

## تأثير تمارين بدنية في بعض أوجه القوة العضلية واداء مسكات المصارعة الرومانية لفئة الاشبال

محمد عبدالكريم محمود

كلية الإمام الأعظم (رحمه الله) الجامعة, رئاسة ديوان الوقف السني : [Ninevehsport@gmail.com](mailto:Ninevehsport@gmail.com)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.150466.1153>

Submission Date 2024-06-02

Accept Date 2024-08-19

### المستخلص

هدف البحث الى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في بعض أوجه القوة العضلية واداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للمجموعة التجريبية و دلالة الفروق الاحصائية في بعض أوجه القوة العضلية واداء بعض مسكات المصارعة الرومانية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعوا المركز التدريبي لنادي الاعظمية من الاشبال والبالغ عددهم (14) مصارعا ، وقد تم استبعاد (2) مصارعين اثنين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبح عدد افراد العينة (12) مصارعاً قسموا إلى مجموعتين متكافئتين بطريقة القرعة ، تم تحديد مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة ، كما تضمن البحث تصميم تمارين بدنية للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة باستخدام طريقة التدريب التكراري وقام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق التمارين المستخدمة وأجراء الاختبارات البعدية وتم استخدام الوسط والانحراف و(ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة ومعامل الارتباط البسيط ومعامل الالتواء كوسائل إحصائية وتوصل الباحث الى انه حققت التمارين البدنية تقدماً إيجابياً في جميع المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية **الكلمات المفتاحية:** تمارين بدنية، القوة المميزة بالسرعة، مصارعي الرومانية لفئة الاشبال.

## The effect of physical exercises on some aspects of muscular strength and the performance of Greco-Roman wrestling holds for the cubs category

Mohammed AbdulKareem Mahmood

Sunni Endowment Office Presidency

### Abstract

The research aimed to reveal the significance of the statistical differences in some aspects of muscular strength and the performance of some Romanian wrestling holds for the experimental group, and the significance of the statistical differences in some aspects of muscular strength and the performance of some Romanian wrestling holds between the experimental and control groups in the post-test. The experimental method was used to suit the nature of the research, and the study was chosen. The research sample was conducted intentionally, and they were wrestlers from the training center of the Adhamiya Club of the Cubs. They numbered (14) wrestlers. (2) wrestlers were excluded to conduct the exploratory experiment on them. Thus, the number of members of the sample became (12) wrestlers. They were divided into two equal groups by lottery. One group was determined. A control group and an experimental group, with (6) wrestlers for each group. The research also included the design of physical exercises for explosive strength and strength characterized by speed using the repetitive training method. The researcher conducted pre-tests and then applied the exercises used and conducted post-tests. The mean, deviation, and (T) for linked and unrelated samples, the simple correlation coefficient, and the skewness coefficient were used as statistical means. The researcher arrived at Physical exercise achieved positive progress in all variables under study for the experimental group.

**Keywords:** physical exercises, strength with speed, my new wrestling for the Cubs category.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

لقد حظيت الرياضة شأنها شأن باقي مظاهر الحياة المتطورة باهتمام كبير ومتواصل من الباحثين إذ حاول المعنيين بهذا الميدان تسخير جميع العلوم في رفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الفني الذي هما المغزى والهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا، وتعد لعبة المصارعة من الألعاب التي تطورت تطوراً كبيراً وأخذت تبذل جهوداً كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة فيها وإن ذلك لم يأتي بشكل تقليدي وإنما اسند إلى البحث والدراسة والنقد والتحليل للوصول إلى المشكلات التي تواجه اللعبة، إن الدور الفاعل للرياضة في المحافل الدولية والأولمبية أصبح محط إعجاب المتابعين والخبراء مما لها من دور في رقي الشعوب والبلدان كافة والتي منها رياضة المصارعة والتي تعد رياضة لياقة بدنية كباقي الألعاب ، وبات لزاماً وضع مناهج واساليب متطورة باستخدام التمارين لتنمية العضلات من خلال تناول العضلة من زوايا وجوانب واطراف مختلفة وعلى وفق نوع وخصوصية اللعبة ومقدار احتياجها للقوة العضلية. إن رياضة المصارعة كانت وما زالت رياضة انجاز ومستويات عليا على المستوى الدولي، إذ إن فوز المصارع في البطولات تمثل رفع علم واسم بلده في المحافل الدولية وباتت الدول تتفاخر بعدد الأوسمة التي تحصل عليها في البطولات، ومن الجدير بالذكر إن رياضة المصارعة العراقية تحتاج الى أكثر من وقفة لما حققه رياضيوننا من انجازات متقدمة على الأصعدة لكافة البطولات العربية. إن رياضة المصارعة إحدى الرياضات التي تعمل على تقوية العضلات وزيادة قوتها الأثر الذي يعطي للمصارع هيئته، أن التمارين وفي مقدمتها تمارين المصارعة هي إحدى الطرق لاكتساب القوام الممشوق والعضلات القوية، وفي ضوء التقدم الذي يتحقق في جميع الألعاب الرياضية تظهر أهمية تطبيق القواعد العلمية والأساليب الحديثة في التدريب للوصول إلى الإنجازات العالية، إذ تطورت تلك العلوم وتشعبت مدارسها في جميع بقاع العالم، وكان لزاماً علينا أن نواكب هذا التطور والتقدم، وأن نكون متفاعلين منها، لأننا نؤمن أنه باستطاعتنا الوصول إلى المستويات العليا من خلال الخطوات العلمية المدروسة مستندين إلى نتائج البحوث والتجارب في الميادين الرياضية كافة. أن رياضة المصارعة لها مقومات متعددة، إذ تتطلب فهماً جيداً فهي تتناول تدريبات العضلات بكل أنواعها لذا ينبغي على العاملين في هذا المجال أن يجدوا البرامج التدريبية التي تشمل العضلات المشاركة في الأداء ومعرفة ما ينعكس عن تلك البرامج من ردود أفعال في اختبار التمرين ونوعه ومقدار شدة وملاءمته لجميع أنواع العضلات في الجسم وفق تدريبات المصارعة<sup>(1)</sup> ونظراً لقلّة الدراسات في البحوث والدراسات في العراق، بات من الضروري الخوض في هذا الموضوع وصولاً الى وضع القواعد الصحيحة والمبرمجة في انتقاء الموهوبين خدمة لهذه الرياضة. لذلك تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين لتطوير بعض أوجه القوة العضلية لعضلات الأطراف السفلى وفق استخدام تمارين بدنية للمصارعين من فئة الاشبال، ، لذا ارتأى الباحث اعداد تمارين بدنية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وبعض مسكات المصارعة الرومانية وهي محاولة علمية يأمل الباحث من خلالها التوصل الى نتائج تخدم العاملين في هذا المجال.

### 1-2 مشكلة البحث

كون الباحث متابع ومختص في رياضة المصارعة ومن خلال ملاحظته الدائمة لتدريبات مصارعي فرق اندية بغداد لفئة الاشبال لاحظ قلة الاهتمام بالتدريبات التخصصية والتي تستهدف العضلات العاملة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى مما ولد ضعفاً للأطراف السفلى من الجسم في هذا الجانب . لذا ارتأى الباحث اعداد تمارين بدنية لتطوير بعض أوجه القوة العضلية و بعض المهارات الاساسية للمصارعين الاشبال. ومن خلال ما تقدم تبرز مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي: هل للتمرينات البدنية تأثيراً على القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض مسكات المصارعة الرومانية للاشبال؟.

(1) حسين علي العلي؛ عامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور للطباعة، 2010م، ص5.

- 3-1 هدفا البحث :** يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :
1. دلالة الفروق الإحصائية في بعض أوجه القوة العضلية واداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للمجموعة التجريبية
  2. دلالة الفروق الإحصائية في بعض أوجه القوة العضلية واداء بعض مسكات المصارعة الرومانية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

#### 4-1 فرضيتا البحث

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض أوجه القوة العضلية واداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض أوجه القوة العضلية واداء بعض مسكات المصارعة الرومانية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### 5-1 مجالات البحث

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبي نادي الأعظمية الرياضي فئة الاشبال.

**2-5-1 المجال الزماني:** للمدة من 2024/2/10 ولغاية 2024/4/30

**3-5-1 المجال الزماني:** قاعة نادي الأعظمية للمصارعة – بغداد

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

#### 1-2 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يتق بها.<sup>(2)</sup>

#### 2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعوا المركز التدريبي لنادي الاعظمية من الاشبال والبالغ عددهم (14) مصارعاً ، وقد تم استبعاد (2) مصارعاً لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبح عدد افراد العينة (12) مصارعاً قسموا إلى مجموعتين متكافئتين بطريقة القرعة ، تم تحديد مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة والجدول رقم (1) يبين مدى تجانس العينة البحث.

#### 3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث ادوات البحث الآتية:

- تحليل المحتوى

- الاختبارات والقياسات

- المقابلات الشخصية

#### 1-3-2 تحديد أوجه القوة العضلية ومسكات المصارعة واختباراتها

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في المصارعة (لأجل تحديد أوجه القوة العضلية واختباراتها فضلا عن مسكات المصارعة واختباراتها والتي تخدم اهداف البحث ، كما حددت هذه المتغيرات وفقا للمقابلات الشخصية مع السادة ذوي الخبرة في مجال لعبة المصارعة وخبرة الباحث الشخصية .

#### 2-3-2 القياسات والاختبارات المستخدمة

##### 1-2-3-3 القياسات الجسمية

- قياس طول الجسم

- قياس كتلة الجسم

#### 2-2-3-2 الاختبارات المستخدمة

بعد مراجعة لبعض المصادر العلمية في مجال الاختبارات والقياس استخدم الباحث الاختبارات المقننة التالية :

(2) القانون الدولي لمصارعة الهواة، منشورات الاتحاد الدولي للمصارعة، لوزان، ص70.

### 2-3-2-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين

اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام اليدين<sup>(3)</sup>

ويهدف إلى قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. ويتم من خلال قيام المختبر بالوقوف خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيان واليدين متشابكتان خلف الرقبة ويبدأ المختبر بدفع الأرض بالقدمين من وضع الركبتين لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين وبدون استخدام الذراعين، ثم يقاس مسافة محاولة من (2) محاولة.

### 2-3-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين<sup>(4)</sup>

اسم الاختبار: اختبار ثلاث وثبات متبادلة

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للسائقين للمختبر

وصف الاختبار: يقف المختبر ويقوم بثلاث وثبات متبادلة ولأبعد مسافة ممكنة.

القياس: يتم قياس المسافة من لحظة البدء حتى نهاية المسافة لثلاث وثبات متبادلة ولأقرب متر/سم.

### 2-3-2-3 مهارة الرمية من فوق الورك لمسك الرقبة والذراعين

وهي من أصعب وأعقد المهارات في المصارعة الرومانية حيث يصنفها القانون ضمن المهارات العالية والتي تقيم بـ(5) نقاط ويمكنها أن تنتهي النزال بالأطباق على الخصم وتمنح تفوقاً واضحاً للمصارع المنفذ.

مهارة الرمية الخلفية بمسك الذراعين والرقبة العكسي

وهي من المهارات التي تعتمد على قوة المسك والرمي العكسية للمصارعين وهي إحدى المهارات الفاعلة لحسم النزالات.

### 2-3-2-4 الأسس العملية للاختبارات

بعد تحديد الأهداف الرئيسية للاختبارات ومضمون المحتوى وأعداد التعليمات الخاصة لتنفيذها لابد من تقنين هذه الاختبارات من حيث الصدق والثبات لأنه يساهم في تحسين تغيير الدرجة التي يحصل عليها المختبر<sup>(5)</sup>. ولم يكتف الباحث بموضوعية الاختبارات كونها مقننة عالمياً ومستعملة من أكثر من باحث، بل أوجد الصدق والثبات بوساطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للثبات و الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي للثبات، وكما مبين في الجدول (1)

#### جدول (1) يبين يوضح معامل الثبات والصدق للاختبارات لمستخدم في البحث

الصدق	الثبات	الاختبارات
92%	0.92	ثلاث وثبات متبادلة للرجلين
0.90	0.81	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام اليدين
0.95	0.90	الرمية الخلفية بمسك الذراعين والرقبة العكسي
95%	0.92	الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين

### 2-4 تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث

#### 2-4-1 تجانس عينة البحث

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات العمر ولبطول والكتلة والجدول (2) يبين ذلك

#### الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث لمتغيرات (الطول والعمر والكتلة) لأفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	م/سم	150.30	1.63	15.40	0.170
الكتلة	غم/كغم	55.70	2.62	55.75	0.160
العمر	سنة، شهر	15.10	1.21	15.66	0.841

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) تبين ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (0.160- 0.481) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

(3) حمدان رحيم رجا الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي الخطف (للمصارعين)، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994، ص345.

(4) حمدان رحيم رجا الكبيسي: أثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعلم فن المسكات للمصارعة الرومانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1982، ص29.

(5) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص67.

## 2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث المتغيرات التابعة قيد الدراسة والجدول (3) يبين ذلك جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة قيد الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س		
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م/سم	3.141	6.661	7.202	1.052	0.244	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	م/سم	1.160	2.140	2.120	0.197	0.522	غير معنوي
الرمية الخلفية بمسك الذراعين والرقبة العكسي	درجة	2.121	4.212	5.130	2.196	0.174	غير معنوي
الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين	درجة	2.191	3.487	3.901	4.160	0.212	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) تبين ان مستوى الاحتمالية لجميع متغيرات الدراسة كانت محصورة ما بين (0.174 – 0.522) وهي اكبر من مستوى الاحتمالية (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتغيرات قيد الدراسة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

## 2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(ميزان الكتروني)، (ساعة توقيت عدد 2) ، (استمارات تسجيل النتائج) ، (شريط قياس) ، (دمى مصارعة تمثل 3/1 من وزن المصارع) ، (شواخص) (كرات طبية) (اثقال 5 كغم)

## 2-6 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى

## 2-7 تحديد متغيرات البحث

2-7-1 المتغير المستقل :- وتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي بـ :- تمارينات البدنية  
2-7-2 المتغير التابع :- تناول البحث الحالي القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة للرجلين وبعض مسكات المصارعة الرومانية

## 2-8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

### 2-8-1 التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى : تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الاخطاء التي قد تحدث
- التجربة الاستطلاعية الثانية : بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة ، فضلا عن تعريف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل
- التجربة الاستطلاعية الثالثة : وكان الهدف منها التعرف على ازمة فترات الراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض

### 2-8-1 تصميم التمارينات البدنية المستخدمة في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية واجراء المقابلات الشخصية تم تصميم التمارينات الخاصة بالبحث (ملحق 1)

### 2-8-2 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للمدة 2024/2/10 وهي كما يلي:

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين
- الرمي الفلية بمسك الذراعين والرقبة العكسي

## 2-8-3 تنفيذ التمرينات البدنية المستخدمة في البحث

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية بتاريخ (2024/2/16 ولغاية 2024/4/16) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد من قبل المدرب ، وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ التمرينات المستخدمة ملحق (1) خلال تنفيذ الوحدات التدريبية ملحق (2) و هي:

- استغرق تنفيذ التمرينات مدة (8) أسابيع وبواقع دورتين متوسطتين تتكون كل دورة متوسطة من (4) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وتم اخذ جزء من زمن القسم الرئيسي تاركاً الزمن المتبقي لمنهاج المدرسين.

- تم حساب الراحة على أساس الطريقة التدريبية وهي طريقة التدريب التكراري إذ يبدأ المصارع بإعادة التكرار التالي حتى وصول النبض إلى (100ن/د)<sup>(6)</sup>. أي الراحة الكافية لاستعادة الشفاء، وتم حساب النبض لمدة (6 ثانية) ويضرب الناتج  $10 \times$  وهي أحسن طريقة<sup>(7)</sup>

- استخدم الباحث أسلوب التحكم في درجات الحمل من خلال التحكم بشدة الحمل التدريبي ، معتمداً على مبدأ التدرج في الصعود، ثم الهبوط لتجنب الحمل الزائد.

- أشرف الباحث على تنفيذ التمرينات من خلال المجموعة التجريبية تاركاً المجموعة الضابطة تعمل تحت إشراف مدربيها الأساسيين.

## 2-8-4 الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة

تم اجراء الاختبارات البعيدة في 2024/4/30 وبنفس تسلسل وطريقة تطبيق الاختبارات القبلية

## 2-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث القوانين الآتية في المعالجة الإحصائية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- اختبار (ت) للعينات المرتبطة

- اختبار (ت) للعينات المستقلة

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض النتائج

### 3-1-1 عرض النتائج للمجموعة الضابطة

بعد الانتهاء من إجراءات تطبيق التمرينات المستخدمة وإجراء الاختبارات البعيدة ظهرت النتائج الآتية:

الجدول (4) يبين دلالة الفروق ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية في الاختبارات المهارية والبدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحتسبة	قيم sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	3.141	6.661	0.195	6.720	0.202	0.537	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.160	2.140	0.095	2.201	0.242	0.524	غير معنوي
الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين	درجة	2.121	4.212	5.19	6.13	2.268	0.041	معنوي
الرمي الفلية بمسك الذراعين والرقبة العكسي	درجة	2.191	3.487	4.16	5.5	2.371	0.040	معنوي

يبين من الجدول (4) عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعبين المجموعة الضابطة إذ بلغت قيمتي (sig) (0.537 و 0.524) وهي أكبر من (0.05) ، كما تبين ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية للاعبين المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية إذ بلغت قيمتي (sig) (0.041 و 0.040) وهي اصغر من (0.05)

(6) حاجم شاني عودة: مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987، ص136.

(7) محمد حسن علاوي: علم التدريب، ط2، مصر، دار المعارف، 1986، ص128.

### 1-1-3 عرض النتائج للمجموعة التجريبية الجدول (5) يبين دلالة الفروق لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي في الاختبارات المهارية والبدنية

دلالة الفروق	قيم sig	T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.0491	2.203	1.532	7.954	1.052	7.202	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.044	2.262	0.051	2.570	0.197	2.120	متر	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.020	3.281	2.001	7.189	2.196	5.130	درجة	الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين
معنوي	0.021	3.245	2.163	6.10	4.160	3.901	درجة	الرمي الفلية بمسك الذراعين والرقبة العكسي

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية للاعبين المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة إذ كانت جميع قيم (sig) اصغر من (0.05)

### الجدول (6) يبين دلالات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

#### في الاختبارات المهارية والبدنية

دلالة الفروق	قيم sig	T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.037	2.328	1.532	7.954	0.195	6.720	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.031	2.592	0.051	2.570	0.095	2.201	متر	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.037	2.396	2.001	7.189	5.19	6.13	درجة	الرمي من فوق الورك بمسك الرقبة والذراعين
معنوي	0.029	2.911	2.163	6.10	4.16	5.5	درجة	الرمي الفلية بمسك الذراعين والرقبة العكسي

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة إذ كانت جميع قيم (sig) اصغر من (0.05)

### 2 – مناقشة النتائج

من خلال الجدول (4، 6) يتبين لنا ظهور فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية فضلا عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة حيث أوعز الباحث إلى ذلك إلى اسهام التمرينات البدنية في تطوير أوجة القوة العضلية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) لأنها تعتمد على قوة العضلات وقدرتها على الاستجابة بكفاية وسرعة. (8) كذلك نلمس هذا التطور من خلال

(8) محمد علي أحمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص25.

التمارين التي اعطيت لهذه المجموعة والتي أكدت على تنمية القوة وتنمية السرعة ومحاولة دمجها لأن (القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق القوة أو السرعة أو كليهما).<sup>(9)</sup> و أن لتنمية القوة العضلية الاثر البالغ في أداء المصارعين اذ تعد احد اهم متطلبات اللعبة سواء للأطراف العليا او السفلى اذ يحتاج المصارع الى نقل القوة من الأطراف السفلى بصورة كبيرة للتغلب على المنافس ، وان أداء تمرينات القوة البدنية من خلال التكرارات الأخيرة التي تؤدي إلى التعب في الجهاز العصبي العضلي ستصبح مثيراً فسلجياً يؤدي إلى تطور القوة العضلية<sup>(10)</sup>،

أما في الجانب المهاري فقد أحدث المنهج مستوى تطور جيد وواضح إذ انعكس تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على أداء المهارات قيد الدراسة، وتظهر العلاقة بين (قابلية القوة المميزة بالسرعة على التكنيك الرياضي)<sup>(11)</sup>، كذلك فإن (تقوية عضلات الاطراف السفلى عند اللاعبين تؤدي إلى تطور قوتها وتعطي بالتالي قوة ورشاقة وأداء لدى اللاعبين)<sup>(12)</sup>، كذلك فإن (تنمية الصفات البدنية والحركية ومنها القوة المميزة بالسرعة يطور الأداء الفني للمسكات فضلاً عن أنه يناسب طبيعة العمل التنافسي في لعبة المصارعة بنوعها).<sup>(13)</sup> وأن تطور المستوى في القوة العضلية يرتبط بتطور مستوى الاداء للمهارات.

وقد كان لتخطيط وتنظيم التمرينات البدنية وفق الأسس العلمية، فضلاً عن انتظام واستمرار لاعبي المجموعة التجريبية في (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في كل أسبوع الأثر الفاعل في حصول التطور الحاصل في المتغيرات قيد الدراسة، اذ يشير (سلامة) انه عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الوظيفي لهذا الجهد وهو يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من القدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي<sup>(14)</sup> وأكد (عبد الفتاح) إلى أنه من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية ينبغي أن ينظم التدريب الرياضي بشكل مستمر ومنتظم لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوع<sup>(15)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. حققت التمرينات البدنية تقدماً إيجابياً في جميع المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية
2. حققت المجموعة الضابطة تقدماً إيجابياً في المتغيرات البدنية ولم تحقق تقدماً في الجوانب مهارية
3. حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد الدراسة .

##### 2-4 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالتمرينات البدنية عند اعداد لاعبي المصارعة الرومانية .
2. ضرورة اعداد تمرينات مشابهة لتطوير القدرات البدنية الأخرى وأداء مسكات المصارعة الرومانية
3. اجراء بحوث مشابهه على المصارعة الحرة ولفئات عمرية اخرى

<sup>(9)</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1999، ص95.

<sup>(10)</sup> قاسم حسن حسين؛ عبد علي نصيف: تدريب القوة (ت)، بغداد، الدار العربية للطباعة، 1975، ص57.

<sup>(11)</sup> اللطيف قاسم حسن حسين؛ عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، الموصل، مديرية دار الكتب، 1987، ص92.

<sup>(12)</sup> قيس ناجي؛ بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص198.

<sup>(13)</sup> عبد علي نصيف وآخرون: المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص39.

<sup>(14)</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 34

<sup>(15)</sup> ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 59

## المراجع

- ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص59
- أحمد سلمان عودة؛ خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، أربد، دار الأمل، 2000.
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- حاجم شاني عودة: مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1987.
- حسين علي العلي؛ عامر فاخر شغاتي: ستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور للطباعة، 2010م.
- حمدان رحيم رجا الكبيسي: أثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعلم فن المسكات للمصارعة الرومانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1982.
- حمدان رحيم رجا الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي الخطف (للمصارعين)، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
- عبد علي نصيف وآخرون: المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- قاسم حسن حسين؛ عبد علي نصيف: تدريب القوة (ت)، بغداد، الدار العربية للطباعة، 1975.
- القانون الدولي لمصارعة الهواة، منشورات الاتحاد الدولي للمصارعة ، لوزان.
- قيس ناجي؛ بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987.
- اللطيف قاسم حسن حسين؛ عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، الموصل، مديرية دار الكتب، 1987.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب، ط2، مصر، دار المعارف، 1986.
- محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- محمد علي أحمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1999.
- مروان عبدالمجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1999.

### ملحق (1) يبين التمرينات المستخدمة خلال فترة تطبيق تجربة البحث

- القوة المميزة بالسرعة من وضع الوقوف ثني الركبتين والوثب أقصى مسافة لمدة (10) ثانية
- القوة الانفجارية من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين بحمل الثقل لمدة لمرة واحدة.
- القوة المميزة بالسرعة من وضع الوقوف القفز أماماً نحو العلامات المؤشرة على الأرض لمدة (10) ثانية.
- القوة الانفجارية من وضع القرفصاء، القفز عالياً بمسك الكرة الطبية.
- القوة الانفجارية من الوقوف، القفز عالياً لمس الصدر بالركبتين
- القوة المميزة بالسرعة من وضع الوقوف وضع إحدى الرجلين على المسطبة أماماً، القفز بالتبادل (10) ثانية.

## ملحق (2) يبين نموذج لوحة تدريبية للجزء الخاص بالبحث باستخدام التمرينات البدنية الخاصة بالبحث

الأسبوع: الأول  
الوحدة التدريبية: الأولى  
الهدف التدريبي: القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى

المتغير البدني المستهدف	التمرين المستخدم	الشدة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم من الوحدة
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين بحمل الثقل لمرّة واحدة	85%	2 ث	5	2	40 ث	3 د	11.66 د	26.99 د
القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	من وضع الوقوف ثني الركبتين والوثب أقصى مسافة لمدة (10) ثانية	85%	10 ث	4	2	60 ث	4 د	15.33 د	

ملاحظة : تكون الوجدتين الثانية والثالثة من نفس الأسبوع مطابقة للوحدة الأولى من ناحية الأزمنة والتكرارات وفترات الراحة والزمن باستثناء تغيير التمرينات، اما من ناحية تموج الحمل بين الأسابيع فقد كان (1-3) في كل دوره متوسطة من خلال التحكم بشدة الحمل التدريبي وعلى النحو الآتي:

- الأسبوع الأول 85%
- الأسبوع الثاني 90%
- الأسبوع الثالث 90%
- الأسبوع الرابع 85%
- الأسبوع الخامس 90%
- الأسبوع السادس 95%
- الأسبوع السابع 100%
- الأسبوع الثامن 90%