

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر جهاز مبتكر لكسر دفاع مسكة الرول للاعبي المصارعة

الرومانية الشباب

بحث تقدم به الطالب

علي حسين ابراهيم

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

إشراف

م . غزوان كريم خضير

م ٢٠١٨

هـ ١٤٣٩



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا

لنهدى لولا أن هدانا الله

الْعَظِيمِ





الإهداء

كم هي تلك الكلمات القليلة التي تعبر عن شخص أو أشخاص معينين

كل من علمني حرفاً

الذين تفضلوا مشكورين بالأشراف على هذا المشروع فكانوا منبعاً للعطاء ونبراساً للعلم أنها
منارة العلم الذي وهبنا الله حيث كانت خطواتنا الأولى إلى عالم المعلومات الواسع
ونشكرهم على الجهود الرائع والتوجيه السديد لإتمام هذا العمل.

إهداء إلى كل من رفع القلم ليكتب كلمة حق أو كلمة خير

إهداء إلى كل من رفع القلم ليكتب كلمة يمحو بها ضلام الجهل

إهداء إلى كل من علمني حرفاً

إهداء إلى كل صاحب فكرة متطورة تخدمنا في عالم الرياضة

إهداء إلى كل الأجيال كي يهتدوا بنور العلم

أهدي جهدي المتواضع



الشكر والسعدير



الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان ، حمداً يليق بجلاله وعظمته . وصلِّ اللهم على خاتم الرسل ، من لا نبي بعده ، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات ، وترفعنا بها أعلى الدرجات ، و تبلغنا بها أقصى الغايات من جميع الخيرات ، في الحياة وبعد الممات . والله الشكر أولاً وأخيراً ، على حسن توفيقه ، وكريم عونه، وعلى ما منَّ وفتح به عليّ من إنجاز لهذا البحث ، بعد أن يسّر العسير، وذلّل الصعب ، وفرّجَ الهم ، وعلى تفضله عليّ بوالدين كريمين شقّ لي طريق العلم ، والى ومن كان خير سند في اتمام هذا البحث الأستاذ غزوان كريم خضير، أحمد الله على أنك من رسخ بأعماق ذاتي التي هي زادي الأمثل لأكمل بها مسيرة قافلتني رأساً شامخاً أعتزُّ بأني ممن تربي على يديك . ويسرني بأن أخص بالشكر والعرفان بالجميل نادي الديوانية للتأيكواندو(الإدارة، والمدرّب، واللاعبين)على ما بذلوه من اجل اتمام هذا البحث

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	الإهداء	
ث	الشكر والتقدير	
ج-ح	قائمة المحتويات	
د	قائمة الجداول	
د	قائمة الاشكال	
	الفصل الاول	
٢	التعريف بالبحث	١-
٢	مقدمة واهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	هدف البحث	٣-١
٣	فرض البحث	٤-١
٣	مجالات البحث	٥-١
٣	المجال البشري	١-٥-١
٣	المجال الزماني	٢-٥-١
٣	المجال المكاني	٣-٥-١
٤	تحديد المصطلحات	٥-١
	الفصل الثاني	

٦	الدراسات النظرية والسابقة	٢
٦	الدراسات النظرية	١-١-٢
٦		١-١-٢
١١		١-١-١-٢
١١		٢-١-١-٢
١٢		٣-١-١-٢
١٤		٤-١-١-٢
١٥		٢-١-٢
	الفصل الثالث	
١٧	منهجية البحث واجراءات الميدانية	٣
١٧	منهج البحث	١-٣
١٧	مجتمع البحث وعينة	٢-٣
١٨	الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
١٨	أدوات البحث	١-٣-٣
١٩	الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث	٢-٣-٣
١٩	الجهاز المستخدم بالبحث	١-٢-٣-٣
٢١	التجربة الاستطلاعية	٤-٣
٢١	اجراءات البحث الميدانية	-٥-٣
٢١	التجربة الرئيسية	٦-٣

٢٢	الوسائل الاحصائية	٧-٣
	الفصل الرابع	
٢٤	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٢٤	عرض النتائج	١-٤
٢٧	مناقشة النتائج	٢-٤
	الفصل الخامس	
٢٩	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
٢٩	الاستنتاجات	١-٥
٢٩	التوصيات	٢-٥
٣٠	المصادر	
٣٥-٣٤	الملاحق	

قائمة الاجداول

ت	الموضوع	الصفحة
١	يبين تجانس المجموعة التجريبية	١٧
٢	يبين تجانس المجموعة الضابطة	١٨
٣	يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة	١٨
٤	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأختبار (القبلي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) ومتغير البحث	٢٤
٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأختبار (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) ومتغير البحث	٢٥
٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأختبار (البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) ومتغير البحث	٢٦

قائمة الاشكال

ت	الموضوع	الصفحة
١	يبين	٢٠
٢	يبين	٢٠
٣	يبين	٢٠

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين في عدة محافظات، كما تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية، وحققت نتائج متقدمة على المستوى العربي والدولي، وقد بلغ حجم الاهتمام بهذه اللعبة ببعض الدول مرتبة عالية لارتباطها بصفات القوة والرجولة والقيم الأخرى ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح آفاقاً جيدة لمختلف العلوم الرياضية، ومنها علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل و الأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية للرياضيين، وتعزز إنجازاتهم في الألعاب الرياضية وخاصة صفة القوة التي تلعب دوراً في الأداء المهاري لا سيما لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء المهاري، ولهذا سعى خبراء التدريب لتسخير العلوم جميعها ذات العلاقة بإعداد رياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية جميعها بحسب الطرائق التدريبية المستعملة في تحقيق الأهداف، وان من اهم المسكات في المصارعة الرومانية مسكة الرول لما لها الاثر الواضح اثناء النزلات وتأتي اهمية هذه المسكه من خلال كون اللاعب يتخذ وضعية الخاك اثناء اللعب السلبي او عند الحصول على خطأ حيث يقوم اللاعب بالجلوس في منطقة الخاك ويقوم اللاعب المهاجم بأداء المسكه وان لهذه المسكه مجموعة من البدائل لغرض تخلص اللاعب المدافع من الوضع الخطر في تطبيق مسكه واعطاء النقاط ومن هنا جاءت اهمية البحث في تصنيع جهاز مساعد يتم من خلاله كسر دفاع هذه المسكه وبالتالي يتم اخذ النقاط والفوز بالنزال حيث ان هذا الجهاز يمكن تعميمه على باقي الفئات العمرية وفرق النساء.

١-٢ مشكلة البحث :

- ان لاعب المصارعة في اثناء تطبيق مسكة الرول يقوم بمجموعة من البدائل للمسكة منها تدوير الجسم عكس اتجاه اللاعب المنفذ(المهاجم) بحيث يعيق حركته وبالتالي عدم اعطاء النقاط.
فتركزت مشكلة البحث بالسؤال الاتي:-

- كيف يتم كسر دفاع مسكة الرول؟

١-٣ اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- تصميم جهاز مبتكر ومعرفة اثره في كسر دفاع مسكة الرول .

١-٤ فروض البحث:

يفترض الباحث :

- ان للجهاز المبتكر أثر في كسر دفاع مسكة الرول .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي الاتفاق الرياضي الشباب بالمصارعة الرومانية.

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٧/١١/١ ولغاية ١ / ٤ / ٢٠١٨م.

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المصارعة المغلقة في نادي الاتفاق الرياضي .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ المصارعة Wrestling

تعد رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي حظيت بالاهتمام على مر العصور، والتي مارسها الانسان في تحديه لقوى الطبيعة والكائنات المتعايشة معه، وقد بدأت بطبيعة الحال بأساليب ارتجالية وردود فعل عصبية ثم أصبحت رياضة وفن.

وليس من السهل تحديد الموطن الأول الذي نشأت فيه اللعبة بشكل واضح، " لكن من خلال الحضارات الأصلية القديمة وهي قليلة العدد في تاريخ الإنسان وفي مقدمتها حضارة وادي الرافدين، وحضارة وادي النيل، وحضارة الشرق الأقصى (الحضارة الصينية)"^(١). " وقد شجع الدين الاسلامي على مزاوله المصارعة إذ ثبت أن الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) مارس المصارعة بنفسه، فقد صرع رُكانه بن عبد يزيد، كما صرع غيره، وثبت أن الخليفة الراشد عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) كان مصارعاً وكذلك عدد من الصحابة (رضوان الله عليهم أجمعين) كما استخدمها رسول الله (صلى الله عليه و سلم) في اختبار بعض فتیان الصحابة لإلحاقهم بجيش المسلمين.

والمصارعة 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 القديمة تعتمد على إحكام القبض على المنافس وطرحه أرضاً أو إجباره على اتخاذ وضع بدني يعجز معه عن المقاومة"^(١).

والمصارعة المعاصرة يعرفها " بتروف Petrove ١٩٨٦: بأنها منازلة بين مصارعين وفقاً للقوانين الموضوعية، 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"^(٢).

(١) عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط٢، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص٧.

(١) أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الاسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية الاسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٥، ص٢٩٤.

(٣).Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling, published by Fila,1698, p17

ومن أهم أنواع المصارعة تقدماً وشهرة واعترافاً بها على الصعيد العالمي هي المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة، وللمصارعة أهمية كبيرة لدى الشباب وذلك لارتباطها بمستوى عالٍ من التحدي لقدرات الشباب فيما بينهم، والتي تتمثل في طبيعة النزالات الفردية، إذ يعتمد المصارع على قدراته فقط في مواجهة منافسه بشكل مباشر لغرض تحقيق الفوز.

" والمصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم، وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة إذ تعمل المصارعة على تطوير عناصر اللياقة البدنية و تحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية، وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد، إذ يتطلب التمهيد لهذه المهارات المعقدة وتنفيذها مع منافس متساوي الوزن ان يبذل المصارع جهوداً بدنيةً كبيرةً، وإذا قاوم المنافس بصورة إيجابية وبكل امكانياته؛ فلا بد من تعبئة كل القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع"^(٤).

لذا يعد الاعداد البدني والوظيفي الجيد للمصارعين من الجوانب المهمة التي تجعل المصارع يواجه هذه الابعاء الهجومية والدفاعية والخطئية، وكذلك التكيف الوظيفي لكل أجهزة وأعضاء الجسم لمثل هذه الجهود للتصارع.

٢ - ١ - ٢ القوة العضلية وأهميتها

" القوة بمعناها البسيط تعني درجة حصول أقصى تقلص عضلي إرادي ضد مقاومة في مدة زمنية محددة، والذي يطلق عليه مصطلح (maximal strength) والقوة كمتغير إنجازي حركي ذي طبيعة فسيولوجية؛ تؤثر في تكوينها ومستوى إنجازها الكثير من المتغيرات العضلية و العصبية (neuromuscular factors) وأثبتت البحوث الميدانية الحديثة أن التغير في مستوى القوة العضلية يحدث من خلال التدريب، وفي حقيقة الأمر فإن القوة العضلية هي أكثر متغيرات الانجاز تأثراً بالتدريب، ولكن مع ذلك فإن آلية هذه الزيادة لا زالت غير واضحة، وتحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث. ولا بد من الإشارة إلى أن هناك علاقة بين حجم العضلة والقوة، و لكن زيادة القوة لا يعني بالضرورة زيادة حجم

(٤) تومنيان.ك.ص:المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ١٢-١٣.

العضلة أو حدوث ظاهرة التضخم العضلي (muscul hypertrophy) حيث نلاحظ بأن رافعي الأثقال ذوي المستويات الانجازية المتقدمة لا يملكون عضلات ضخمة مثل لاعبي بناء الأجسام^(٥).

وتعد القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية والذي يتصدها جميعاً إذ ان القوة العضلية تؤدي دوراً مهماً في حياتنا العامة، ولكن أهميتها لدى الرياضيين أكبر؛ إذ تعد القوة عاملاً أساسياً في تطوير مستوى الأداء للوصول إلى المستويات العليا. " وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين عند استخلاصه نموذج الكفاية البدنية والذي توصل إليه من (إن مجموع قدرات القوة العضلية قد حققت نسبة مئوية بلغت 98.6% ، وهذه النسبة تضع القوة العضلية في مكان الصدارة بالنسبة لعوامل الكفاية البدنية)"^(٦).

وقد توصل إلى ذلك بعد الاعتماد على آراء العلماء والخبراء والباحثين الرياضيين فضلاً عن تفاوتهم في أهمية هذه القوة من رياضة لأخرى حسب الأداء الفني لكل فعالية. " إذ تلعب دوراً مهماً وأساسياً في إتقان الأداء المهاري إذ (يؤثر عدم كفاية القوة في رأي كل من جنسن وفيتشر Jensen and Fisher ودونسكوي وزارتسيورسكي Donckoy and Zciorsk سلبياً في مستوى إتقان وتطوير الأداء المهاري، فضلاً عن كونها طبقاً لما أورده دياتشكوف وآخرون Diatshcov et al و هاره Harra و جمال علاء الدين عنصراً أساسياً يتدخل في تشكيل و صياغة بقية الخصائص البدنية المحددة للأداء)"^(٧). إن القوة العضلية تتطور مع نمو الطفل و تزداد في مرحلتها الطفولة والمراهقة حيث تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين. إن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من الانجاز حيث تؤدي هذه القوة إلى وصول الرياضي إلى أعلى مستوى في المنافسات الرياضية فضلاً عن علاقتها المباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة ... الخ. فلولا القوة لفقد الانسان الحركة، ولولا القوة ما تحقق الانجاز فمثلاً (لا يمكن رمي المطرقة أو القرص دون قوة عضلية، ولا يمكن

(٥) صادق فرج ذياب: مفاهيم حديثة في التكيف البدني، نشرة أعدتها عمادة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص٨.

(٦) محمد صبحي حسنين، نموذج الكفاية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٥، ص٢٥٨.

(٧) جمال علاء الدين وآخرون: أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين، المؤتمر العلمي الأول للدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٨٠، ص٩٢.

ضرب الكرة دون قوة، ولا يمكن اجتياز الارتفاع وقطع المسافات دون قوة" (٨). لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن أداءه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكتيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى أكبر قدر ممكن للانتاج الحركي، لذا لا نبالغ إذا قلنا إن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية، واللاعب إذا لم يكن قوياً؛ لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية للأمام، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة، وكلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها " (فلا بد من الإشارة إلى مرحلة العمر إلى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً، وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة) " (٩) . وللقوة العضلية عدة مفاهيم اتفق عليها الشرق والغرب ومن هذه التعاريف.

" القوة العضلية (هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومة أو عدة مقاومات مرتفعة الشدة) " (١٠).

ويعرفها محمد عثمان عن هارة بأنها " قدرة الجهاز العضلي و العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم " (١١) وعرفها قاسم حسن حسين عن محمد حسن علاوي وأبو العلا بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (١٢).

وعرفها محمد نصر الدين ومحمد حسن علاوي بأنها " قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهتها أثناء الأداء المفرد " (١٣). وعرفها قاسم حسن حسين و منصور جميل بأنها " (نتائج التوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي و الاجزاء المحيطة بالاجزاء الحركية للجهاز العضلي) " (١٤) . و عرفها مفتي إبراهيم حماد هي: " (المقدرة أو التوتر التي تستطيع

(٨) وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ٢٠٠٠، ٧٨.

(٩) قاسم حسن وآخرون: التدريب الأيزومتري، ط١، ١٩٧٨، ص١٢٤.

(١٠) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٧٧، ص٦٠.

(١١) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط١، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠، ص٩٦.

(١٢) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨، ص٣٢٥.

(١٣) محمد نصر الدين ومحمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص٢٠.

(١٤) قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٨، ص٤٩.

عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض إرادي واحد لها)^(١٥).
و يعرفها سليمان علي حسن بأنها " (المؤثر الذي ينتج عنه الحركة)"^(١٦) و يعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها " (كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو امواجهة المقأومات المختلفة)"^(١٧).
رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلتقي في نقطة واحدة و تعطي مفهوما واحدا للقوة و هو قوة العضلة في التغلب من مقاومة الحمل الواقع عليها، فإذا تمكنت العضلة من مقاومة الحمل الواقع عليها، معنى ذلك أن العضلة تسير في تطوير مستواها. " و للقوة العضلية أهمية كبيرة للفرد فهي:

١- ضرورة لحسن المظهر الخارجي للجسم و تناسقه.

٢- تسهم في تقدير المكونات البدنية الأخرى مثل السرعة، التحمل الرشاقة .. الخ.

٣- تسهم في انجاز اي نوع من انواع اداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مسأمتها طبقا لنوع الأداء .

٤- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الجسمانية لدورها في تطوير قوة الاربطة العضلية."^(١٨)

" ويذكر ابو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين (١٩٩٣م) ان أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين ترجع إلى ارتباطها ببعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة و التحمل و التي تكون معها العناصر المركبة للياقة البدنية كالقدرة العضلية والتحمل العضلي إذ تتطلب الأنشطة الرياضية هذه العناصر المركبة لإنتاج القوة السريعة وللاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كما في المصارعة والملاكمة والعباب القوى وغيرها من الرياضات"^(١٩).

(١٥) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص١٦٧.

(١٦) سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص٤٥.

(١٧) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط٤، دار المعارف، ١٩٨١، ص١٢٨.

(١٨) محمد صبحي حسنين وأحمد كسرنى: موسوعة التدريب الرياضي والتطبيقي، القاهرة: ط١، ١٩٩٨، ص١٧.

(١٩) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٣، ص٨٩-٩٠.

" ويشير السعيد علي ندا، محمد الكيلاني إلى أن خبراء المصارعة قد وافقوا على أن مجموع القوى البدنية هي العامل الأكبر في نجاح المصارع وإن المصارعين الأذكياء يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباراة؛ حتى يمكنهم أن يؤديوا دفع ورفع ومسك المنافس بكفاءة أثناء التصارع"^(٢٠).
التصارع"^(٢٠).

وترتفع المتطلبات المتعلقة بأنواع القوة العضلية الخاصة للمصارعة دائماً سوية مع تطور المصارعة بشكل عام. " وتتعلق القوة العضلية للمصارعة دائماً بتنفيذ مهارات وحركات فنية وخطوية خلال المباراة حيث يتطلب التمهيد لهذه المهارات وتنفيذها مع منافس متساوي الوزن أن يبذل المصارع جهوداً بدنية كبيرة."^(٢١).

٢ - ١ - ٩ المسكات الفنية المستخدمة في البحث .

تعد لعبة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تكثر فيها الاحتمالات والمسكات الفنية أثناء الصراع من وضع الوقوف أو الصراع الأرضي، إذ أن هناك تقريباً (٤٠٠) مسكة فنية في المصارعة الحرة و الرومانية . و من هذه المسكات و الأكثر شيوعاً و استخداماً و التي استخدمها الباحث في دراسته هي :

- مسكة الدوران بربط الخصر (الرول)

" إن هذه المسكة تستخدم كثيراً في المصارعة الرومانية وكذلك في المصارعة الحرة بربط رجل الخصم أيضاً، حيث يجلس المهاجم جنب خصمه ويطوقه بذراعيه في منطقة الحزام انظر شكل (٤)، ثم يدفع المهاجم ركبته اليمنى أمام ركلة الخصم و يضغط عليها بعدها يدور على المحور الطولي ساحباً خصمه معه ليستلقي على البساط. ويستمر بالدوران دافعاً بصدرة ظهر خصمه ليذهب إلى وضع القوس ويثبت خصمه في هذا الوضع الخطر إذا حاول الخصم تكلمة الدورة"^(٢٢). " ومن الأخطاء الشائعة في هذه المسكة.

(٢٠) السعيد علي ندا، محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة، دار الكتب الجامعية، ١٩٦٩، ص ٥٨.

(٢١) ولتر جاين: موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة بورجن شلايف، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزك-ألمانيا الشرقية: ١٩٨١، ص ٣٢.

(٢٢) عبد علي نصيف، المصدر السابق ذكره، ص.

- المهاجم لا يلتحم بصدرة بجذع الخصم بصورة كافية.

- عند محاولة رمي الخصم المهاجم لا يعير أهمية ليد الارتكاز للخصم ولا يستغل قوة أطرافه السفلى لأتمام المسكة.

إن أهم الظروف الملائمة لتنفيذ مسكة (الرول) بمسك الجذع تتاح في اللحظة التي يكون فيها المدافع في الوضع الأرضي المرتفع ولا يتمكن من الاستلقاء على صدره واتخاذ وضع دفاعي مناسب^(٢٣).



الشكل (١) يبين مسكة الدوران بربط الخصر (الرول)

(٢٣) تومنيان.ك.ص:المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صالح، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ١٥٠.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٦ التجربة الرئيسية :

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١- منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق أهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق بالظواهر والأدلة لمشكلة البحث إذ ان ((تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج يدور معه وجوداً وعدمياً))^(١)

لقد عمد الباحث الى استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الاتفاق الرياضي (الشباب) إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ومن ثمّ تمّ تقسيم العينة على مجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تم اختيار (٢٠ لاعب) لتكون المجموعة الأولى (التجريبية) (١٠ لاعب) تخضع لتطبيق الجهاز الذي أعده الباحث، أما المجموعة الثانية (الضابطة) (١٠ لاعب) تخضع لممارسة المنهج التقليدي (الاسلوب المتبع) وبعد ذلك تمّ إجراء التجانس لكل مجموعة باستخدام قانون معامل الاختلاف في متغيرات الطول و العمر والوزن وظهرت جميع القيم أقل من (٣٠%) فالمجموعتان متجانستان كما موضح في الجدولين (١)، (٢). ومن ثمّ تمّ إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون T للعينات المستقلة وكانت جميع القيم غير معنوية أي إنّ العينتين متكافئتان في متغيرات البحث كما في الجدول (٣) .

(١) جلال عبد الحميد موسى : منهج البحث العلمي عند العرب ، بيروت ، دار الكتاب اللبناني ، ١٩٨٢ ، ص ٢٨١ .

جدول رقم (١) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
١	الطول (سم)	١٧٢,٢٥	٤,٠٣	%٢,٣٣
٢	العمر (سنة)	١٧,٢	٠,٩٥	%٦,٠٣
٣	الوزن (كغم)	٧٠	١١,٧٤	%١٩,٥٦

جدول رقم (٢) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
١	الطول (سم)	١٧٣,٥٠	٥,٥٠	%٣,١٧
٢	العمر (سنة)	١٧	٠,٩٩	%٧,٠٦
٣	الوزن (كغم)	٧٢	١٢,٣٠	%٢٠,٥

جدول رقم (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الطول	سنتيمتر	١٧١,٣٣	٣,٥٤	١٧١,٢٥	٥,٦٤	٠,٣٦	غير معنوي
٢	العمر	سنة	١٧,٣٣	١,٤٣	١٧,٢٥	١,١٣	٠,٣٩	غير معنوي
٣	الوزن	كغم	٧٢,٧٥	٨,٤٥	٧٤	٧,٣٨	٠	غير معنوي

* قيمة T الجدولية (٢.٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٩)

٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

١-٣-٣ أدوات البحث :

ويقصد بها (الوسيلة أو الطريقة التي أستطيع بها حلّ المشكلة مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات ، أجهزه...) (٢٤)

استخدم الباحث الأدوات البحثية الآتية :

١- الملاحظة ،

٢- المقابلات الشخصية *

٣- استمارة جمع الدرجات الخاصة بعينة البحث (تسجيل نتائج الاداء المهارى**

٢-٣-٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأجهزة البحثية التالية وهي :

- ميزان طبي لقياس الأطوال والاوزان •

- هوية الاحوال المدنية لتحديد العمر.

٣-٣-١-٢ الجهاز المستخدم بالبحث :

- تم استخدام الجهاز المعد من قبل الباحث حيث يحتوي الجهاز على قاعده تثبت الجهاز بالأرض ،مأطور (كبير بوكس) يتم التحكم به عن طريق لوحة مفاتيح لغرض تغيير الاتجاه من اليمين الى اليسار وبالعكس ،كما يحتوي على شفت مسنن يتصل بدميه يتم الامساك بها من قبل اللاعب المنفذ يبلغ طوله حوالي (١٢٠) سم ، ويحتوي على سلك كهربائي لغرض اتصاله بالكهرباء للشروع بالعمل و سنبين لكم ذلك من خلال الاشكال التالية.
- والاشكال التالية تبين الجهاز وتبين ايضاً الطريقة المتبعة (العادية) عند اجراء الاداء المهارى للمسكة:-

(٢٤) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨٨، ص ١٣٣ .

* ينظر الملحق (١)

** ينظر الملحق (٢)

١- الطريقة المتبعة الاعتيادية:



شكل رقم (٢) يبين الطريقة المتبعة بأجراء المسكة (الاعتيادية).

٢- الطريقة الثانية (الجهاز المستخدم):



شكل رقم (٣) يبين الطريقة المتبعة بأجراء المسكة (الجهاز) والجهاز المستخدم

- حيث يقوم اللاعب بالتدوير الى اليمين عندما تكون حركة الجهاز الى اليسار ومقاومة الحركة العكسية للجهاز وبالعكس.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة (أولية) قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته^(٢٥) قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٤) لاعبين من خارج عينة البحث ، أقيمت التجربة الاستطلاعية يوم ٢٠ / ٣ / ٢٠١٨ الساعة التاسعة والنصف وهدفت التجربة الى ما يأتي .

- ١- التعرف على مدى وملائمة الجهاز للعينة .
- ٢- التأكد من جاهزية الأدوات .
- ٣- التعرف على الوقت الذي يستغرقه اداء كل لاعب فضلاً عن الوقت الكلي .

٥-٣ إجراءات البحث الميدانية :

- تم اجراء الاختبار القبلي للمجموعتين وتم وضع الدرجات من قبل حكمين*** حيث تم الاختبار عن طريق الاداء والتطبيق العملي للمسكة ومن ثم استمر العمل على الجهاز بالنسبة للمجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة قامت بتطبيق الاختبار على الطريقة المتبعة للمسكة، ومن ثم قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين ، وتم وضع الدرجات من قبل حكمين***

٣-٥-١١ الاسس العلمية:-

تم اجراء الاسس العلمية للاختبار من حيث صدق الاختبار حيث تم من خلال الصدق الظاهري وصدق المحكمين وكذلك تم اجراء الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار والموضوعية من خلال المحكمين.

٦.٣ التجربة الرئيسية :

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية وصلاحيه الأجهزة والأدوات ، قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة البحث والتي قوامها (١٠) لاعباً لكل مجموعة (التجريبية - الضابطة) ، إذ تم إجراء الاختبار في قاعة المصارعة في نادي الاتفاق الرياضي.

إذ بدأت الاختبارات يوم الأثنين وقام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين وتم وضع الدرجات من قبل حكمين*** ، وبعد إتمام الاختبارات وإنهاء التجربة الرئيسية تم تفرغ الاستمارات وتحصيل البيانات ، بعدها اتجه الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية .

(١) مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج ١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩ .

***انظر الملحق(٣).

٧.٣ الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام القوانين الإحصائية التالية :
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الالتواء
 - اختبار T.
-

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

١-٤ عرض وتحليل النتائج:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبار (القبلي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) ومتغير البحث (مسكة الرول)

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة
١	مسكة الرول	النقطة	التجريبية	٤.٦٩	١.٢	٠.٣٦	غير معنوي
			الضابطة	٥.٢٥	١.٧	٠.٤١	غير معنوي

- يبين الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمة جدولية بلغت (٢.٧) لعينة البحث ولمتغير البحث (مسكة الرول) للمجموعتين التجريبية – الضابطة وللاختبار القبلي.

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبار (القبلي- البعدي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) ومتغير البحث (مسكة الرول)

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة
١	مسكة الرول	النقطة	التجريبية	٢.١٧	٢.١٦	٢.٩	معنوي
			الضابطة	١.٧	١.٦	١.٠٩	غير معنوي

- يبين الجدول اعلاه (٥) ، قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) ، المحسوبة لمتغير البحث (مسكة الرول) للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة (ت)، (٢.٩ ، ٢.١٦ ، ٢.١٧) على التوالي للمجموعة التجريبية، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة ، (١.٧ ، ١.٦ ، ١.٩) على التوالي وقيمة جدولية بلغت (٢.٧) لعينة البحث للاختبار (القبلي- البعدي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبار (البعدي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) ومتغير البحث (مسكة الرول)

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة
١	مسكة الرول	النقطة	التجريبية	٧.٥	١.٢	٥.٤٧	معنوي
			الضابطة	٢.٥	١.٢	٢.٠١	غير معنوي

- يبين الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمة جدولية بلغت (٢.٧) لعينة البحث ولمتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية) للمجموعتين التجريبية – الضابطة وللاختبار البعدي.

- يبين الجدول السابق جدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لعينة البحث وللاختبار القبلي (مسكة الرول) حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤.٦) والانحراف المعياري (١.٢) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٣٦) ، اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد بلغت وسط حسابي قدرة(٥.٢) وانحراف معياري (١.٧) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٢٨) حيث ظهرت هذه النتائج عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٤١) ، وقيمة جدولية بلغت (٢.٧)، وفي ضوء ما ظهرت من نتائج نجد ان قيمة (ت) المحسوبة كانت ذات دلالة غير معنوية للمجموعتين ، لعينة البحث ولمتغير البحث (مسكة الرول) للمجموعتين التجريبية - الضابطة وللاختبار القبلي، مما يدل على دفاع ضع مسكة الرول ضعيف عند المجموعتين في الاختبار القبلي .
- اما بالنسبة للجدول رقم (٥) ،فقد بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) ،المحسوبة لمتغير البحث(مسكة الرول) للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)،(٢.١٧ ، ٢.١٦ ، ٢.٩) على التوالي للمجموعة التجريبية، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة،(١.٧ ، ١.٦ ، ١.٠٩) على التوالي وقيمة جدولية بلغت (٢.٧) لعينة البحث للاختبار(القبلي- البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)، مما يدل تطور المجموعة التجريبية ويعزي الباحث ذلك لتفوق المجموعة التجريبية في دفاع مسكة الرول واحتساب النقاط على حساب المجموعة الضابطة ، مما يدل على ان للوسيلة المساعدة التأثير، في مستوى التطور الواضح.
- بينما دل الجدول (٦) ، على نتائج بلغت، بوسط حسابي وانحراف معياري وقيمة (ت) بلغت (٧.٥ ، ١.٢ ، ٥.٤) على التوالي بالنسبة للمجموعة التجريبية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بالنسبة للمجموعة الضابطة (٢.٥ ، ١.٢ ، ٢.٠١) على التوالي ، وفي ضوء ما اسفرت عنه النتائج نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في دفاع مسكة الرول وللاختبار البعدي.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان للجهاز المصنع تأثير في الطريقة المتبعة لاحتساب عدد المحاولات الناجحة في دفاع مسكة الرول ونقصد بذلك المجموعة التجريبية.
- ٢- لم يكن هنالك تفوق من حيث درجات المحكمين للطريقة المتبعة لأجراء دفاع مسكة الرول بالنسبة للمجموعة الضابطة، وذلك لتفوق المجموعة التجريبية، عليها.

٥-٢ التوصيات :-

- ١- ضرورة استخدام الجهاز المساعدة المصنع في دفاع مسكة الرول للفئة العمرية المدروسة وكذلك باقي الفئات العمرية الاخرى ومن ضمنها الفريق النسوي.
- ٢- تطوير الجهاز من حيث الاستفادة منه في التدريب والتعلم بالنسبة للمسكات الاخرى .
- ٣- العمل على الاستفادة من وسائل اخرى لإتقان العديد من المسكات الاخرى وكذلك كسر دفاع المسكات الاخرى.

المصادر

- (¹) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين: فسولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٣، ص ٨٩-٩٠.
- (¹) السعيد علي النداء، محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة، دار الكتب الجامعية، ١٩٦٩، ص ٥٨.
- (¹) تومنيان.ك.ص: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ١٢-١٣.
- (¹) تومنيان.ك.ص: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صالح، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ١٥٠.
- (¹) سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص ٤٥.
- (¹) عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط ٢، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٧.
- (¹) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط ٤، دار المعارف، ١٩٨١، ص ١٢٨.
- (¹) قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٨، ص ٤٩.
- (¹) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط ١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨، ص ٣٢٥.
- (¹) قاسم حسن وآخرون: التدريب الأيزومتري، ط ١، ١٩٧٨، ص ١٢٤.
- (¹) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٧٧، ص ٦٠.
- (¹) محمد صبحي حسنين وأحمد كسرني: موسوعة التدريب الرياضي والتطبيقي، القاهرة: ط ١، ١٩٩٨، ص ١٧.
- (¹) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط ١، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠، ص ٩٦.
- (¹) محمد نصر الدين ومحمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص ٢٠.
- (¹) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ١٦٧.
- (¹) وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ٢٠٠٠، ٧٨.
- (¹) ولتر جاين: موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة بورجن شلايف، المعهد العالي الالمانى للتربية الرياضية، لايبزك-ألمانيا الشرقية: ١٩٨١، ص ٣٢.
- (¹).Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling, published by Fila,1698, p17

(١) جمال علاء الدين وآخرون: أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين، المؤتمر العلمي الأول للدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٨٠، ص٩٢.

(١) صادق فرج ذياب: مفاهيم حديثة في التكيف البدني، نشرة أعدتها عمادة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص٨.

(١) محمد صبحي حسنين، نموذج الكفاية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٥، ص٢٥٨.

(١) أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٩٥، ص٢٩٤.

الملاحق

ملحق رقم (١)

يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين اجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.م عامر موسى	تدريب-مصارعة	جامعة القدسية/كلية التربية الرياضية
٢	م.د احمد شمس الدين	تدريب-مصارعة	نادي الرافدين الرياضي

ملحق (٢)

يبين استمارة جمع الدرجات الخاصة بعينة البحث
(تسجيل نتائج الأداء المهارى دفاع مسكة الرول)

ت	اسم اللاعب	المجموعة	الاختبار	النقاط
١		ت		
٢		ض		
٣		ت		
٤		ض		
٥		ت		
٦		ض		
٧		ت		
٨		ض		

ملحق (٣)

يبين اسماء الخبراء

ت	الاسم	مكان العمل
١		
٢		