣,١٢٧	معنوي
٤-	القوة الانفجارية	١,٤٦٣	٩,٥٦	٠,٩٧٤	٨,٧	١,٠٩٣	عشوائي
٥-	القوة المميزة بالسرعة	٠,٠٨٢	٠,٧	٠,٠٧٣	٠,٧٥٤	١,٠٩٤	عشوائي
٦-	تحمل القوة	٢,١٢١	٢٢	٢,٤٠٨	٢٠,٦	٠,٩٧٥	عشوائي

\* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٨) هي (١,٨٦) .  
يبين الجدول (٧) نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين في اختبارات القوة الخاصة ، إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار البعدى للمجموعة التجريبية على التوالي (٠,٠٨٢٣ - ٠,٠٠١ - ١,٠١٢ - ١,٠٠١ - ١,٠٠١ - ١,٠٠١) وبانحراف معياري (٠,٠٤٩ - ٠,٠٦٧ - ٠,٠٨٢ - ١,٤٦٣ - ٠,٠٨٢ - ٠,٠٨٢) وعلى التوالي (٢,١٢١ - ٠,٠٧٣ - ٠,٠٧٣ - ٠,٠٧٣ - ٠,٠٧٣) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة على التوالي (٠,٠٧٢٣ - ٠,٠٠١ - ٠,٠٠١ - ٠,٠٠١ - ٠,٠٠١) وبانحرافاً معيارياً قدره على التوالي (٠,١١٩ - ٠,٠٩٧ - ٠,٠٩٧ - ٠,٠٩٧ - ٠,٠٩٧) وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٢,٠٣١ - ١,٠٧٢ - ٠,٠٧٢ - ٠,٠٧٢ - ٠,٠٧٢) وعند مقارنة قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في بعض الاختبارات وأقل في الأخرى ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات التجريبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للقوة القصوى (للرجلين) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، لتأثرها بالوسيلة التدريبية المساعدة ، ووجود فروق للتطور ولكنها قليلة بين الاختبار التجريبى والبعدى للقوة القصوى (للذراعين والظهر) ، والقوة الانفجارية .

قدره على التوالي (١١٩، ٠٠، ٠٩٧، ٠٠، ١٠٢، ٠٠، ٩٧٤، ٠٠، ٠٧٣، ٠٠، ٤٠٨، ٢)، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وباللغة (١، ٩٠١، ٢، ٠٢١، ٣، ١٢٧، ١، ٠٩٣، ١، ٠٩٤، ١، ٠٩٧٥) على التوالي مع قيمة (ت) الجدولية وباللغة (١، ٨٦) عند مستوى دلالة (٠، ٠٥) ودرجة حرية (٨) ، 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 والفرص للدراسة الحالية .

#### ٤-٤ مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة للمجموعتين :

من خلال عرض النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها في الجدول (٥) لاختبارات القوة الخاصة ، ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثون ذلك إلى إن هذه التنمية التي ظهرت من خلال الاختبارات وخصوصاً في الاختبارات البعدية لانتظام 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 ، ١٩٨٣ ، ١٦ )

" كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزافاً ، بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة " ، ( قاسم حسن وعبد علي نصيف ، ١٩٨٠ ، ١١ )

وكذلك يعزو الباحثون الزيادة التي ظهرت إلى الأحمال التدريبية التي تدرّبت عليها العينة خلال فترة المنهاج ، ممّا أدى إلى زيادة الشد العضلي ، ممّا 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 (٦) 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 أو تمارين بدنية لذلك استعان الباحثون بالجانب الإحصائي لمعرفة أي من المجموعتين هي الأفضل وهذا ما أظهره الجدول (٧) 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 انطباق التكرار المجدي والمفيد في تحسين القوة الخاصة فضلاً عن ان جميع الاختبارات هي قريبة بطبيعة أداؤها إلى طبيعة أداء هذه المسكة .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات :

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

١- للوسيلة التدريبية المقترحة الأثر الإيجابي في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) للفئة العمرية (الشباب)  
٢- الأثر الإيجابي للوسيلة التدريبية المقترحة في تطوير القوة الخاصة والذي أدى إلى تحسينها وبشكل ملحوظ .

##### ٢-٥ التوصيات :

في ضوء الدراسة وما أسفرت من نتائج يوصي الباحثون بـ :

١- ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات مصارعي الرومانية وللجنة العمرية (الشباب) .  
٢- التأكيد على تعميم الجهاز المصمم وملحقاته في هذه الدراسة لأنها مؤشر فعال للتطور في الأداء المهاري والبدني  
٣- ضرورة تصميم أدوات خاصة لاختبار بعض المسكات التي تؤثر نتيجة إتقانها على مجريات اللعب والفوز .

٤- 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 ، ط ١ ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- القانون الدولي للمصارعة ترجمة شعلان عبد الكاظم ، ٢٠٠٦ م .
- تومينان : المصارعة الرياضية ، ترجمة غسان محمد صادق ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ م .
- ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠١ م .
- صفوت فرج : القياس النفسي ، ط ٢ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، دار الحكمة ، البصرة ، ١٩٩١ م .
- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٨٧ م .
- عبد علي نصيف وأخران : المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ م .
- طلحة حسام الدين وأخران : الموسوعة العلمية في التدريب - القوة - تحمل القوة - المرونة - ٣٠٠ تمرين مصور ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ 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 (١٦- ١٧) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ م .
- قيس ناجي ، وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٨٤ م .
- قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ م .
- لؤي ساطع محمد جواد : التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ م .
- محمد السيد علي : تكنولوجيا التعليم والوسائل المساعدة ، جامعة المنصورة ، الإسراء ، ٢٠٠٥ م .
- مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية لمصارعة الهواة ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ م .
- 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 ، ٢٠٠٢ م .
- م .
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط ١ ، جامعة بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة بغداد ، ٢٠٠٢ م .

- petrove R-Free style and Greco-Roman wrestling File ١٩٨٦ .



## ملحق (١)

يبين الفئات العمرية المعتمدة لاتحاد المصارعة العراقي المركزي لعام ٢٠٠٩

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
٨	٤٨ كغم	٦٦ كغم	٧٦ كغم	١٢٠ كغم	
٩	٥٣ كغم	٧٣ كغم	٨٥ كغم		
١٠	٦٠ كغم	٨٥ كغم	١٠٠ كغم		

## ملحق (٢)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي والاختصاص	مكان العمل
١-	رأفت عبد الهادي	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٢-	ليث جبار نعمة	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٣-	قاسم لفته	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٤-	حيدر حسين راضي	مدرب مصارعة	نادي الرافدين الرياضي

## ملحق (٣)

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 ٢٠١٠ 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 للاعبي فئة (الشباب) والدرجات لكل قسم

### اللاعب (١)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-١	القسم التحضيري	٢	
-٢	القسم الرئيسي	٥	
-٣	القسم النهائي	٣	

### اللاعب (٢)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-١	القسم التحضيري	٢	
-٢	القسم الرئيسي	٥	
-٣	القسم النهائي	٣	

### اللاعب (٣)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-١	القسم التحضيري	٢	
-٢	القسم الرئيسي	٥	
-٣	القسم النهائي	٣	

### اللاعب (٤)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-١	القسم التحضيري	٢	
-٢	القسم الرئيسي	٥	
-٣	القسم النهائي	٣	

### اللاعب (٥)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي (الكندة)
-١	القسم التحضيري	٢	
-٢	القسم الرئيسي	٥	
-٣	القسم النهائي	٣	

### ملحق (٤)

يبين بعض الصور الخاصة بالبحث

