

مجلة كلية التراث الجامعة

مجلة علمية محكمة
متعددة التخصصات نصف سنوية
العدد الحادي والأربعون

30 نيسان 2025
ISSN 2074-5621



رئيس هيئة التحرير

أ.د. جعفر جابر جواد

1988

مدير التحرير

أ.م. د. حيدر محمود سلمان

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

مجلة كلية التراث الجامعة معترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بكتابها المرقم
(ب 3059/4) والمؤرخ في (2014/ 4/7)



تأثير تمارينات خاصة لتطوير سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف للمصارعين الشباب

محمد رشيد لطيف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى

هدف البحث إلى إعداد تمارينات خاصة لتطوير سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث ، وكذلك التعرف على تأثير التمارينات الخاصة لتطوير سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث ، إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تكونت عينة البحث من لاعبي المصارعة الشباب في محافظة ديالى ذات الفئة الوزنية (60) كغم وبواقع (4) مصارعين من أصل (10) مصارعين ، واستخدام الباحثون الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات القبلي لمجموعة البحث التجريبية ، وبعد ذلك تم تطبيق التمارينات الخاصة ، ثم إجراء الاختبارات البعدية لها ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحثون لعدة استنتاجات وهي :

1. أحدثت التمارينات الخاصة تطوراً واضحاً في سرعة الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث .
 2. أحدثت التمارينات الخاصة تطوراً واضحاً في مستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث .
 3. أن استخدام التمارينات الخاصة والمعدة وفق الأسس العلمية الدقيقة ولتدرج في تشكيل الحمل التدريبي ساهم في تطوير سرعة ومستوى الأداء الفني للمسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث .
- وتوصل الباحثان الى عدة توصيات هي :
1. استخدام التمارينات الخاصة المعدة من قبل الباحثون في العملية التدريبية لفرق المصارعة لتحقيق إنجازات رياضية أفضل .
 2. استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في عملية التدريب .
 3. إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة ومتغيرات بدنية أخرى .

1 - المقدمة :

تسعى الدول المتقدمة في جميع انحاء العالم إلى إيجاد افضل الطرق والاساليب التدريبية التي من خلالها يتم تحقيق الإنجازات الرياضية في المحلية والدولية ومنها التخصص في أداء بعض المهارات الفنية وإتقانها من قبل اللاعبين فضلاً عن تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بجانب المهارات الفنية التي ترتبط مباشرة بنوع الرياضة التي يمارسها اللاعب ، إذ تعد الخطوة أساساً لتحقيق الأداء الأمثل حجر الأساس لتفوق اللاعبين في رياضاتهم الخاصة .

وفي لعبة المصارعة بنوعها الحرة والرومانية فإن التخصص في إتقان وأداء بعض المسكات الفنية سواء كان أدائها من وضع الوقوف أو الجلوس أو الصراع الأرضي يعتبر أمراً بالغ الأهمية من حيث زيادة مستوى وكفاءة المصارعين الفنية ، فعندما ينحصر المصارع في عدد محدود من المسكات الفنية مما يمكنه من بناء استراتيجية تنافسية قائمة على نقاط قوته ويصبح أكثر مهارة ودقة في تنفيذها تحت أي ظروف مما يعزز قدرته على السيطرة على الخصم وتوجيه النزال لصالحه ، وبالتالي يعزز قدرته التنافسية ويكون أكثر تميزاً في أسلوبه أمام الخصوم .

أن التركيز على مسكات معينة ومحددة يجعل المصارع أكثر وعياً وتفهماً بالتفاصيل الدقيقة أثناء تنفيذ المسكة بشكل دقيق بدون أخطاء ، فضلاً عن أمكانية أدائها بمواقف مختلفة مع مختلف الخصوم .

وأن إتقان المسكات يحقق التوازن بين الجانب الفني والجانب البدني لبعض القدرات البدنية وبالأخص سرعة الأداء فهي " قدرة اللاعب على سرعة تأدية المهارات الفنية الخاصة بنوع النشاط الممارس في أقل وقت ممكن ، وتعتبر السرعة من الصفات المهمة جداً للأداء الفني للمسكات في لعبة المصارعة من خلال مفاجئة الخصم بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم وتنفيذ المسكة الهجومية بنجاح ، إذ أن لاعبي المصارعة المتميزين بالسرعة والخفة في أداء المسكات الفنية هم يمتلكون صفة السرعة في الأداء وليس صفة السرعة بحد ذاتها مثل العدو أو الجري مثلاً ، لأنهم يستخدمون السرعة أثناء المواجهة مع الخصم في تنفيذ المسكات الفنية ، لذلك تعد السرعة مكوناً أساسياً ومهماً للعديد من الأنشطة الرياضية بشكل عام ولعبة المصارعة بشكل خاص " (محمد رشيد : 2018 : 34) .

وتكمن مشكلة البحث من خلال متابعة وملاحظة الباحثون للكثير من المدربين بأنهم لا يضعون اهتمامهم على تدريب المصارعين على التخصص بأداء مسكات مهمة ومحدودة بل يدربون مصارعهم على الكثير من المسكات الفنية التي تؤدي من أوضاع مختلفة منها من وضع الوقوف أو الجلوس أو الصراع الأرضي من غير التفكير من التخصص في أداء بعض المسكات المهمة والمؤثرة التي من خلالها يستطيع المصارع من حسم النزال لصالحه ، لذلك أرتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات خاصة الغرض منها تطوير سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف للمصارعين الشباب والارتقاء بالمستوى البدني والفني وتحقيق أفضل الإنجازات .
وشملت مجالات البحث على المجال البشري من لاعبي المصارعة الرومانية الشباب في محافظة ديالى للفئة الوزنية (60) كغم وبواقع (4) مصارعين ، أما المجال الزمني فكان للفترة من 1 / 7 / 2023 ولغاية 15 / 10 / 2023 ، والمجال المكاني في قاعة المركز التدريبي للمصارعة في محافظة ديالى – بعقوبة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه أكثر المناهج ملائمة لحل مشكلة البحث فهو " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على ركنيتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بانواعها " (عساف وآخرون : 2002 : 79) ، وتم اختيار وتصميم المجموعة الواحدة المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2 – 2 عينة البحث :

أن اختيار العينة من الخطوات المهمة من أجل تحقيق أهداف البحث ، لذا فإن " الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي سوف يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (ريسان خريبط : 1988 : 41) ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مصارع الرومانية الشباب في محافظة ديالى أعمار (18 – 20) سنة والفئة الوزنية (60) وبواقع (4) مصارعين من أصل (10) ، وبذلك مثلت نسبة العينة (40 %) من المجتمع الأصلي .

2 – 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات :

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياس ، المقابلات الشخصية ، استمارة تسجيل البيانات ، فريق العمل المساعد) .

2- 3 – 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

(ميزان طلي لقياس الوزن (كغم) ، شريط لقياس الطول معتمد (سم) ، ساعة توقيت إلكترونية عدد (2) ، بساط مصارعة قانوني ، صافرة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة) .

2 – 4 تحديد الاختبارات الخاصة لمتغيرات البحث :

من أجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، وبعد ذلك تم اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث بناءً على خبرتهم العملية والميدانية في مجال علم التدريب الرياضي والمصارعة .

3 – 5 – 3 تحديد المسكات التخصصية :

من أجل تحديد المسكات التخصصية من وضع الوقوف التي يحتاجها لاعب المصارعة الرومانية ، قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، وبعد ذلك تم اختيار المسكات التخصصية وفقاً لخبرتهم العملية والميدانية في مجال علم التدريب الرياضي والمصارعة وهي :

1. أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف جانباً بتطويق الجذع والذراع لقياس سرعة الأداء .
2. أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف لقياس مستوى الأداء الفني في أداء المسكة .
3. أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين من وضع الوقوف لقياس مستوى الأداء الفني في أداء المسكة .

2 – 5 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

تعد الاختبارات من الوسائل المهمة للتقويم في جميع المجالات العامة وفي مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة يكون " اختبار الاختبارات يجب ان يكون في ضوء الأغراض التي من اجلها يتم التنفيذ " (مروان عبد المجيد : 2001 : 286) .

2 – 5 – 1 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف جانباً بتطويق الجذع والذراع خلال (10) ثانية (محمد

رشيد : 2018 : 63) :



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 (10) ثانية .

شروط الاختبار :

- 1- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
- 2- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

طريقة التسجيل: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية .

2 – 5 – 2 اختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف (حمدان الكبيسي : 1994 : 57) :

الغرض من الاختبار: تقويم المستوى الفني 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 .

شروط الاختبار :

- 1- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
- 2- تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

طريقة التسجيل :

1- تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص * .
 2- تم الاتفاق على إعطاء (10) عشر نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكة (الجزء التحضيري (4) أربع نقاط والجزء الرئيسي (3) ثلاث نقاط والجزء الختامي (3) ثلاث نقاط ** .
 2 – 5 – 3 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين من وضع الوقوف (حمدان الكبيسي : 1994 : 57) .

الغرض من الاختبار: تقويم المستوى المهاري 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 .

شروط الاختبار :

- 1- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
- 2- تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

طريقة التسجيل :

1- تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .
 2- تم الاتفاق على إعطاء (10) عشر نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكة (الجزء التحضيري (4) أربع نقاط والجزء الرئيسي (3) ثلاث نقاط والجزء الختامي (3) ثلاث نقاط .
 2 – 6 التجربة الاستطلاعية

إذ قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2023 / 7 / 4 على عينة تتكون من (2) مصارعين ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- ✓ معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- ✓ تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار .
- ✓ تنظيم العمل وإجراءات الوحدة التعليمية المتمثلة بتوقيتها وجميع أقسامها .
- ✓ معرفة كفاءة فريق العمل .

* م . م جلال كامل عبود : ماجستير / فسيولوجيا التدريب / مصارعة .

م . م عبد الرحمن توفيق فاضل : ماجستير / فسيولوجيا التدريب / مصارعة .

السيد حميد رشيد لطيف : مدرب مصارعة

** تم تصوير أداء المسكة في قرص (CD) وعرضها على السادة المقومين من ذوي الاختصاص بحيث كل واحد منهم عليه تقويم جزء من أجزاء المسكة (الجزء التحضيري والرئيسي والختامي) .

- ✓ التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات وكذلك مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
✓ معرفة طريقة قياس البيانات وتسجيلها .

2-7 إجراءات البحث الميدانية :

2-7-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الخميس المصادف 6 / 7 / 2023 في قاعة المركز التدريبي للمصارعة في محافظة ديالى - بعقوبة ، كما حرص الباحثون على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث (الزمان والمكان والمناخ) ليتمكنوا من تهيئة ظروف مشابهة أو مقاربة عند إجراء الاختبارات البعديّة .

2-7-2 التمرينات الخاصة :

بعد اطلاع الباحثون على كثير من المصادر العلمية المتوافرة في مجال علم التدريب والمصارعة ، فضلاً عن المقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء ، قام الباحثون بإعداد تمرينات خاصة الغرض منها تطوير سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف للمصارعين الشباب ، وقد راعى الباحثون الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوافرة ، وبعدها قام الباحثون بتنفيذ التمرينات الخاصة على مجموعة البحث التجريبية للفترة من 8 / 7 / 2023 ولغاية 30 / 8 / 2023 .

استغرق تطبيق التمرينات (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، إذ كانت الأيام (السبت ، الأثنين ، الأربعاء) أياماً تدريبية ، لذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، إذ طبقت التمرينات الخاصة والبالغ زمنها (35) دقيقة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق والبالغ (70) دقيقة من أصل (90) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة ، وهذا يتفق مع (Allerheiligen, Rogers, 1995) ، الذي يؤكد تكرار التمرين في الاسبوع (1 - 3) مرات و (2 - 3) مرات في فترة الإعداد الخاص وواحدة فقط في مدة السباقات ، أما فترات الراحة بين التكرارات فقد حددت من (30 - 120) ثانية وبين المجاميع (1 - 4) دقيقة وهذا يتفق مع (Chu : 1992 : 29) حتى يمكن ظهور التطور .
بلغ زمن التمرينات الخاصة خلال الوحدة التدريبية اليومية على (35 دقيقة) من وقت القسم الرئيسي وبذلك كان الوقت الكلي للتمرينات الخاصة (840 دقيقة) وهذه الـ (35 دقيقة) مقسمة على خمسة تمرينات خاصة ، ومدة التمرين الواحد (7 دقائق) عمل وراحة بين التكرارات وراحة بين المجاميع تدرّب في اليوم الواحد ، فلذلك تكون حصة كل تمرين من التمارين البدنية والمهارية (28) دقيقة أي تم تكراره (4) مرات خلال مدة التجربة ، وكما مبين في جدول (1).

الجدول (1) يبين تقسيم الوقت المستخدم في التمرينات الخاصة اليومية والأسبوعية بالدقائق

ت	الوقت المخصص أقسام التمرينات	وقت التمرينات بالدقائق خلال اليوم	الوقت خلال الأسبوع الواحد	الوقت خلال (8) أسابيع
1	القسم الرئيسي	(35) دقيقة	(105) دقيقة	(840) دقيقة
2	التمارين خلال (4) أسابيع الأولى	(21) د تمرينات بدنية	(63) دقيقة	(252) دقيقة
		(14) د تمرينات مهارية	(42) دقيقة	(168) دقيقة
3	التمارين خلال (4) أسابيع الثانية	(21) د تمرينات مهارية	(63) دقيقة	(252) دقيقة
		(14) د تمرينات بدنية	(35) دقيقة	(168) دقيقة

3-7-3 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث في يوم السبت المصادف 2 / 9 / 2023 في قاعة المركز التدريبي للمصارعة في محافظة ديالى - بعقوبة ، بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة ، وقد حرص الباحثون على تهيئة الظروف نفسها من حيث (الزمان والمكان والمناخ) التي طبقت في الاختبارات القبليّة .

2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الإحصائية (spss) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لمصارعي الرومانية الشباب وتحليلها ومناقشتها .
جدول (2) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية لمجموعة البحث التجريبية بقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق

ت	اختبارات متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				س-ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي					
			ع	س-	ع	س-				
1	اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف جانباً بتطويق الجذع والذراع لقياس سرعة الأداء	عدد مرات	5,5	1,221	8,75	0,834	3,25	0,908	7,158	معنوي
2	اختبار مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب لقياس مستوى الأداء الفني	درجة	5,25	1,334	9,5	0,911	4,25	1,112	7,643	معنوي
3	اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين لقياس مستوى الأداء الفني	درجة	5,75	1,256	9,25	0,921	3,5	1,02	6,862	معنوي

قيمة (T) الجدولية (3,18) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3)

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارات القبلي والبعدي سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لمصارع الرومانية الشباب

، ففي الاختبار القبلي لأداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف جانباً بتطويق الجذع والذراع لقياس سرعة الأداء ، فقد بلغ الوسط الحسابي (5,5) وانحراف معياري (1,221) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8,75) وبانحراف معياري (0,834) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (3,25) وانحراف معياري للفروق (0,908) ، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7,158) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,18) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي الاختبار القبلي لأداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب لقياس مستوى الأداء الفني ، فقد بلغ الوسط الحسابي (5,25) وانحراف معياري (1,334) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,5) وبانحراف معياري (0,911) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (4,25) وانحراف معياري للفروق (1,112) ، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7,643) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,18) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في الاختبار القبلي لأداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين لقياس مستوى الأداء الفني ، فقد بلغ الوسط الحسابي (5,75) وانحراف معياري (1,256) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,25) وبانحراف معياري (0,921) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (3,5) وانحراف معياري للفروق (1,02) ، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6,862) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,18) عند درجة الحرية (3) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال الجدول (1) نجد أن نتائج الاختبارات قد أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية ، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة التي تم اعدادها من قبل الباحثون والتي تميزت بأحمال تدريجية متنوعة ومتباينة الشدة والحجم ، والذي أدى بالتالي إلى تطوير سرعة ومستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف بشكل ايجابي من خلال إعطاء المصارعين مجموعة من التمرينات الخاصة طورت صفة السرعة وكذلك مستوى الأداء الفني للمسكات ، وهذه التمرينات تركزت على الذراعين الرجلين التي تعد مسؤولة عن سرعه حركة الرياضي من خلال التمرينات البدنية الخاصة والتكرارات المتعددة للمسكات الفنية ، إذ أكد (مفتي إبراهيم : 1999 : 205) " ان تمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في



الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول الى سرعات أعلى من السرعات المعهودة تؤدي الى عملية التوافق العضلي العصبي وذلك من خلال توافق انقباض العضلات وارتخائها (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية) والتي تمكن من تحقيق معدلات أفضل في السرعة " .

4 - الخاتمة

من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1. أحدثت التمرينات الخاصة تطوراً واضحاً في سرعة الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث .
2. أحدثت التمرينات الخاصة تطوراً واضحاً في مستوى الأداء الفني لبعض المسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث .
3. أن استخدام التمرينات الخاصة والمعدة وفق الأسس العلمية الدقيقة ولتدرج في تشكيل الحمل التدريبي ساهم في تطوير سرعة ومستوى الأداء الفني للمسكات التخصصية من وضع الوقوف لدى أفراد عينة البحث .

وتوصل الباحثون الى عدة توصيات هي :

1. استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثون في العملية التدريبية لفرق المصارعة لتحقيق إنجازات رياضية أفضل .
2. استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في عملية التدريب .
3. إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة ومتغيرات بدنية أخرى .

المصادر :

- ✓ حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994)
- ✓ محمد رشيد لطيف ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام الدمية في تطوير سرعة الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لمسكات الرمي من فوق الصدر لمصارعي الرومانية بأعمار (14 - 15) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2018) .
- ✓ ريسان خريبط مجيد ؛ منهج البحث العلمي في التربية البدنية : (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988) .
- ✓ عبد المعطي محمد عساف وآخرون : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002) .
- ✓ مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية قياسات جسمية ، انقاء ، معاقين ، تحكيم : ط1 (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر ، 2001) ص 286 .
- ✓ مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999) .

المصادر الأجنبية :

- ✓ Allerheiligen , B , Rogers , R , (1995) ; Plyometrics Program Design , *NSCA Journal* , volume 17 , No . 4 , Colorado , U.S.A .
- ✓ Chu , D ; *jumping into plyometriecs* , (Human Kinetics , cham poingn II , 1992) .

الملحق (3)

يبين توزيع التمرينات الخاصة بعضلات الجذع ضمن الوحدات التدريبية

المرحلة التدريبية : الإعداد الخاص

الهدف : تطوير الجانب البدني والمهاري

الاسابيع	عدد الوحدات التدريبية	التاريخ	التمرينات الخاصة	نوع التمرينات
الأسبوع الأول	الأولى	2023/7/8	(2 + 1 + 3 + 2 + 1)	(3) تمرينات بدنية ، (2) تمرين مهارة
	الثانية	2023/7/10	(4 + 3 + 6 + 5 + 4)	(3) تمرينات بدنية ، (2) تمرين مهارة
	الثالثة	2023/7/12	(6 + 5 + 9 + 8 + 7)	(3) تمرينات بدنية ، (2) تمرين مهارة
	الرابعة	2023/7/15	(8 + 7 + 12 + 11 + 10)	(3) تمرينات بدنية ، (2) تمرين مهارة



(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(10 + 9 + 15 + 14 + 13)	2023/7/17	الخامسة	الأسبوع الثاني
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(12 + 11 + 3 + 2 + 1)	2023/7/19	السادسة	
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(14 + 13 + 6 + 5 + 4)	2023/7/22	السابعة	الأسبوع الثالث
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(1 + 15 + 9 + 8 + 7)	2023/7/24	الثامنة	
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(3 + 2 + 12 + 11 + 10)	2023/7/26	التاسعة	
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(5 + 4 + 15 + 14 + 13)	2023/7/29	العاشر	الأسبوع الرابع
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(7 + 6 + 3 + 2 + 1)	2023/7/31	الحادية عشر	
(3) تمارين بدنية ، (2) تمرين مهارية	(9 + 8 + 6 + 5 + 4)	2023/8/2	الثانية عشر	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(12 + 11 + 10 + 8 + 7)	2023/8/5	الثالثة عشر	الأسبوع الخامس
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(15 + 14 + 13 + 10 + 9)	2023/8/7	الرابعة عشر	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(3 + 2 + 1 + 12 + 11)	2023/8/9	الخامسة عشر	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(6 + 5 + 4 + 14 + 13)	2023/8/12	السادسة عشر	الأسبوع السادس
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(9 + 8 + 7 + 1 + 15)	2023/8/14	السابعة عشر	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(12 + 11 + 10 + 3 + 2)	2023/8/26	الثامنة عشر	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(15 + 14 + 13 + 5 + 4)	2023/8/19	التاسعة عشر	الأسبوع السابع
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(3 + 2 + 1 + 7 + 6)	2023/8/21	العشرون	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(6 + 5 + 4 + 9 + 8)	2023/8/23	الواحدة والعشرون	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(9 + 8 + 7 + 11 + 10)	2023/8/26	الثانية والعشرون	الأسبوع الثامن
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(12 + 11 + 10 + 13 + 12)	2023/8/28	الثالثة والعشرون	
(2) تمارين بدنية ، (3) تمرين مهارية	(15 + 14 + 13 + 15 + 14)	2023/8/30	الرابعة والعشرون	