



The impact of exercises in developing some motor abilities and the level of performance of leg drop movements for free wrestling beginners

Dr. Issam Mohsen Nasser

College of Physical Education and Sports Sciences – University of Wasit

essammuhsien@gmail.com

Abstract

Wrestling is a sport that requires special physical and motor abilities, so the wrestler who possesses all the motor abilities can confuse the opponent and can continue and continue in performance without interruption and record the technical points and win the match. The research aims to prepare exercises and identify the impact of these exercises in developing some motor abilities and the level of performance of leg drop movements for free wrestling beginners. The researcher used the experimental approach with one experimental group with pre and post-tests. The study sample consisted of 14 young wrestlers who were selected intentionally, (10) of them were subjected to the exercises and (4) for the pilot experiment. The researcher concluded that the exercises had a positive effect on improving the special motor abilities under study, namely speed-strength, flexibility, agility, and explosive strength, for free wrestling beginners, in favor of the post-measurement. The exercises also had a positive effect on improving the performance of leg drop movements, namely front leg drop / leg drop then side throw / leg drop and lift then throw backward, for free wrestling beginners, in favor of the post-measurement. The researcher recommended working on improving the special motor abilities of free wrestling beginners and guiding the proposed exercises to develop the motor abilities for wrestling coaches in planning the various training programs for free wrestling beginners in the sport of wrestling.

Keywords: Motor skills, falling moves, wrestling.



تأثير تمارينات في تطوير بعض القدرات الحركية و مستوى اداء حركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة

م.د. عصام محسن ناصر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط

ملخص البحث

تعد رياضة المصارعة من الرياضات التي تتطلب القدرات حركية وبدنية خاصة لذا فان المصارع الذي يمتلك جميع القدرات الحركية يستطيع أن يربك المنافس ويستطيع المواصلة والاستمرار في الأداء دون توقف وتسجيل النقاط الفنية والفوز بالمباراة. ويهدف البحث الى اعداد تمارينات والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتكونت عينة الدراسة من 14 مصارع ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، (10) طبق عليهم التمارينات و(4) للتجربة الاستطلاعية.

وقد استنتج الباحث ان للتمارين تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات الحركية الخاصة قيد البحث القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والقوة الانفجارية لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي. كما كان للتمارين تأثيرا ايجابيا على تحسين الاداء لحركات السقوط على الرجلين السقوط على الرجلين من الامام / السقوط على الرجلين ثم رميه للجانب / السقوط على الرجلين والرفع ثم الرمي خلفاً لناشئي المصارعة الحرة ولصالح القياس البعدي. وقد اوصى الباحث بالعمل على تحسين القدرات الحركية الخاصة لناشئي المصارعة الحرة والاسترشاد بالتمارين المقترحة لتطوير القدرات الحركية لمدرربي المصارعة في تخطيط البرنامج التدريبية المختلفة لناشئي المصارعة الحرة في رياضة المصارعة.

الكلمات المفتاحية: القدرات الحركية ، حركات السقوط، المصارعة الحرة.



مقدمة البحث وأهميته :

وتعد رياضة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأدائها , لذا زاد اهتمام الباحث والمهتمين برياضة المصارعة في الآونة الأخيرة ببحث العوامل التي تؤدي إلى سرعة اكتساب المصارعين للمهارات المختلفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية التي توصل لاعبي المصارعة إلى الأداء الأمثل .

وتلعب القدرات الحركية بالمصارعين دوراً هاماً ورئيسياً في سير مباراة المصارعة إذ أن المصارع الذي يمتلك قدراً كبيراً القدرات الحركية يستطيع أن يجيد أداء الحركات الهجومية والدفاعية من وضعي الصراع وقوفاً وأرضاً , كما أن امتلاك المصارع لتلك القدرات تمكنه من السيطرة على المنافس وتحقيق الفوز . تلعب القدرات الحركية للفرد دوراً هاماً في عملية التوجيه والإرشاد لاختيار الأنشطة المختلفة , ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع معينة من القدرات والتي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن (علاوي ، 2000، ص 90)

إن وراء نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة قدرات حركية خاصة تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة , وأن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسياق ينتج عنه في النهاية الحصول على الحركة الصحيحة الناجحة (Mathews ، 1978 ص 21) .

أن رياضة المصارعة رياضة شاقة أو عنيفة تتطلب تنمية القدرات الحركية والوظيفية للجسم ككل مع التركيز على تنمية العناصر التالية : القوة والقدرة العضلية , التحمل العضلي , المرونة , الرشاقة , القدرة الهوائية واللاهوائية وسرعة رد الفعل (مسعد علي ، 2005 ، ص 201) .

أن لاعب المصارعة لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للقدرات الحركية الخاصة باللعبة (علاوي ، 2000 ، ص 90) .



يجب أن يمر الناشئ قبل اختياره في سلسلة من الاختبارات التي تبين مدى صلاحيته , ومن هذه الاختبارات التي يمكن استخدامها اختبار القدرات الحركية وذلك لتحديد درجة الصفات أو القدرات الحركية الطبيعية للفرد (سعد جلال و حسن علاوي، 2004، ص92) .

مشكلة البحث

يرى الباحث أن هناك قصور في القدرات الحركية بأداء تلك مجموعات، وايضاً يوجد قصور في الأداء المهاري لحركات السقوط على الرجلين وادائها يكون فاشل ولم يحقق ميزة ، لذا سوف يقوم الباحث بوضع تمارين لتطوير القدرات الحركية واداء مستوى حركات السقوط على الرجلين حتى يكون أساساً تدريبياً وتدريباً للمدربين والمختصين في مجال تدريب المصارعة.

هدف البحث :

- 1- يهدف البحث الى اعداد تمارينات لتطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات المعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة.

فرض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تطور بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة وذلك بأجراء القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث.



مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ عدد أفراد العينة (14) ناشئي مصارعة الحرة

1- العينة الدراسة البالغ عددهم (10) ناشئي مصارعة الحرة حيث يطبق عليهم البرنامج التدريبي

2- العينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) ناشئي مصارعة الحرة.

مواصفات عينة البحث

- ان يكون مسجل في الاتحاد العراقي للمصارعة

- ان يكون اعمار عينة البحث ما بين (15 - 17) سنة

- ان يكون جميع افراد العينة متقاربين من المستوى البدني والمهاري

- شارك في بطولات المحلية او الدولة في نفس العام

جدول (1) تجانس افراد عينة البحث في القياسات الجسمية ن=14

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
1	السن	سنة	15,991	15,900	0,391	0,316
2	الطول العمر التدريبي	سنة	2,591	2,500	0,539	0,155
3	الطول	سم	160,273	164,000	6,198	0,459
4	الوزن	كغم	58,909	56,000	10,995	1,170

يوضح الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء (لعينة البحث الاساسية والاستطلاعية) حيث تتراوح قيمة معامل الالتواء ما بين (0,459 : 1,170) وهي قيمة تتحصر بين (± 3) مما يؤكد تجانس افراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وهذه المتغيرات الضبط التجريبي بين افراد العينة .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم قياس القدرات الحركية لعينة البحث الكلية في الفترة من 2023/5/1 إلى 2023/5/14 على صالة

المصارعة نادي داموك الرياضي



- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كجم. - مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم
- اميرا تصوير حديثة. - ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0,1) ثا. - شريط قياس معتمد بالسنتيمتر.
- مجموعة من البارات الحديدية. - مجموعة من الانتقال بمختلف الاوزان. - بساط مصارعة.
- كرات طبية لتدريب الاحماء والاعداد البدني. - دمية مصارعة - فريق عمل مساعد

اختبارات القدرات الحركية:

- اختبارات القوة المميزة بالسرعة (محمد عيسى ، 1995، ص49)
- الغرض من الاختبار:
- هو قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للعضلات العاملة في أداء مهارة الخطف .
- الأدوات المستخدمة:
- بساط مصارعة / ساعة إيقاف.

- وصف الاختبار:

من وضع الوقوف يقوم المختبر بأداء مهارة (الخطف) (3 مرات) بأقصى سرعة ممكنة.

- تعليمات الاختبار:

- لا يلمس اللاعب البساط بأي جزء من جسمه عدا الجبهة والكفين والقدمين أثناء الأداء.
- لا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لأي سبب.

- حساب الدرجات:

حساب زمن الأداء مهارة الخطف (3 تكرارات) عن طريق التصوير ويحسب له الأفضل.

- اختبار المرونة (ثروت سعيد، 2000، ص43)

- الغرض من الاختبار: مرونة العمود الفقري.
- الأدوات المستخدمة: بساط مصارعه / شريط قياس.



- وصف الاختبار: من وضع الرقود على الظهر يتخذ المختبر وضع القبة ليصل إلى أقصى مسافة ممكنة بين الجذع والبساط بحيث تكون المسافة بين الكفين والرجلين أقل ما يمكن ويكون عقب القدمين على خط مستقيم مرسوم على البساط والقدمين بكاملهما على البساط وتكون المسافة بينهما تسمح باتزان المختبر.

- حساب الدرجات:

- يتم قياس المسافة الأفقية ما بين الخط الواصل بين العقبين والخط الواصل بين الكفين.

- يتم قياس المسافة الرأسية عن طريق قياس المسافة بين أعلى منطقة في الجذع عن البساط.

اختبار القوة الانفجارية الوثب العريض (إبراهيم سلامة، 2000، ص 75)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات للرجلين.

- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق شريط قياس يرسم على الأرض خط البداية.

- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا وتمرجح الذراعان اماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما فتمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنة.

- حساب الدرجات: يتم حساب ابعد مسافة يمكن للمختبر الوصول اليها.

- اختبار ثني الركبتين نصفاً بالاثقال 50% (1 ق) (Mysnyk, 1994، ص 81)

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات الرجلين

- الادوات المستخدمة: بار حديدي

- مجموعة من البارات الحديدية مختلفة الاوزان

- من وضع الوقوف الاثقال فوق الكتفين يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً للوصول لوضع القرفصاء

- ثم يقوم المختبر بمد الرجلين للوصول الى وضع الوقوف الاثقال على الكتفين

- ثم يكرر العمل لمدة (1 ق)



- شروط الاختبار

- ان يتم الاداء في اقل زمن ممكن

- ان يتم الوقوف الكامل في كل مره

- الا يسمح باي توقف اثناء اداء الاختبار .

- طريقة التسجيل: يتم قياس العدد الذي سجله اللاعب في (1 ق) ويعطي اللاعب محاولة واحدة .

- اختبارات زمن السقوط على الرجلين من الخارج (المحمدي قنديل ، 2007 ، ص 40-41)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للمصارع

- الادوات المستخدمة: بساط مصارعة — ساعة ايقاف

- طريقة الاداء:

- يقف المختبر في وضع الصراع العلوي على بعد متر من الزميل الذي يقف في وضع الصراع العلوي للاعب المصارعة الحرة دون تحرك.

- عند اشارة البدء يقوم المختبر بالسقوط على قدم واحدة من الخارج مع الدوران لأجلالاس الزميل.

- يقوم المختبر بأداء الحركة بأقصى سرعة ممكنة.

- توضع كاميرا فيديو عمودية على اتجاه الحركة وعلى بعد يسمح بان يكون مجال الحركة داخل كادر الصورة بالكامل وتثبيت على ارتفاع تر واحد من الارض.

- طريقة التسجيل: يمنح كل مختبر محاولة واحدة ويحتسب له زمن الاداء من لحظة البدء حتى نهاية الحركة .

- حركات السقوط على الرجلين (المحمدي قنديل ، 2007 ، ص 40 - 41)



1- السقوط على الرجلين من الامام

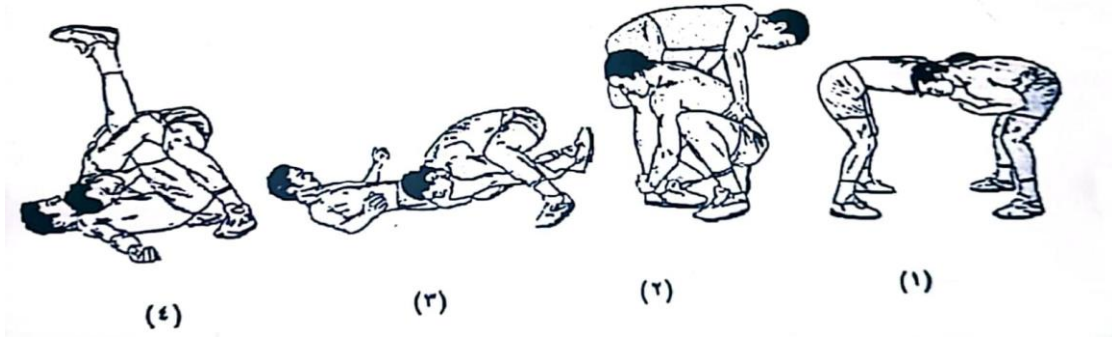
المرحلة التمهيديّة:

- وضع الجسم: يقف المصارع في مواجهة المنافس والجذع مائلاً للأمام ، والقدمان متوازيتان والمسافة بينهما متباعدة قدر الامكان.

- الالتحام مع المنافس: يقبض المصارع على احدى ذراعي المنافس من العضد مع حبس الساعد تحت الابط ويطوق بيده الاخرى رقبة المنافس ويضع الجبهة على كتف المنافس مع احكام القبض.

المرحلة الرئيسية:

- الاختراق: يخترق المصارع بالرجل اماماً مع تغير مستوى الجسم ليضع الركبة بين القدي المنافس ، وتكون الرجل الخلفية على كامل امتدادها خلفاً.



- الاعداد الهجوم: يطوق المصارع كلتا رجلي المنافس باليدين واحكام ضمهما نحو الصدر مع سحب الرجل الخلفية للارتكاز الجانبي ، ثم يحمل منافسه فوق الكتف والاستدارة جانباً.

- التنفيذ: يسحب المصارع منافسة بقوة نحو البساط وطرحه على الظهر.

المرحلة الختامية:

- المتابعة: يجذب المصارع رجلي المنافس بقوة نحو الصدر بالالتفاف بالظهر على المنافس لتثبيت كتفيه على البساط.



- السيطرة: يسيطر المصارع على منافسه من الاستلقاء على الظهر فوق الجذع المنافس مع فتح الرجلين واحكام ضم رجلي المنافس نحو الصدر.

2- السقوط على الرجلين وطرحه للجانب (علي قطب، 2002، ص38)

- المرحلة التمهيديّة:

وضع الجسم: يقف المصارع في مواجهة الخصم حيث يكون الجذع مثلاً للامام ، وثقل الجسم موزعاً عليهما بالتساوي ، وتكون المسافة بين المصارعين متباعدة قدر الامكان.

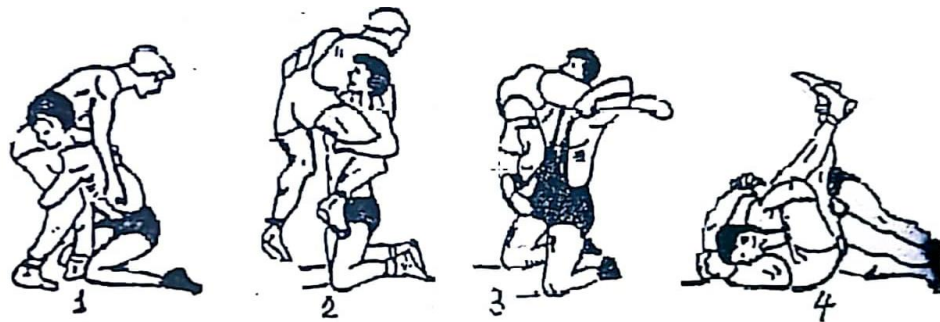
الاتحام مع المنافس: يقبض المصارع على احدى ذراعيه المنافس مع العضد مع حبس الساعد تحت الابط ويطوق بيده الاخرى رقبة المنافس ، ويضع الجبهة على كتف المنافس مع احكام القبض.

المرحلة الرئيسية:

- الاختراق: يغير المصارع مستوى الجسم بالسقوط على الرجلين المنافس وو مرتكزا على ركبتيه.

- الاعداد الهجوم: يطوق المصارع الفخذين ورأسه على الجانب الايمن المنافس في مستوى الحوض.

- التنفيذ: يمد المصارع جذعه للأعلى ويرفع منافسه من البساط ويسقط منافسه للجهة اليسرى حتى يصبح جسمه افقي مع البساط ثم يثني جذعه للأمام ويهبط بصدر المنافس لتعريض ظهره للبساط.



المرحلة الختامية:

- المتابعة: يستمر المصارع بالاحتفاظ بمسكه الرجلين مع الضغط بالصدر على جذع المنافس.

- السيطرة: يرفع المصارع رجلي المنافس لأعلى ويثبتهما مع احكام وضع الكتفين المنافس على البساط.



3- السقوط على الرجلين والرفع ثم الرمي خلفاً

المرحلة التمهيديّة:

وضع الجسم: يقف المصارع مواجهاً المنافس ، والقدمان متوازيتان وثقل الجسم موزعاً عليهما بالتساوي والمسافة بين المصارعين متباعدة قدر الامكان.

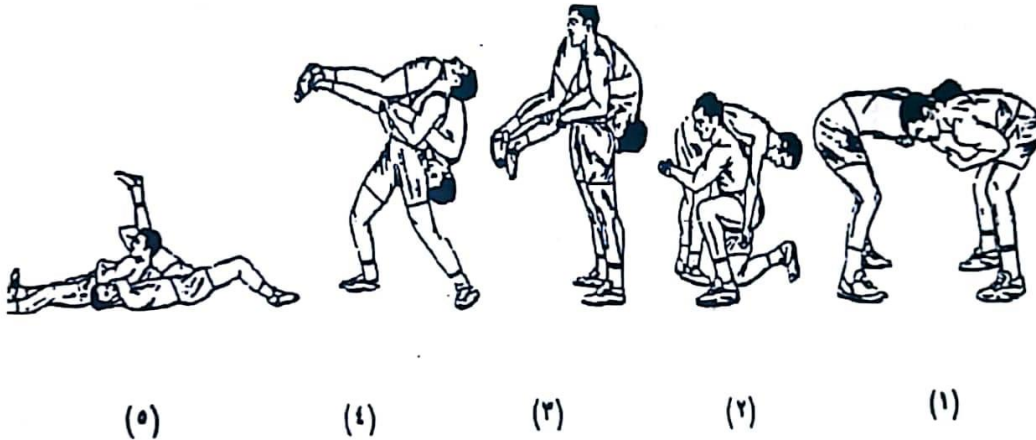
الالتحام مع المنافس: يقبض المصارع على احدى ذراعي المنافس من العضد مع حبس الساعد تحت الابط بينما تطوق اليد الاخرى رقبة المنافس ويضع جبهة المنافس على كتف المنافس.

المرحلة الرئيسية:

الاختراق: يغير المصارع الجسم مع التقدم ، الرجل اماماً ليضع الركبة بين قدمي المنافس الرجل الخلفية على كامل امتدادها.

الاعداد للهجوم: يطوق المصارع كلتا رجلي المنافس من منتصف الفخذ وضمهما نحو الصدر مع الرجل الخلفية للارتكاز الجانبي ، ثم ينهض للوقوف مع حمل المنافس فوق الكتف وتطويق فخذ الرجل المنافس من الامام وتطويق ذراعه بالابط والساعد من خلف الظهر.

التنفيذ: يسقط المصارع على الجبهة الوحشية لفخذ الرجل الاختراق ثم يدفع المنافس خلفاً وطرحه على البساط.





المرحلة الختامية:

المتابعة: يطوق المصارع كلتا ذراعي المنافس بأحكام مع الضغط بالظهر على صدر المنافس.

السيطرة: يسيطر المنافس بالاستلقاء على الظهر مع فتح الرجلين واحكام تثبيت الكتفين على البساط.

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (10) طلاب من خارج عينة البحث في تمام الساعة التاسعة صباحاً الموافق يوم الجمعة 2024/3/1 ، وكان الهدف منها :-

- التأكد من ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث.
- ضبط توقيتات إجراء التجربة والوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات لتلافيها .
- التأكد من كفاءة فريق العمل

القياسات القبليّة:

تم اجراء الدراسة القبليّة على افراد العينة يوم الاحد الموافق 2024/3/3 في تمام الساعة العاشرة صباحا وقد راعى الباحث تثبيت الازواضع الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات.

القياسات البعديّة:

تم اجراء القياسات البعديّة بعد انتهاء تطبيق البرنامج المجموعة الواحدة التجريبية والضابطة وبنفس القياسات القبليّة وبنفس الظروف والفروق الأيام بين الاختبارات، وبنفس تسلسل القياسات القبليّة.

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المعتمدة في المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالإحصاء الرياضي.



جدول (2) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبارات القدرات الحركية

الخاصة لناشئي المصارعة ن = 10

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	الاختبارات	
%27.26	19.04 *	2.03	12.24	1.89	32.66	1.10	44.90	الافقية (سم)	مرونة العمود الفقري (القوس)
%41.61	15.02 *	2.77	13.15	2.35	44.75	1.07	31.60	الراسية (سم)	
%24.12	11.43 *	0.82	2.95	0.31	9.29	0.93	12.25	زمن الأداء 3 الخطف (ث)	القوة المميزة بالسرعة
%23.82	12.82 *	1.86	7.55	1.93	39.25	2.21	31.70	الوثب العمودي (سم)	القوة الانفجارية
%18.38	10.82 *	0.10	0.33	0.06	2.11	0.07	1.78	الوثب العريض (سم)	

يتضح من جدول (2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة لناشئي المصارعة، وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات القدرات الحركية الخاصة الم لناشئي مصارعة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (11.43 إلى 19.04) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (18.38% إلى 41.12%)

جدول (3) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية ن=10

Z	الرتبة السالبة		الرتبة الموجبة		وحدة القياس	الاختبارات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2,555	36,000	4,500	0,000	0,000	الدرجة	السقوط على الرجلين من الامام
2,558	36,000	4,500	0,000	0,000	الدرجة	السقوط على الرجلين ثم رميه للجانب
2,539	36,000	4,500	0,000	0,000	الدرجة	السقوط على الرجلين والرفع ثم الرمي خلفاً

قيمة Z الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 = 1,96



يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية حيث كانت قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى تحسن عينة البحث في الاختبارات المهارية .

ن=10

جدول (4) نسبة التحسن في المتغيرات المهارية

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	الاختبارات	
%134.87	1.26	3.31	0.82	6.01	1.42	2.70	السقوط على الرجلين من الامام	فاعلية الأداء المهارى
%152.61	1.09	3.89	0.62	6.84	1.12	2.95	السقوط على الرجلين ثم رميه للجانب	
%178.79	1.61	4.93	2.11	7.53	2.59	2.60	السقوط على الرجلين والرفع ثم الرمي خلفاً	

يتضح من جدول (4) متوسط القياسين القبلي والبعدي والفرق بينهما ونسبة تحسن عينة البحث في الاختبارات المهارية

مناقشة النتائج:

يتضح من العرض السابق والجدول (1/4 و 2/4) والاشكال البيانية الخاصة بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وايضا الجداول الخاصة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التجربة، تفوق المجموعة التجريبية تفوق واضح في جميع القدرات الحركية الخاصة مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية في تطوير وتنمية القدرات الحركية الخاصة بأداء بعض حركات رمية الذراع لناشئي المصارعة وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة السيد المحمدي (السيد المحمدي، 2007، ص46) والتي اكدت على أن القدرات الحركية الخاصة والتدريب وفق بعض مكونات الأداء يؤدي إلى تحسين المستوى البدني والمهاري للمصارع وقدرة المصارع على تحقيق أعلى مستويات الأداء وتحقيق الفوز كما أن تطوير القدرات الخاصة بالمهارة تحقق النجاح لهذه المهارة.



كما يتفق مع ما ذكره (مسعد علي محمود ، 2005، ص60) ان التدريبات المشابهة للأداء تمثل اهمية كبيرة في تحسن مستوى الاداء المهاري للمصارعين ، ويجب ان يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد تدريب عليها ، باشتراك في العضلات العاملة في الحركة

ويرى الباحث أن ناشئي المصارعة يحتاج إلى التدريب العلمي المقنن ومع مراعاة الفروق الفردية لكل ناشئي نظرا لأنها لعبة فردية والنتائج معتمدة على الامكانيات الفردية للناشئين والتي يتم تطويرها من خلال العملية التدريبية لان التدريب العلمي المقنن استنادا على الناحية التطبيقية في ميدان التدريب الرياضي الفعلي هي التي تصنع الابطال وتصوغ الامكانات إلى بناء الفورمة المطلوبة لتحقيق الانجازات العالية على الصعيد الدولي وهو هدف المنظومة الرياضية في اي دولة

كما يرى الباحث ان التحسن في مستوى الاداء لحركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة وتأثيره على القدرات الحركية الخاصة وشموله على اساليب تدريبية مختلفة مقننة وموجهة علميا طبقا لأسس التدريب الرياضي (تدريبات الانتقال - تدريبات البليومترك) حيث نتج عنه تحسن في الاداء في جرعات السقوط على الرجلين في المصارعة الحرة

الاستنتاجات:

- اثر برنامج تطوير القدرات الحركية الخاصة تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات الحركية الخاصة قيد البحث القوة المميزة بالسرعة / والمرونة / والرشاقة / القوة الانفجارية لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي .
- كان البرنامج التدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة تأثيرا ايجابيا على تحسين الاداء حركات سقوط على الرجلين السقوط على الرجلين من الامام / السقوط على الرجلين ثم رميه للجانب / السقوط على الرجلين والرفع ثم الرمي خلفاً لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي .

التوصيات:



- يجب العمل على تحسين القدرات الحركية الخاصة لناشئي المصارعة الحرة والاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تطوير القدرات الحركية لمدرربي المصارعة في تخطيط البرنامج التدريبية المختلفة لناشئي المصارعة الحرة في رياضة المصارعة.
- بتفعيل دور الاتحاد العراقي للمصارعة لعقد ندوات ودورات للمدربين من جميع النواحي النظرية والعملية في رياضة المصارعة في ضوء التقنيات الحديثة.
- عمل برامج تدريبية مشابهه للمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين المصارعة وفقا للمستحدثات القانون.

المصادر العربية والأجنبية

أولاً : المصادر العربية :

إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، طرابلس، 2000م.

السيد المحمدي قنديل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض اساليب التهيئة للهجوم على فعالية الاداء المهاري لحركات السقوط على الرجل لناشئي المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007م

السيد محمد عيسى : إثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوه المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعات رسالة دكتوراه كليه التربية الرياضية، للبنين جامعه الإسكندرية، 1995م.

صبري علي قطب : الاستجابات الانزيمية لتطوير التحمل الخاص ومركباته لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2002م.

ثروت سعيد عبدالحكيم : إثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمي للمصارعين الناشئين رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين 2011م

سعد جلال ومحمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط5 ، دار المعارف بمصر ، 2004م

محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف بمصر ، 2000



مسعد علي محمود : موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة (تعليم – تدريب – إدارة) , مكتبة شجرة الدر , المنصورة , 2005 .

ثانياً: المصادر الاجنبية:

- Nie , N , Hull , C , SPSS , Statistical Package for the Social Sciences , 2nd , McGraw–Hill , New York , 1986.
- Mathews , D.K: Measurement in Physical Education , Philadelphia , W.B Saunders Comp , 1978 .
- Mysnyk, M, davis, ; winning wresting humankinetics champaign, 1994.