



Some forms of muscular strength and their relationship to the speed of technical performance of some over-the-back and chest throws (snatch) for junior Greco-Roman wrestlers

Asst. Lec. Mohammed Rashid Latif* 

Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: mohammed.rashi@uodiyala.idu.iq

Received: 19-03-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The aim of the research was to identify some forms of muscular strength and speed of technical performance in wrestling, as well as to find the relationship between some forms of muscular strength and speed of technical performance of some over-the-back and chest throw holds (snatch) for the research sample members. The researcher used the descriptive approach with correlational relations for its suitability to solve the research problem, as the research sample consisted of junior wrestling players in Baquba Sports Club, amounting to (20) players, in addition to using appropriate means, tools and devices, and a survey experiment was conducted for the research. The tests were also conducted, after which the data was unloaded and processed statistically, and then presented, analyzed and discussed. The researcher reached several conclusions, which are: The research sample was characterized by explosive power that was well-matched to the speed of technical performance of some of the over-the-back and chest (snatch) throw holds of the research sample members. The research sample was also characterized by a distinctive speed of power that was highly consistent with the speed of technical performance of some of the over-the-back and chest (snatch) throw holds of the research sample members. The research sample was also distinguished by its ability to withstand a force that was clearly proportional to the speed of technical performance of some of the over-the-back and chest (snatch) throws for the research sample members. Based on the conclusions reached, the researcher recommends: ensuring the development of forms of muscular strength in line with the technical performance requirements of wrestling players. Using physical and skill tests by coaches before the training process.

Keywords: Muscle Strength, Speed Of Performance, Grips.

**بعض أشكال القوة العضلية وعلاقتها بسرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر
والصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية الناشئين**

م.م. محمد رشيد لطيف

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammed.rashi@uodiyala.idu.iq

٢٠٢٥/٣/١٩ تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٦/٢٨

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على بعض أشكال القوة العضلية وسرعة الأداء الفني في لعبة المصارعة ، وكذلك إيجاد العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية وسرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمة حل مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من لاعبي المصارعة الناشئين في نادي بعقوبة الرياضي وبواقع (٢٠) لاعب ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء التجربة استطلاعية للبحث ، وكذلك إجراء الاختبارات ، وبعد ذلك تم تقييم البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات وهي : امتازت عينة البحث بقوة انفجارية تتناسب بشكل جيد مع سرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث. كذلك امتازت عينة البحث بقوة مميزة بالسرعة تتناسب بشكل عالي مع سرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث. وايضا امتازت عينة البحث بتحمل قوة يتناسب بشكل واضح مع سرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث . ومن خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث إلى: التأكيد على تطوير أشكال القوة العضلية بما يتناسب مع متطلبات الأداء الفني للاعبين المصارعة.استخدام الاختبارات البدنية والمهارية من قبل المدربين قبل العملية التدريبية. إجراء بحوث مشابهة على عينات وفعاليات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: القوة العضلية، سرعة الأداء، المسكات

١ - المقدمة

أصبح البحث العلمي أساساً لتطوير الجانب الرياضي بكل مفاصله من خلال التنسيق والترابط بين الجانب العملي والعلمي عن طريق دمج العلوم المختلفة والاستفادة منها في العملية التدريبية وجعلها أكثر كفاءة وفاعلية مما يسهم في تحقيق الأهداف التدريبية بعد تحديد المشكلات والتحديات والبحث عن الحلول المناسبة التي تسعى لتحقيق النجاح والوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية لمختلف الألعاب وبأقل وقت وجهد ممكن.

ان لعبة المصارعة بشقيها الرومانية والحرفة إحدى الألعاب التي تستلزم تكامل بالقدرات البدنية والحركية لكونها من الفعاليات الثلاثية الحركية والتي تتصف بإدماج المسكات المركبة والصعبة الأداء من قبل المصارعين أثناء سير النزال وفضلاً عن تغير موقف اللعب أثناء النزال من الحالات الدفاعية إلى الهجومية والعكس صحيح، اذ تبرز الحاجة الى كفاءة بدنية عالية عن طريقة الاعداد البدني والمهاري

يجب أن تمتلك العضلات التي تشتراك في الأداء إلى مستوى متقارب من القوة العضلية بجميع أشكالها وبالأخص (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) (عمر إبراهيم، ٢٠١٩، ٢٢-٢٣) لضمان أداء كثير من مسكات الرمي وبالأخص مسكات الرمي من الظهر وفوق الصدر (الخطف)، وبالتالي تحقيق الإنجاز.

وتكمّن مشكلة البحث في احتياج لاعبي المصارعة إلى بعض أشكال القوة العضلية التي تساعدهم في الأداء الأمثل للمسكات الفنية ، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية الدولية والمحلية كونه أحد مدربى المنتخب الوطنى للمصارعة ونادى بعقوبة الرياضى لاحظ هناك قلة الاهتمام والتركيز من قبل بعض المدربين على تدريبات بعض أشكال القوة العضلية وخصوصاً (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) التي لها أهمية كبيرة في أداء كثير من المسكات الفنية وبالأخص مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر(الخطف) لأهميتها في إحراز أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية أثناء النزال ، لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية وسرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر(الخطف) والارتقاء بالمستوى الفني وتحقيق أفضل الإنجازات .

وشملت مجالات البحث المجال البشري من لاعبي نادى بعقوبة الرياضى للمصارعة الرومانية الناشئين وبواقع (٢٠) لاعب، والمجال الزماني كان للفترة من ٢٠٢٣/١٢/١ ولغاية ٢٠٢٤/١/١٥ أما المجال المكاني فكان في قاعة المركز التدريبي للمصارعة في مركز الموهبة الرياضية في مدينة بعقوبة.

٢- اجراءات البحث:

٢- ١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة مشكله البحث.

٢-٢ عينة البحث:

اختار الباحث العينة بالطريقة العدمية من لاعبي نادي بعقوبة الرياضي للمصارعة الرومانية لفئة الناشئين والبالغ عددهم (٢٠) من مجموع (٢٦) لاعب، وبذلك شكلت نسبة العينة (٦٢,٧٦٪) من المجتمع الأصلي، ولجأ الباحث إلى استخدام معامل الالتواء من أجل معرفة تجانس العينة لكل من الطول والوزن والعمر.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- الدراسات المشابهة
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة
- استماره تسجيل
- الاختبار والقياس
- فريق العمل المساعد

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن
- شريط قياس
- ساعة توقيت
- صافرة
- بساط مصارعة
- مايو مصارعة عدد (٢٠)
- حذاء مصارعة عدد (٢٠)
- حاسبة لابتوب نوع (DELL))

٤- تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

قام الباحث بمراجعة الكثير من المصادر العلمية من أجل تحديد متغيرات البحث واختباراتها وفقاً لخبرته الميدانية وهي:

١- القوة الانفجارية.

٢- القوة المميزة بالسرعة.

٣- تحمل القوة.

٤- سرعة الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر في المصارعة الرومانية.

٥- سرعة الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) في المصارعة الرومانية.

٥- الاختبارات المستخدمة بالبحث:

تم استخدام اختبار سرعة الأداء الذي أعده (محمد رشيد، ٢٠١٨، ٦٣) للمسكتين وتم إجراء الأسس العلمية لجميع الاختبارات المستخدمة بالبحث، وقد تمنت جميعها بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية:

١- اختبار رمي الكرة الطبية (٢) كغم إماماً من فوق الرأس ومن وضع الثبات:

(سطوسي، ١٩٩٧، ٤٢٢)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الأدوات: (كرة طبية زنة (٢) كغم، شريط قياس، ارض مستوية، طباشير).

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالوقوف والقدمان مفتوحتان بعرض الكتفين عند خط البداية ومحاولة ثني ومد الركبتين ودفع الكرة الطبية من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة وبأقصى قوة لديه.

التسجيل: يتم إعطاء ثلاثة محاولات للمختبر وتحسب المحاولة الأفضل.

٢- اختبار من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية:

(حسانين، ١٩٨٧، ٢٣٢)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات الازمة: (مكان لأداء الاختبار، ساعة توقيت الكترونية، صافرة).

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب وقدماه مفتوحتان بعرض الصدر وعند إعطاء إشارة البدء لللاعب يقوم بثني ومد الركبتين بالكامل ويستمر بالأداء حتى نهاية مدة الاختبار (٢٠) ثانية.

التسجيل: تتحسب عدد تكرارات الأداء الصحيح لمدة (٢٠) ثانية وتعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

٣-٥-٣ اختبار الاستئاد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لمدة (٦٠) ثانية:
(بسطويسي، ١٩٩٧، ٣٠٠)

الهدف من الاختبار: قياس مطولة القوة العضلية للذراعين.

مواصفات الاختبار: من وضع الاستئاد المائل على الذراعين يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين خلال مدة (٦٠) ثانية.

التسجيل: تسجل للمختبر عدد تكرارات الثني والمد خلال (٦٠) ثانية.

٣-٥-٤ اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين وبوضع الركبتين على البساط (الحمل) من وضع الوقوف:
(محمد رشيد، ٢٠١٨، ٦٣)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء في أداء المسكة.

الأدوات المستخدمة: (بساط مصارعة، مايو مصارعة، حذاء مصارعة، صافرة).

وصف الأداء: من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال (١٠) ثانية.

شروط الاختبار:

- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر.

- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار.

طريقة التسجيل: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (١٠) ثانية.

٣-٥-٥ اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف جانباً بتطويق الجذع والذراع خلال (١٠) ثانية:
(محمد رشيد، ٢٠١٨، ٦٣)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء في أداء المسكة.

الأدوات المستخدمة: (بساط مصارعة، مايو مصارعة، حذاء مصارعة، صافرة).

وصف الأداء: من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال (١٠) ثانية.

شروط الاختبار:

- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر.

- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار.

طريقة التسجيل: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (١٠) ثانية.

٦- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٠٢٣/١٢/٧ وبالطريقة العشوائية على (٤) لاعبين من العينة نفسها، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها.

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين.

- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث.

- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلاً عن كيفية تسجيل النتائج.

٧- إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثه في يوم السبت المصادف ٢٠٢٣/١٢/٩ إذ تم إجراء اختبارات القوة العضلية وسرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث، وبعد ذلك تم جمع المعلومات وتغريغ البيانات لمعالجتها إحصائياً من أجل تحقيق أهداف وفرضيات البحث.

٨- الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت

على وفق نظام الحقيقة الإحصائية (spss).

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات بعض أشكال القوة العضلية وسرعة الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل).

جدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لبعض أنواع القوة العضلية ومستوى الأداء الفني للكمة المستقيمة المباشرة لإفراد عينة البحث

الفروق	قيمة معامل الارتباط		الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة		
معنوي	٠,٤٤	٠,٧٨٧	٠,٨٧٦	٦,٧٥
معنوي		٠,٨٦٤	١,٢٣٤	٢٣,٦
معنوي		٠,٨١٣	١,٨٢١	٣٣,٢
		٠,٩١١	٨,٤٥	٤ الظهر

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

١-١-٣ تحليل ومناقشة نتائج اختبارات بعض أشكال القوة العضلية وسرعة الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل):

من خلال الجدول (١) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات بعض أشكال القوة العضلية واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل)، إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية (٢) كغم إماماً من فوق الرأس ومن وضع الثبات والبالغة (٦,٧٥)، وانحراف معياري مقداره (٠,٨٧٦)، وكذلك قيمة الوسط الحسابي لاختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل) والتي بلغت

(٨,٤٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٩١١)، وقيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٧٨٧)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار رمي الكرة الطبية (٢) كغم إماماً من فوق الرأس ومن وضع الثبات واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل).

وكذلك يبين الجدول (١) قيمة الوسط الحسابي لاختبار من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية وهي (٢٣,٦)، وانحراف معياري مقداره (١,٢٣٤)، وقيمة (ر) المحسوبة والبالغة (٠,٨٦٤)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٤,٤٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل).

ويبين الجدول (١) قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لمدة (٦٠) ثانية وهي (٣٣,٢)، وانحراف معياري مقداره (١,٨٢١)، وقيمة (ر) المحسوبة والبالغة (٠,٨١٣)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٤,٤٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لمدة (٦٠) ثانية واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل).

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات بعض أشكال القوة العضلية ومستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

جدول (٢) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لبعض أنواع القوة العضلية ومستوى الأداء الفني للكمة المستقيمة المضادة لإنفراد عينة

البحث

دلالة الفروق	قيمة معامل الارتباط		ع	س-	الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي		٠,٨٠١	٠,٨٧٦	٦,٧٥	اختبار رمي الكرة الطبيعية (٢) كغم أماماً من فوق الرأس ومن وضع الثبات	١
معنوي		٠,٨٧٤	١,٢٣٤	٢٣,٦	اختبار من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية	٢
معنوي	٠,٤٤	٠,٨٢٥	١,٨٢١	٣٣,٢	اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لمدة (٦٠) ثانية	٣
		٠,٩٢١	٨,٧٥		اختبار سرعة الأداء لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	٤

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

١-٢-٣ تحليل ومناقشة نتائج اختبارات بعض أشكال القوة العضلية ومستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

من خلال الجدول (٢) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات بعض أشكال القوة العضلية واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)، إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية (٢) كغم إماماً من فوق الرأس ومن وضع الثبات والبالغة (٦,٧٥)، وانحراف معياري مقداره (٠,٨٧٦)، وكذلك قيمة الوسط الحسابي لاختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) والتي بلغت

(٨,٧٥)، وانحراف معياري مقداره (٠,٩٢١)، وقيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٨٠١)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار رمي الكرة الطبية (٢) كغم إماماً من فوق الرأس ومن وضع الثبات واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

وكذلك يبين الجدول (٢) قيمة الوسط الحسابي لاختبار من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية والبالغة (٢٣,٦)، وانحراف معياري مقداره (١,٢٣٤)، وقيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٨٧٤) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

ويبيّن الجدول (٢) قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لمدة (٦٠) ثانية والبالغة (٣٣,٢)، وانحراف معياري مقداره (١,٨٢١)، وقيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٨٢٥)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لمدة (٦٠) ثانية واختبار مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

٣-٢ مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين أشكال القوة العضلية ومستوى الأداء الفني للكمة المستقيمة المباشرة والكمة المستقيمة المضادة:

دللت نتائج اختبارات بعض أشكال القوة العضلية والمبنية في الجداول (١ ، ٢) وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض أشكال القوة العضلية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية الناشئين ، ويعزو الباحث السبب في هذه العلاقة المعنوية إلى أن التمرينات المستخدمة في المنهج التدريسي للاعب المصارعة الناشئين قد أثرت بشكل ايجابي في تطوير بعض أشكال القوة العضلية التي يحتاجها لاعب المصارعة بسبب التزام المصارعين على التدريب بشكل مستمر ، فضلاً عن إتباع الشروط العلمية في بناء الوحدات التدريبية والاستفادة من الأدوات المساعدة وغيرها التي تسهم في زيادة قدرة اللاعب على الأداء الفني الصحيح في حال تطور القوة العضلية ، وهذا يتحقق مع (ريسان خريبيط ، ١٩٩٥) "ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلثى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز" ، ويؤكد (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين ، ١٩٩٤) ان "تطور القوة العضلية يعمل على زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين حيث تؤدي الحركة ضد مقاومة العضلة اكثراً قوة فالعموق المؤثر الذي تحدثه هذه المقاومة المختلفة على السرعة ومن ثم زيادة الاداء في الزمن المحدد "

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- امتازت عينة البحث بقوة انفجارية تتناسب بشكل جيد مع سرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث.
- ٢- امتازت عينة البحث بقوة مميزة بالسرعة تتناسب بشكل عالي مع سرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث.
- ٣- امتازت عينة البحث بتحمل قوة يتاسب بشكل واضح مع سرعة الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر والصدر (الخطف) لأفراد عينة البحث.

٤- التوصيات:

- ١- التأكد على تطوير أشكال القوة العضلية بما يتاسب مع متطلبات الأداء الفني للاعب المصارعة
- ٢- استخدام الاختبارات البدنية والمهارية من قبل المدربين قبل العملية التدريبية.
- ٣- إجراء بحوث مشابهه على عينات وفعاليات مختلفة.

المصادر

- احمد خاطر نجم (وآخرون)؛ دليل الباحث: (الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٨).
- بسطوسي احمد؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم، تكنيك، تدريب: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- رisan خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، نون للمستحضرات الطباعية، ١٩٩٥).
- عمر إبراهيم خليل؛ تأثير تمرينات خاصة لعضلات الجذع في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة أداء مسكات الرمي لمصارعي الرومانية الشباب: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠١٩).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي: ط ٣ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- محمد رشيد لطيف؛ تأثير منهج تدريسي باستخدام الدمبة في تطوير سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لمسكات الرمي من فوق الصدر لمصارعي الرومانية بأعمار (١٤ - ١٥) سنة: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠١٨).
- محمد صبحي حسانين؛ النقويم والقياس في التربية البدنية: ج ٢، ط ٢ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- وهيب مجید الكبيسي ويونس صالح الجنابي؛ العينات و المجالات استخدامه في البحوث التربوية والنفسية: (دراسات الاجيال، العدد الثاني، ١٩٨٧).