

تأثير تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة

م. م. امير رعد سعدون

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكة الرمي بحجز الذراع لناشئي المصارعة الحرة والتعرف على تأثير تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الحرة فئة الناشئين، ومن ثم تم تنفيذ تمرينات بجهاز مقترح ولمدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وباستخدام طريقة التدريب التكراري وكانت شدة التمرينات بين (90-95%)، وقد وضع الباحث عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها ان للتمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية تأثير ايجابي في مسكة الرمي بحجز الذراع ومسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة. وتم وضع عدة توصيات منها استخدام تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في تطوير مسكة الرمي بحجز الذراع ومسكة الميزان لفئة الناشئين والفئات الاخرى.

Abstract

The effect of exercises with a rubber rope dummy device in the throwing grips by holding the arm and the balance from standing for free wrestling juniors

By

Amir Raad Saadoun

College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of exercises with a rubber rope dummy device in the throwing grip by holding the arm for free wrestling juniors, and to identify the effect of exercises with a rubber rope dummy device in the balance from standing for free wrestling juniors. The researcher used the experimental approach by designing one group with a test (pre- and post-test) on a sample of (7) wrestlers from Karbala team for free wrestling, junior category, and then exercises were carried out with a proposed device for a period of (6) weeks, with (3) training units per week. Using the repetitive training method, the intensity of the exercises was between (90-95%), and the researcher put several conclusions in the light of the results, including that the exercises with a rubber rope dummy device have a positive effect in the throwing skill by holding the arm and holding the balance from standing for wrestling juniors. Several recommendations were developed, including the use of exercises with a

rubber rope dummy device in developing the throwing grip by reserving the arm and the balance grip for the junior and other categories.

وكانت اهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكة الرمي بحجز الذراع لناشئي المصارعة الحرة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة.

واما فرضا البحث:

- 1- هناك تاثير لتمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكة الرمي بحجز الذراع لناشئي المصارعة الحرة.
 - 2- هناك تاثير لتمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في مسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كريلاء للمصارعة الحرة فئة الناشئين، وقام الباحث باجراء الاختبارات القبلية الاتي:

1- الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الرمي بحجز الذراع .

2- الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الميزان من الوقوف.

ومن ثم تم تنفيذ تمرينات بجهاز مقترح ولمدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وباستخدام طريقة التدريب التكراري وكانت شدة التمرينات بين (90-95%)، وقد وضع الباحث عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها:

- ان للتمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية تاثير ايجابي في مسكة الرمي بحجز الذراع ومسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة.

وتم وضع عدة توصيات منها:

- يوصي باستخدام تمرينات بجهاز دمىة الحبال المطاطية في تطوير مسكة الرمي بحجز الذراع ومسكة الميزان لفئة الناشئين والفئات الاخرى.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

إن العصر الحديث اخذ يهتم بمجالات عدة ومختلفة وأبرزها المجال الرياضي حيث أخذ هذا الجانب الاهتمام الكبير وعلى المستوى الحكومي فقد اشتهرت دول عديدة من خلال انجازاتها الرياضية، وأصبح واضحاً أن التطور الرياضي دليل على تقدم ورقي هذه الدولة وتحضرها . فتطور مستوى الأداء والإنجازات الرقمية التي نراها في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية جاءت نتيجة لتطور العلوم الرياضية وإتباع مناهج علمية مناسبة لتحقيق افضل النتائج.

وبدا ذلك واضحاً في السنوات الاخيرة من خلال تحقيق افضل النتائج في ادورات الاولمبية والمسابقات الدولية وفي جميع الالعاب والرياضات بما في ذلك لعبة المصارعة، وتعتبر هذه اللعبة من الالعاب المعقدة والتي تمتاز بوجود الكثير من الحركات والمسكات ومواقف لعب عديدة ومتنوعة، وخصوصاً بعد التعديلات الاخيرة لقانون اللعبة الذي حيث اضاف جمالية للعبة وصعوبة على اللاعب والمدرّب بسبب زيادة سرعة اللعب وعدم السماح بتضييع الوقت وكثرة المتغيرات.

فأصبحت لعبة المصارعة أكثر صعوبة وخاصة المصارعة الحرة حيث يجب ان يحافظ على دفاعه وهجومه في نفس الوقت بالإضافة الى الدفاعات العديدة من قبل المنافس وان معظم مسكاتها تؤدي باستخدام الساق وخاصة مسكة الميزان من الوقوف بالإضافة الى ذلك المسكات التي تطبق من الوضع العالي كالرمي بحجز الذراع حيث تحتاج الى سرعة وقوة عالية لتطبيقها بشكل ناجح، لهذا يجب التركيز والتدريب المستمر على سرعة الاداء والدقة بنفس الوقت وخاصة في مرحلة الناشئين وهذا لايتحقق الا باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التدريب لتجنب الملل ولتحقيق الدقة اثناء التدريب وتجنب الاصابة.

من هنا تكمن اهمية البحث في استخدام جهاز دمية الحبال المطاطية واعداد تمرينات تنفذ على هذا الجهاز والتي تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة حيث ان الجهاز والتمرينات مصممة على اساس مراعاة خصوصية لعبة المصارعة للتأثير في مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة.

1-2 مشكلة البحث:

ان مسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف لها اهمية كبيرة في النزال حيث ممكن ان تحسم النزال بالإضافة الى التنقيط العالي لها حيث اذا طبقت هذه المسكات من الوقوف يمنح الحكم لها على اقل تقدير 4 نقاط، وكون الباحث احد لاعبي ومدربي المصارعة لاحظ انه ورغم اهميتها الا ان تطبيقها في البطولات قليل جدا، بسبب صعوبة هذه المسكات وصعوبة اتقانها بشكل كامل وتجنب تدريبها في التمرين خوفا على اللاعبين من الاصابة نتيجة قلة استخدام الاجهزة والادوات المساعدة.

ومن الاسباب المهمة هي قلة استخدام الاجهزة والوسائل المساعدة التي تدلل تلك الصعوبات حيث تعمل الاجهزة والوسائل التدريبية على توفير عنصر السلامة للاعب والدقة في التطبيق والتكرار.

لذا عمد الباحث الى استخدام جهاز دمية الحبال المطاطية واعداد تمرينات التي تنفذ على الجهاز والتي تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة الحرة للتأثير في مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة.

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية للتأثير في مسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية في مسكة الرمي بحجز الذراع لناشئي المصارعة الحرة.
- 3- التعرف على تأثير تمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية في مسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة

1-4 فرضا البحث:

- 1- هناك تأثير لتمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية في مسكة الرمي بحجز الذراع لناشئي المصارعة الحرة.
- 2- هناك تأثير لتمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية في مسكة الميزان من الوقوف لناشئي المصارعة الحرة

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو الناشئين لمنتخب محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الحرة لعام (2020 - 2021).
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2021 /3/1) ولغاية (2021 /7/11).
- 1-5-3 المجال المكاني: نادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 جهاز دمية الحبال المطاطية:

وهو جهاز قام بتصميمه الباحث واستخدمه مسبقا وهو عبارة عن جهاز يسهل على المصارع اداء التمرينات المقترحة والتي تحاكي لعبة المصارعة وفي هذا الجهاز يمكن التلاعب بالشدة بسهولة عن طريق الحبال المطاطية ويتكون من الاجزاء الاتية:

1- دمية الجهاز

2- الحبال المطاطية

3- قاعدة الجهاز

4- بساط الجهاز

5- قائمان الجهاز

6- ذراعا الجهاز

7- العارضة العليا.

2 منهجية البحث واجراءاته أليدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدى لملائمته طبيعة المشكلة.

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدى
مجموعة تجريبية واحدة	1- الاختبار المهاري لمسكة الرمي بحجز الذراع 2-الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الوقوف	استخدم الباحث تمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية.	استخدم الباحث نفس قياسات القبلي وكان بنفس الظروف المكانية والزمانية

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هو مصارعو منتخب كربلاء للمصارعة الحرة لفئة الناشئين لعام (2020_2021) والمتكون من (10) مصارعين، وقد تم اختيار (7) مصارعين منهم كعينة للبحث حيث انحصرت من (وزن 45 كغم _ وزن 71 كغم) فبلغت نسبة العينة للمجتمع 70%.

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

جدول(1) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر التدريبي

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
0.53	7.95	56.428	55	كغم	الكتلة
-0.58	5.09	154	155	سم	الطول
-0.21	1.96	3.85	4	سنة	العمر التدريبي

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على تجانس افراد البحث .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- الملاحظة والتجريب.
- 2- الاختبار المهاري لاداء مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف.
- 3- استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- 1- جهاز دمىة الحبال المطاطية لاداء التمرينات عليه.
- 2- حامل للموبايل من اجل التصوير.
- 3- موبايل نوع Galaxy A51.
- 4- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).
- 5- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).
- 6- احذية خاصة بلعبة المصارعة عدد (14) أزواج.
- 7- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1).

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اعداد التمرينات:

قام الباحث باعداد تمرينات (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض، حيث تم اعداد (30) تمرين يمكن تنفيذه على الجهاز دمىة الحبال المطاطية ، وبعد عرض التمرينات المعدة من قبل الباحث على بعض المختصين في علم التدريب الرياضي تم اختيار (24) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات لكل اسبوع من الاسبوع الستة وهذه التمرينات تم اعدادها بحيث تكون

(*) ملحق (1).

مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة الحرة، و جميع هذه التمرينات ينفذ فيها مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف لتطوير (المتغير التابع).

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحث وبشكل دقيق باختيار الاختبارات والقياسات المناسبة وهي:

1- الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الوقوف⁽¹¹²⁾ التقييم عن طريق السادة المقيمين.

2- الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الوقوف⁽²²⁾ التقييم عن طريق السادة المقيمين^(*).

2-4-2-1 توصيف الاختبار المهاري لمسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف.:

❖ اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لمسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف.

❖ هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف.

❖ الادوات المستخدمة: موبايل نوع (Galaxy A51) لتصوير الاداء الفني للمسكات، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.

❖ طريقة الاداء: يقوم المصارع باداء المهارة حيث يقوم باداء المسكة من وضع الوقوف والتماسك الامامي ويتم تصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح، وفي البداية يطبق مسكة الرمي بحجز الذراع ثم يقوم بتطبيق الميزان من الوقوف.

❖ طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة، ويتم تصوير الاداء المهاري ليمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، ويقوموا بتسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع ويكون التقييم من (0 _ 10) درجات.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الجهاز والتمرينات المعدة من قبل الباحث واجريت في يوم الاربعاء المصادف (2021/3/3) في الساعة (4م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :

1- التعرف على جاهزية الجهاز وامكانية تطبيق التمرينات عليه.

2- التأكد من ملائمة الجهاز للعينة وقياساتهم الجسمية.

3- التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان يوفرها الجهاز.

¹⁻ عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص105.

²⁻ عامر موسى عباس حسن: المصدر السابق نفسه، ص105.

(*)السادة المقيمين:

1- رعد سعدون حمزة - لاعب سابق في مصارعة - مدرب دولي سابق في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب كريلاء في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب الحلة في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب ديالى في المصارعة - حكم درجة اولى مرشح الى الدولية في لعبة المصارعة.

2- علي مطر _مدرس رياضة- لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة..

3- احمد هاشم طابور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

- 4- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الجهاز وحسب التمرين المطلوب ادائه.
- 5- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.
- 6- التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(*)

2-4-4 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار المهاري لمسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف على عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف (2021/3/10) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة.

2-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنتج التدريبي لأفراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2021/3/13).
- 2- يتم تطبيق التمرينات ضمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية.
- 3- استمر تطبيق التمرينات لمدة (6) اسابيع من (2021/3/13) ولغاية (2021/4/17) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (16) وحدة تدريبية، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل وحدة تدريبية من كل اسبوع ويتم تغيير هذه التمرينات في الاسبوع الذي يليه وهكذا بالنسبة لبقية الاسبوع اي (4) تمرينات مخصصة لكل اسبوع وبالتالي يكون مجموع التمرينات (24) تمرين مختلف انظر الى الجدول (2).
- 4- تم تنفيذ التمرينات في فترة الاعداد الخاص للمصارعين، وبطريقة التدريب التكراري.
- 5- شدة التمرينات تراوحت بين (90 - 95 %) من الشدة القصوى للاعب، مع مراعاة مبدأ التموجية في الوحدة نفسها وكذلك مبدأ التدرج في زيادة الشدة بين الاسبوع ولكن لم يكن بشكل واضح جدا للتقيد بالشدة التي لايمكن ان تكون اقل من (90%).
- 6- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيتات من (7-8) دقائق.
- 7- زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (40 - 45) دقيقة.
- 8- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم السبت المصادف (2021/4/17).

2-4-7 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار المهاري لمسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف على عينة البحث في يوم الاحد المصادف (2021/4/18) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة و البعديّة وكما يأتي:

- 1- الوسيط.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء (الثاني).

(*) ملحق (2).

5- اختبار (T) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار المهاري لمسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لمسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لمسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري لمسكة الرمي بحجز الذراع	درجة	-1.814	0.866	-5.530	2.447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الوقوف	درجة	-1.371	0.825	-4.388	2.447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

• مناقشة النتائج:

في الاختبارات المهارية لمسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف يتبين من الجدول (2) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي و لصالح الاختبارات البعدي وللمهارتين، ويعزو الباحث ذلك نتيجة فاعلية التمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص ب مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف، واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسابيع وذلك بمساعدة الجهاز الذي صمم بحيث يمكن من تنفيذ هذه التمرينات التي لا يمكن تنفيذها الا باستخدام هذا الجهاز وكذلك يوفر مقاومة مشابهة لمقاومة المنافس وذلك عن طريق الحبال المطاطية، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تخدم هذه المسكات حيث (ان فائدة تمرينات بالجهاز تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها)⁽¹⁾، ومن هذه الصفات التي تم تمييزها هي القوة والسرعة وغيرها من الصفات والقدرات

¹ - عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارع الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد 27، العدد 1، 2015، ص 250.

التي لها علاقة طردية مع زيادة الكفاءة البدنية اللازمة للمصارع لاداء المسكات الفنية وخاصة مسكات المصارعة الحرة "إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية"⁽¹⁾، كما ان تنمية الصفات البدنية والقدرات الخاصة بالمصارع والتي يتم تنميتها عن طريق استخدام اجهزة لها الدور الاساسي في تطبيق المسكات وتاكيدا على ذلك ما ذكر في دراسة وصفية حيث جاء في ملخصها (تعد الصفات البدنية والقدرات الخاصة بالمصارع بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها فاللاعبون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى الصفات البدنية والقدرات الخاصة بالمصارع لتمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح، عليه فأن تطوير هذا العناصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات)⁽²⁾، وهذا ما تم تحقيقه نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية.

¹ - عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص115.

¹ - حسين مناتي ساجت: مصدر سبق ذكره، ص307.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- ان للتمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية تأثير ايجابي في تطوير مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف لناشئ المصارعة الحرة.

2- ان للتمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية تأثير ايجابي في الصفات البدنية والقدرات الخاصة بالمصارع.

4-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بالاتي:

1- يوصي باستخدام التمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية في تطوير مسكتي الرمي بحجز الذراع و الميزان من الوقوف لناشئ المصارعة الحرة والفئات الاخرى.

2- يوصي باستخدام التمرينات بجهاز دمية الحبال المطاطية في تنمية في الصفات البدنية والقدرات الخاصة بالمصارع.

3- يوصي باستخدام الجهاز في تطوير مسكات اخرى خاصة بلعبة المصارعة.

المصادر

- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، 2013، 4.
- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد4، 2011.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبائي في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد26، عدد4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء الفني لمسكتي الرمي بحجز الذراع والميزان من الوقوف

ت	اسم المصارع	مسكة الرمي بحجز الذراع التقييم من (10 - 0)	مسكة الميزان من الوقوف التقييم من (10 - 0)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

اسم المقيّم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.د. ماجد محمد امين	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م. علي صبحي	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	مصطفى رعد سعدون	مصمم نماذج ثلاثية الابعاد
4	عامر مكلف	لاعب مصارعة سابق - حكم درجة اولى في المصارعة
5	حيدر صباح	لاعب مصارعة - خريج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	علي شهاب	مدرب مصارعة في نادي الغاضرية الرياضي