



أثر وسيلتين تدريبيتين في تطوير الأداء المهاري لمسكة الخطف (الرمي من فوق الصدر) والقوة الخاصة على مصارعي منتخب محافظة الديوانية الاولمبي بالمصارعة الرومانية

م.د احمد شمس الدين مولود

ahmed.shams@qu.edu.iq

07719892341

م.م مصطفى علي عبدالله

Mustafa.ali.abdullah@qu.edu.iq

07809784602

م.م حسنين هادي بجاي

hasanain.hadi@qu.edu.iq

07832988833

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

تجلت أهمية البحث في استخدام وسيلة تدريبية لتطوير مسكة الخطف من فوق الصدر والقوة الخاصة لدى مصارعي منتخب محافظة الديوانية الاولمبي بالمصارعة الرومانية تكمن مشكلة البحث بوجود ضعف في اداء مسكة الخطف لدى لاعبي منتخبنا الاولمبي وكذلك في القوة الخاصة في المصارعة الرومانية مما ادى فشل تأديتها في البطولات الدولية وتكمن الاهداف التعرف تأثير الوسيلة التدريبية في تطوير القوة الخاصة وتطوير الاداء في مسكة الخطف من فوق الصدر اما الفروض هناك تأثير للوسيلة التدريبية في تطوير الاداء في مسكة الخطف والقوة الخاصة استخدم الباحثون في إجراءات البحث اما منهجية البحث واجراءاته الميدانية باستخدام الوسائل والادوات في الاختبارات والقياس وكذلك اجراء التجربة الاستطلاعية قب التجربة الرئيسة وكذلك الاختبارات القبلية البعدية و تم استخدام الوسائل الاحصائية واستخراج النتائج وتحليلها والاستنتاجات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: (وسائل تدريبية) (مسكة الخطف) (المصارعة الرومانية)

The effect of training methods in developing the skill performance of the throwing grab (throwing from above the chest) and special strength on the wrestlers of the Diwaniyah Governorate Olympic team in Romanian wrestling

L.D. Ahmed Shams El-Din Mawlud

ahmed.shams@qu.edu.iq

07719892341

A. L. Mustafa Ali Abdullah

Mustafa.ali.abdullah@qu.edu.iq

07809784602

A. L. Hassanein Hadi Bejay

hasanain.hadi@qu.edu.iq

07832988833

Al-Qadisiyah University / College of Education for Women / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The importance of the research was demonstrated in the use of a training method to develop the overhead snatch grip and the special strength of the players of our



Olympic team for Greco-Roman wrestling. The problem of the research lies in the presence of a weakness in the performance of the snatch grip among the players of our Olympic team, as well as in the special strength in Greco-Roman wrestling, which led to the failure of its performance in international tournaments. The objectives are to identify the effect of the training method in developing special strength and developing performance in the snatch hold over the chest. As for the hypotheses, there is an effect of the training method in developing performance in the snatch hold and special strength. The researchers used in the research procedures the research methodology and its field procedures using means and tools in tests and measurement, as well as conducting the exploratory experiment. Before the main experiment, as well as the pre-post tests, then use statistical methods and extract and analyze results, conclusions and recommendations.

Keywords: (training methods) (throwing grab) (Roman wrestling)

- المقدمة:

تعد لعبة المصارعة من الألعاب التاريخية التي عرفها الانسان منذ وجوده في الارض حيث كانت من اسباب بقائه على الارض من خلال الصيد وسبل العيش الاخرى ومن خلال الآثار التاريخية التي اكتشفت في العالم حيث مارس الاوائل المصارعة تاريخيا اول مرة في العراق ووجد تمثال من البرونز للاعبين يمارسون لعبة المصارعة في مدينة ديالى في منطقة خفاجة يعود الى عصر السلالات الثاني 2600 ق.م وكذلك القصة العظيمة لملاحمة كلكامش ايضا التي وجدت في العراق وكذلك مارس المصريين والى ان تطورت وفق الألعاب الاولمبية في اثينا وادخلت الى الأولمبياد بقوانين وتطورت ،حيث ان هذه اللعبة تمتاز وخاصة الرومانية باللعب من فوق الصدر والقانون يعطي اكثر نقاط وهو (5) الأداء مسكة الخطف بقوس كامل لما لها من اهمية في هذه اللعبة وتحتاج الا قوة واداء فني جيد لتطبيقها ومن خلال مشاهدة البطولات الخارجية واخرها بطولة العرب في بغداد سنة 2023 تبين ان العدد الاكبر للاعبينا لديهم ضعف الاداء هذه المسكة ومنها تجلت مشكلة البحث للخوض في استخدام وسائل تدريبية العرض منها تطوير الاداء والقوة الخاصة لدى لاعبين في المنتخب الاولمبي وايضا لدى المدربين لاستخدامها في التدريب كون هذه المسكة تحتاج الى قوة عضلية قصوة وسرعة في الاداء لرفع الخصم من الارض والنزول به بقوس كامل مما يتطلب تطوير في العضلات العاملة الخاصة بالأداء الفني لهذه المسكة

- مشكلة البحث

من خلال الخبرة الفنية وملاحظة الباحثون في لعبة المصارعة ومتابعة الفريق الاولمبي في عدة بطولات العراق والاختبارات التي داخل المحافظة لاحظ ان هناك ضعف في اداء مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف) وكون هذه المسكة من المسكات المهمة فب القانون وتحسم النزال بأكثر الاحيان مما يتطلب من المدربين التركيز عليها لحسم النزال وكون لعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب في أداءها التنوع في الأداء الحركي لتأدية المسكات دون التقيد بحالة معينة ثابتة وجد ان المصارعين العراقيين لديهم ضعف ادائها عكس باقي البلدان الاخرى مما دفعنا لاستخدام وسيلة تدريبية لتطوير القوة الخاصة والاداء في مسكة الرمي لتغيير واقع المباريات وحسم النزالات في البطولات المحلية والدولية .

- أهمية البحث:



تكمن أهمية البحث في استخدام وسائل تدريبية في تطوير الأداء المهاري لمسكة الخطف (الرمي من فوق الصدر) والقوة الخاصة على مصارعي منتخب محافظة الديوانية الاولمبي بالمصارعة الرومانية

- اهداف البحث:

- التعرف على أثر الوسيلة التدريبية في تطوير القوة الخاصة وتطوير الاداء الفني في مسكة الخطف من فوق الصدر على لاعبي منتخب محافظة الديوانية الاولمبي بالمصارعة الرومانية

- الجانب النظرية:

- التدريب الرياضي في المصارعة

إن الهدف الرئيس من عملية التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب الى المستويات العليا وهذا لا يأتي بين ليلة وضحاها ولكن بأسلوب علمي وكافة الجوانب التدريبية باستعمال مختلف الأدوات والوسائل التدريبية الخاصة للوصول الى الغاية المنشودة، ومن اهم الجوانب التدريبية في لعبة المصارعة هما الجانبي البدني والمهاري والقابلية على تكيف العمليات الحيوية على تقبل الجهد وتحمله،

- القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (مفتي إبراهيم: 2001: 125)

وفي لعبة المصارعة بانها "قدرة المصارع على في مواجهة منافسه وافشال حركاته والتغلب عليه بمختلف الازواضع" (حمدان الكبيسي: 2008: 25)

ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية يمثل ما حظيت به القوة العضلية هذا وما زالت القوة العضلية هدفاً يسعى إليه جميع الناس. (أبو العلا وأحمد نصر: 2003: 83)

- القوة الخاصة وأنواعها

ان رفع متطلبات قابلية القوة باستمرار أدى الى تطور لعبة المصارعة، فالقوة الخاصة مرتبطة بأداء التصرفات التكتيكية / التكتيكية خلال الصراع اي ان العضلات التي تشترك في اداء المسكات في المصارعة

- القوة القصوى:

ان مكونات قابلية القوة القصوى هي حجم القوى الخارجية أو المقاومات التي يتمكن الجهاز العصبي العضلي من تعادلها أو التسلط عليها. ومن خلال النزال في المصارعة يحتاج المصارع الى اقصى قوى واقصى حشد للألياف العضلية المشاركة في اداء التكنيك او رد الفعل للمنافس من اجل اداء او افشال الهجوم في المصارعة وان القوى القصوى هي الاساس في تطوير صفات بدنية اخرى القوة المميزة بالسرعة ومن ذلك فأن قابلية القوة القصوى الجيدة تضع الأساس لتطوير قابلية القوة المميزة بالسرعة (عبد علي نصيف: 1987: 163).

- القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة مهمة في لعبة المصارعة ويمكن تعريفها بأنها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي بالتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن ".

ان قابلية القوة المميزة بالسرعة في المصارعة تظهر بسرعة أداء التصرفات التكتيكية / التكتيكية ضد منافس مقاوم، إن القوى أو المقاومات التي يجب التسلط عليها في لعبة المصارعة كبيرة نسبياً إذ يجب



رمي المنافس أو سحبه إلى البساط أو خطفه والذي يعادل وزنه وزن المهاجم، وبسرعة فائقة وعدم إعطائه الوقت لمعادلة القوى المسلطة عليه وبتعبير آخر المحافظة على ثبات جسمه وهذا يبعد بالوقت نفسه خطر أداء المسكة المضادة.

- تحمل القوة:

هو " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل ويتميز بطول مدده وارتباطه بمستويات القوة العضلية " (ساري ونورما: 2001: 38)

حيث تعتبر الأساس في بناء الصفات البدنية الأخرى وكذلك تعتبر الأساس في اكمال الفترة الزمنية من الوقت في الانزال مع المحافظة على الاداء بصورة جيدة كون لعبة المصارع النزال فيها يطول (6) د مما يحتاج اللاعب الى صفة المطاولة وخاصة مع القوة ليتمكن من الاداء الفني لأخر لحظة

- الدمى:

هي عبارة عن شاخص من مادة الجلد المبطن بالقطن وله عدة اوزان واطوال ليتمكن اللاعب من الاداء فيه دون اي اصابة له وهو مشابه للدمية.

- المصارعة (Wrestling):

تعد رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي حضت بالاهتمام على مر العصور والتي مارسها الإنسان في تحديه لقوى الطبيعة والكائنات المتعايشة معه وقد بدأت بطبيعة الحال بأساليب ارتجالية وردود فعل عصبية ثم أصبحت رياضة فن.

وقد حظيت لعبة المصارعة باهتمام بالغ لدى المسلمين حيث تشير المصادر إلى أن " المصارعة رياضة قوية تعمل على تقوية أبدان المسلمين، وتنمية مهاراتهم الدفاعية

والقتالية فضلاً عن تنمية القدرات العقلية والنفسية وللمصارعة المعاصرة تعاريف منها ما يذكره بتروف (Petrove، 1986): بأنها منازلة بين مصارعين وفقاً للقوانين الوضعية، وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه وذلك من خلال المهارات الفنية، والحركات المركبة، والقدرات الخطئية وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية.

ومن أهم أنواع المصارعة تقدماً وشهرة واعترافاً بها على الصعيد العالمي هي (المصارعة الرومانية، والمصارعة الحرة).

وللمصارعة دور في نمو الجسم واتزانته حيث يؤكد تومينان بأن " المصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم، وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة وتعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة فسيولوجية " (تومينان: 1988: 12)

- المصارعة الرومانية للهواة:

" نمط من أنماط المصارعة تطبق في المسكات على جميع أجزاء الجسم ما عدا الرجلين، غير مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل ". (مسعد: 1997: 3)

- المسكة:

هي عبارة عن حركات منتظمة بشكل منسجم وتتم هذه الحركات أو قسم منها بأن واحد يكون تأثيرها موجهة على الخصم ومتبادلاً في القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من اجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقره قانون اللعبة.



- الرمي من فوق الصدر الأمامية (الخطف):

مسكة الرمي من فوق الصدر الأمامية وهي حركات تقوسيه تؤدي من وضع المواجهة للمنافس حيث يقوم اللاعب المهاجم بمسك المنافس وتطويقه من (الصدر وذراع واحدة) وذلك بلف ذراع المهاجم حول منطقة المسك ثم يأخذ المهاجم خطوة للأمام بالقدم الخلفية مع مد الركبتين وحمل المنافس للأعلى ثم الرمي في حركة دائرية للجانب جهة القدم المتحركة من الخلف للأمام لحين طرح المنافس في وضع الخطر.

نصيب هذه المسكة قانونية حالتين: (5) نقاط إذا كانت دورة كاملة بالمنافس.

- الدراسات السابقة:

- دراسة صلاح محمد عسران محمود (1992) (ريسان خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى، 2001: 296)

(أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين)

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير وتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين.

أجري البحث على عينة قوامها (35) لاعبا يمثلون مصارعين كليات التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية، وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية لقياس وتقييم متغيرات الدراسة، وخضعت المجموعة التجريبية (18) لاعبا للمنهاج التدريبي الذي ينفذ في النوادي.

وخرج الباحث بالاستنتاجات والتوصيات الآتية منها:

ان المنهاج التدريبي يحسن القدرات الحركية الخاصة بمجموعة الحركات قيد البحث، وأوصى الباحث بضرورة استخدام المنهاج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة والأداء الفني (التكنيك) لمجموعة الحركات قيد الدراسة.

- دراسة عامر موسى عباس (2009)

(أثر وسيلة مساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية)

هدفت الرسالة الى التعرف على أثر الوسيلة المساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية للفئات العمرية (الأشبال، والناشئين، والشباب) في نادي الرافدين الرياضي. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي تمثل الفئات العمرية (الأشبال، والناشئين، والشباب) لنادي الرافدين الرياضي للمصارعة الرومانية في مدينة الديوانية وبأوزان (42- 47) لفئة الأشبال، و(50- 54) لفئة الناشئين، و(55 - 60) لفئة الشباب، وكان عدد لاعبي كل مجموعة (5) لاعبين يمثلون الوزن المحصور بين الفئتين الوزنتين لكل فئة بحيث يكون عدد العينة (15) مصارع، ويتم التعامل مع كل فئة على حدة باستقلالية تامة

وكانت اهم الاستنتاجات هي:

للووسيلة المساعدة الأثر الايجابي في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) ولجميع الفئات العمرية (الأشبال، الناشئين، الشباب).

أما أهم التوصيات كانت:



ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات مصارعي الرومانية والفئات العمرية (الأشبال، الناشئين، الشباب).

- مناقشة الدراسات المشابهة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة، وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكن الباحث من التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها من جهة والدراسة الحالية من جهة أخرى إذ:

- اتفقت جميع الدراسات السابقة والدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لمثل هذا النوع من الدراسة.
 - استخدمت معظم الدراسات المذكورة أنفياً مجموعتين، ما عدى دراسة (عامر موسى) استخدم مجموعة واحدة، وتراوحت عينة الدراسات ما بين (15-40) بين لاعبين وطلاب غير ممارسين للعبة.
 - استخدمت معظم الدراسات السابقة عينة من المصارعين، ماعدا دراسة صلاح محمد (1992) استخدم عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.
 - أجريت دراسة (عامر موسى) على ثلاث فئات عمرية و (6) فئات وزنية طبقاً لهذه الفئات العمرية. استخدمت اغلب الدراسات السابقة الاختبارات البدنية والمهارية.
- أما الدراسة الحالية:

فان الباحثين استخدموا تدريبات القوة الخاصة (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) بوسيلة تدريبية على مصارعي منتخب محافظة الديوانية الاولمبي بأعمار (21-24) سنة لفئتين وزنيتين (67-72) وبدمي متغيرة الاحمال (الاثقال) وكانت التدريبات مشابهة للأداء لمسكة الخطف من فوق الصدر الامامي وكانت هذه التدريبات مشابهة بالأداء الفني للقسمين (التمهيدي والرئيسي) واستخدام منهج تدريبي بالعمل المشابه للأداء الفني لهذه المسكة إذ استعان بها الباحث لإجراءات بحثه من حيث التمرينات والمنهاج التدريبي والعينة ، والأدوات وبذلك اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الشكل واختلفت من حيث المضمون وانطلاقاً من ذلك تولدت فكرة البحث .

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

ان نوعية مشكلة البحث المراد وضع الحلول الناجعة ومعالجتها هي التي تحدد منهجية البحث لتحقيق أهدافه، ومنهج البحث هو " الخطوات العلمية الفكرية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة وأن يتلائم منهج البحث مع الأهداف والمشكلة لمعالجتها " (محبوب: 2002: 81). وقد استعمل المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة المطروحة.

- مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث مصارعي منتخب الاولمبي لمحافظة الديوانية بأعمار (21-24) سنة لعام 2023-2024 للفئات الوزنية (55كغم، 67 كغم، 77 كغم)

وبواقع (4) مصارعين لكل فئة وهم (الاول، والثاني، والثالث والثالث مكرر) الذين أحرزوا النتائج الثلاثة الاولى في بطولة أندية المحافظة، ليلبلغ عدد افراد عينة البحث (12) مصارع وزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة.

- تجانس وتكافؤ العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث من خلال إجراء مجموعة من الاختبارات والقياسات المتمثلة بمتغيرات (الطول ، والكتلة ، والعمر ، العمر التدريبي) باستخدام الوسيلة الاحصائية المناسبة وهي معامل



الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة " (وديع ياسين:1999: 161) والجدول (2،1) يبين تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم استخراج التوزيع الاعتدالي والتكافؤ في المتغيرات التابعة مستخدماً اختباري الالتواء و (ت) للعينات المستقلة للتأكد من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهو دليل على تكافؤهم احصائياً وكما مبين بالجدول (1 ، 2 ، 3)

جدول (1) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	164.167	4.491	7.372
2	الكتلة	كغم	54.5	4.506	2.456
3	العمر الزمني	سنة	19.167	0.983	0.188
4	العمر التدريبي	سنة	3.5	0.548	0.019

جدول (2) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	165.7	4.274	7.081
2	الكتلة	كغم	55	4.29	2.359
3	العمر الزمني	سنة	19	0.894	0.17
4	العمر التدريبي	سنة	3.583	0.492	0.018

جدول (3) يبين الوصف الاحصائي للمتغيرات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الالتواء
			وسط	انحراف	وسط	انحراف	
1	القوة القصوى لقبضة اليمين	نسبي	1.155	0.099	1.16	0.217	0.198
2	القوة القصوى لقبضة اليسار	نسبي	1.077	0.089	1.152	0.138	1.359
3	القوة القصوى لعضلات الذراعين	نسبي	1.025	0.12	1.13	0.118	0.014
4	القوة القصوى لعضلات الظهر	نسبي	1.642	0.139	1.888	0.249	0.209



2.017	0.305	1.565	1.249	0.283	1.322	نسبي	القوة القصوى لعضلات الرجلين	5
0.811	1.643	7.5	1.369	1.095	8	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	6
0.839	1.941	23.167	0.7	3.764	22.167	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	7
0.638	1.941	13.833	0.418	1.472	13.833	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	8
1.649	7.204	16.5	0.075	1.211	12.667	عدد	تحمل القوة لعضلات الذراعين	9
1.521	8.983	58.5	1.832	7.757	59.833	عدد	تحمل القوة لعضلات البطن	10
2.449	6.124	42.5	0.211	3.43	36.167	عدد	تحمل القوة لعضلات الظهر	11
1.615	2.503	20.333	0.643	3.545	18.167	عدد	تحمل الاداء خاص	12
0	0	5	0.968	0.176	4.887	درجة	تقييم اداء الخطف	13
0.104	0.946	2.848	2.049	0.886	2.714	م/ثا	سرعة اداء الخطف	14

جدول (4) يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمتغيرات

ت	المتغيرات	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحسوب	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة القصوى لقبضة اليمين	1.155	0.099	1.160	0.217	0.051-	0.960
2	القوة القصوى لقبضة اليسار	1.077	0.089	1.152	0.089	1.116-	0.290
3	القوة القصوى لعضلات الذراعين	1.025	0.120	1.130	0.118	1.526-	0.158
4	القوة القصوى لعضلات الظهر	1.642	0.139	1.888	0.249	2.121-	0.060
5	القوة القصوى لعضلات الرجلين	1.322	0.283	1.565	0.305	1.434-	0.182
6	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	8.000	1.095	7.500	1.643	0.620	0.549
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	22.167	3.764	23.167	1.941	0.578-	0.576
8	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	13.833	1.472	13.833	1.941	0.000	1.000
9	تحمل القوة لعضلات الذراعين	12.667	1.211	16.500	7.204	1.285-	0.228



0.78 9	0.275	8.983	58.50 0	7.757	59.83 3	تحمل القوة لعضلات البطن	1 0
0.05 2	2.210-	6.124	42.50 0	3.430	36.16 7	تحمل القوة لعضلات الظهر	1 1
0.24 9	1.223-	2.503	20.33 3	3.545	18.16 7	تحمل الاداء خاص	1 2
0.14 5	1.581-	0.000	5.000	0.176	4.887	تقييم اداء الخطف	1 3
0.80 5	0.253-	0.946	2.848	0.886	2.714	سرعة اداء الخطف	1 4

يكون الفرق معنوياً عندما يساوي أو يقل مستوى الدلالة عن (0.05)

- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- أدوات البحث:

1- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

2- الملاحظة

3- التجريب

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1- جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة

2- ميزان طبي (لقياس الوزن والطول) - بساط مصارعة - دمي مصارعة عدد (4).

3- شفت حديد مع الأقراص متعددة الأوزان (5، 2، 5، 10، 15، 20، 25) كغم.

4- كاميرات تصوير فيديو سريعة عدد (2) - حاملات كامرة عدد (2).

5- شريط قياس.

6- ساعات توقيت - حاسبة لابتوب.

7- فريق العمل المساعد

- تحديد الاختبارات المستعملة بالبحث

أتماماً لإجراء البحث ولتحقيق الأهداف لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها حيث قام الباحث بتحديد الاختبارات الذي يراها مناسبة وكذلك بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي.

- اختبارات الأداء الفني:

- مسكات (الخطف) الرمي من فوق الصدر:

➤ هناك أكثر من (10) مسكات من فوق الصدر والباحث أختار مسكة من المسكات الأكثر تكراراً في النزالات وهي:

➤ مسكة الرمي (الخطف) من الامام من فوق الصدر بتطويق الذراع والجذع.

- اختبار الاداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف):

أجرى الباحث اختبار الاداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (10) درجات باستمارة تقويم خاصة لتقويمها من قبل محكمين.

- الهدف من الاختبار: تقويم الاداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف).

- أدوات الاختبار: بساط مصارعة، صافرة.

- وصف الاداء: يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملة وبصورة سريعة.



- التسجيل: يتم تقييم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة.
- اختبارات الصفات البدنية:
- اختبارات القوة القصوى:
- أولاً: اختبار القوة القصوى للقبضة: (عادل تركي: 2011: 366)

غرض الاختبار: قياس قوة القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)
الأدوات المستخدمة (جهاز دايونوميتر)
تعليمات الأداء: يمسك المصارع بجهاز دايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلاً عن الجسم، ويقوم المصارع بالضغط بقبضة اليد على دايونوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.
طريقة التسجيل: يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الديناموميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات الأصابع للمصارع، وتقاس بالكغم.
- ثانياً: اختبار الضغط من حالة الرقود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (علاوي والدين: 2001: 50)

غرض الاختبار: قياس قوة العضلية لعضلات للذراعين (المادة والمثنية) في حركة الدفع للأمام
الأدوات المستخدمة: (مقعد سويدي، بار حديدي، أثقال)
تعليمات الأداء:

- يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي.
- يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين امام الصدر
- تكون الذراعان مثنيتان وباتساع الصدر.
- يبدأ المصارع بمحاولة مد الذراعين لضغط البار امام الصدر حتى يصبح الذراعان ممدودتان بالكامل.
- طريقة التسجيل: يسجل وزن الحديد الذي يصل اليه المصارع لمرة واحدة.

- ثالثاً: اختبار السحبة الميتة (ديد لفت) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (عادل تركي: 2011: 381-382ص)

غرض الاختبار: قياس القوة العضلية القصوى لعضلات الظهر.
الأدوات المستخدمة (بار حديدي، أثقال)
تعليمات الأداء: يقف المختبر امام عمود الثقل الموضوع على الارض بحيث تكون القدمان بفتحة مناسبة بعرض الاكتاف والامشاط اسفل العمود وثني الجذع من الحوض ليمسك بالعمود بحيث تكون قبضة الذراعين متعاكسة احدهما الى الخارج والاخرى باتجاه المختبر مع الملاحظة كون الرجلين ممدودة ولا يوجد فيها انثناء والظهر مشدود يقوم المختبر برفع الحديد من الارض حتى الامداد الكامل ويتم تكرار الاداء لأكثر من مرة على ان تعطى الراحة من (2-3) د بين تكرار واخر ويتم زيادة الوزن من (1-5، 2) كغم مع كل تكرار حتى نحصل على افضل وزن ويكون هذا الوزن هو المعيار عن القوة القصوى لعضلات الظهر

- يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي
طريقة التسجيل: يتم تسجيل الوزن الذي اداه المختبر ولم يستطيع تكراره أكثر من مرة ويكون هو القوة القصوى لعضلات الظهر.

- رابعاً: اختبار ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة (عادل تركي: 2011: 408-409)

غرض الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات المادة للرجلين.



الأدوات المستخدمة: (بار حديدي، أثقال)
تعليمات الأداء: يقف المختبر وبرجلين مفتوحة بعرض الاكتاف تقريبا تحت عمود الثقل (البار) المحمول على الحملات. يرفع المختبر العمود مع الاوزان ليثبتته على الاكتاف مع التأكيد على شد الظهر ورفع الاكتاف الى الاعلى ليركز الحديد على عضلات الاكتاف بعد ذلك يثني الركبتين كاملا ومن ثم يمدّها. ويمكن استعمال لوح من الخشب بسمك (2-3) سم ويوضع تحت الكعبين (للمساعدة) بالجلوس وتعطى محاولات عدة لكل مختبر وتكون فترة راحة من (2-3) د بين تكرار واخر
طريقة التسجيل: يتم تسجيل اعلى وزن يستطيع المختبر معه ان يثني ويمد الركبتين كاملا. مع ملاحظة ان تكون الزيادة بالوزن من (1-5، 2) كغم لكل محاولة.

- اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

- أولا: اختبار الشد لأعلى على التعلق (10 ثانية) (علاوي ورضوان: 1994: 218)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: جهاز عقلة.

تعليمات الأداء: يؤدي هذا الاختبار من وضع الوقوف على العقلة- ثني ومد الذراعين بصورة كاملة. طريقة التسجيل: أقصى عدد ممكن في 10 ثانية.

- ثانيا: اختبار الجلوس من الرقود (20 ثانية): (حافظ وحسني: 2001: 21)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، ساعة توقيت.

تعليمات الأداء: من وضع الرقود على الظهر وتشابك الأيدي خلف الراس، رفع الجذع مع الضغط على الركبتين بالكوعين بالتبادل.

طريقة التسجيل: أقصى عدد ممكن في 20 ثانية.

ملاحظة: عدد مرات ثني ومد الجذع تعني (تردد الحركة) 20 ثانية تعني (الوحدة الزمنية المعنية)

- ثالثا: اختبار رفع الجذع من الانبطاح (10 ثانية) (محمد صبحي حسنين: 2001: 241)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر.

الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، ساعة توقيت.

تعليمات الأداء: من وضع الانبطاح وتشابك اليدين خلف الرأس وتثبيت القدمين، رفع الجذع للأعلى بعيدا عن الأرض ما أمكن.

طريقة التسجيل: أقصى عدد ممكن في 10 ثواني.

- اختبارات تحمل القوة:

- أولا: اختبار الشد لأعلى على العقلة (حتى استنفاد الجهد) (علاوي ورضوان: 2001: 122)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: جهاز عقلة.

تعليمات الأداء: يؤدي هذا الاختبار من وضع الوقوف على العقلة- ثني ومد الذراعين بصورة كاملة حتى يصل المصارع أثناء الشد لأعلى بذقنه فوق العارضة.

طريقة التسجيل: أكبر عدد للمرات بدون توقف لحين التعب.

- ثانيا: اختبار الجلوس من الرقود (حتى استنفاد الجهد): - (عمارة ومصطفى: 2009: 44-45)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، ساعة توقيت.

تعليمات الأداء: من وضع الرقود على الظهر وتشابك أصابع اليدين خلف الرقبة، رفع الجذع مع الضغط على الركبتين بالكوعين بالتبادل. يجب على المختبر لمس الأرض بظهر اليدين قبل ان يقوم بالجلوس مرة أخرى.



طريقة التسجيل: أكثر عدد ممكن من التكرارات لحين التعب.
ملاحظة: عدد مرات ثني ومد الجذع تعني (تردد الحركة) لحين التعب.
- ثالثاً: اختبار رفع الجذع من الانبطاح (حتى استنفاد الجهد) (محمد صبحي حسنين: 2001: 241):

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الظهر.
الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، ساعة توقيت.
تعليمات الأداء: من وضع الانبطاح وتشابك اليدين خلف الرأس وتثبيت القدمين، رفع الجذع للأعلى بعيداً عن الأرض ما أمكن.
طريقة التسجيل: أكثر عدد من التكرارات لحين التعب
- رابعاً: اختبار الجلوس من الرقود (حتى استنفاد الجهد): (عمارة ومصطفى: 2009: 44-45)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.
الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، ساعة توقيت.
تعليمات الأداء: من وضع الرقود على الظهر وتشابك أصابع اليدين خلف الرقبة، رفع الجذع مع الضغط على الركبتين بالكوعين بالتبادل. يجب على المختبر لمس الأرض بظهر اليدين قبل ان يقوم بالجلوس مرة أخرى.
طريقة التسجيل: أكثر عدد ممكن من التكرارات لحين التعب.
ملاحظة: " عدد مرات ثني ومد الجذع تعني (تردد الحركة) لحين التعب.

- اختبارات التحمل الاداء الخاص:
- أولاً: اختبار الاداء لمسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف بتطويق الجذع (60 ثانية) (حمدان الكبيسي: 2010: 180-181)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص للمصارعين (60 ثانية)
الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة، زيل او الشاخص (الدمية)، ساعة توقيت.
تعليمات الأداء:
- من وضع التماس وجهاً لوجه يخطو المختبر الى الامام ليصبح تحت شعاع سقوط مركز الثقل الزميل او (الدمية) ثم يقوس بظهره الى الخلف استعداداً لرفعه.
- يمد المختبر في مستوى ركبتيه ليرفع الزميل او الشاخص (الدمية) الى الاعلى ثم يستدير جانباً ليسقطه على ظهره.
- يواصل المختبر الرمي او التدوير ليسقط الزميل او الشاخص (الدمي) على ظهره ثم يحكم السيطرة عليه وهكذا حتى انتهاء الوقت المخصص.
طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات اداء تنفيذ المسكة الصحيحة خلال (60) ثانية.
- التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي قيام الباحث عملياً بالإشراف بنفسه على اجراء الاختبارات للوقوف على ما يصادفه اثناء الاختبارات من صعوبات او سلبيات من اجل تفاديها وتوفير المستلزمات الصحيحة وكذلك صلاحية المعدات الخاصة بالاختبارات، قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (3) مصارعين من خارج عينة البحث، وفي نفس (55 كغم، 67 كغم، 77 كغم) ومن فئة الاولمبي.
وكان الهدف من هذه التجربة التأكد من الاتي:

◀ صلاحية منصة القوة بعد وضعها على بساط المصارعة والتوصيلات الكهربائية لها وكيفية العمل عليها من قبل وضع المصارعين ومكانها والعاملين المختصين على استخراج البيانات منها.
◀ التأكد من المسافة المخصصة للكاميرا الفيديوية الخاصة بتصوير محاولات الأداء الفني من حيث بعدها عن المصارعين وارتفاعها عن سطح الارض.



المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث في الاختبارات الأخرى، فضلاً عن الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.

قدرة وكفاءة فريق العمل المساعد، على ادارة وتنظيم شؤون تطبيق الاختبارات ميدانياً.

- التجربة الرئيسية:

- التصوير الفيديوي:

- لتحقيق الملاحظة العلمية التقنية استعمل الباحث التي تصوير فيديو بسرعة (100) صورة/ثانية. حيث يتم التصوير من الامام والجانب الأيمن للمصارع بحيث تكون ابعاد كاميرات التصوير كالآتي:

● كامرة الامام بعد الكاميرا كان (5.50) متر وبارتفاع (1) متر.

● كامرة الجانب الايمن بعد الكاميرا كان (5.50) متر وبارتفاع (1) متر.

● وكذلك لتحقيق الاغراض التالية:

1- التحليل الحركي لمتغير سرعة الاداء لأفراد العينة.

2- تم التحليل باستخدام برنامج (Kinovea) للتحليل الحركي.

تم التصوير في قاعة المصارعة في نادي الرافدين الرياضي بمساعدة فريق العمل المساعد وتمت إجراءات التحويل والتحليل للاختبارات بالاعتماد على متخصصين في مجال التحليل الحركي للألعاب الرياضية.

- الاختبار القبلي:

بتاريخ 1 / 9 / 2023 المصادف يوم الثلاثاء الساعة الثانية ظهراً تم اجراء الاختبارات القبليّة للأداء الفني والاختبارات البدنية لعينة البحث في قاعة المصارعة بنادي الرافدين الرياضي واستغرق تنفيذ الاختبارات (4) أيام وكانت كالتالي:

● اليوم الاول اختبارات الاداء الفني للمسكات بتاريخ 1 / 9 / 2023.

● اليوم الثاني اختبارات القوة القصوى بتاريخ 2 / 9 / 2023.

● اليوم الثالث اختبارات القوة المميزة بالسرعة بتاريخ 3 / 9 / 2023.

● اليوم الرابع اختبارات تحمل القوة بتاريخ 4 / 9 / 2023.

- المنهج التدريبي:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العربية والاجنبية بمجال التدريب الرياضي وكذلك اجراء المقابلات الشخصية مع المختصين بمجال التدريب الرياضي، وبعد أخذ نتائج اختبارات للصفات البدني والاداء الفني وعلى ضوء ذلك قام الباحثون بإعداد منهج تدريبي لأفراد عينة البحث وفق ما ظهر من متطلبات بدنية ومهارية لديهم أعد المنهج التدريبي وما يتوافق مع الاسس العلمية مراعيّاً كافة المتطلبات والشروط اللازمة لإعداد المنهج التدريبي وكما موضح في ادناه:

- تم استخدام الوسائل التدريبية ضمن المنهاج التدريبي وتم تقنين الشدة نسبة الى وزن الوسائل التدريبية والاوزان التي تحملها ينظر ملحق (1) يعرض الوسائل التدريبية.

- لأجل ضمان سلامة العمل تم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي ورياضة المصارعة لأبداء آرائهم في ملائمتها لمثل هذه العينة، لجمع أكثر عدد ممكن من الآراء والمقترحات لإخراج المنهج بشكله النهائي، وتم تطبيقه على أفراد عينة البحث للفترة من 12 / 9 / 2023 ولغاية 4 / 11 / 2023 وراعى في ذلك مستوى وصفات افراد عينة البحث والمرحلة التدريبية ومراعاة الفروق الفردية.

- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة ومن ثم التدرج والتموج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية.

- يتكون المنهج التدريبي (8) أسابيع، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك بلغت عد الوحدات التدريبية للمجموعة (24) وحدة تدريبية.

- سيكون ايام التدريب للمجموعة التجريبية ايام (السبت والاثنين والاربعاء) وباقي ايام الاسبوع مع المدرب.

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع ومنخفض الشدة خلال تطبيق المنهج التدريبي حيث



تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طرق التدريب الأخرى فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة.

- تتراوح شدة التمرينات ما بين (50% - 100%) من اقصى قدرة للفرد حيث كانت الشدة المستخدمة لتدريبات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة تتراوح ما بين (50% - 80%)، اما الشدة المستخدمة لتدريبات القوة القصوى فتتراوحت بين (80% - 100%).

- تتراوح تكرارات التمرينات ما بين (1-20) تكرار وحسب الشدة المستخدمة إذ ستتراوح تكرارات تدريبات تحمل القوة بين (15 - 20) تكرار، وبالنسبة للقوة المميزة بالسرعة وتتراوح بين (8-12) تكرار، اما القوة القصوى تتراوح تكراراتها بين (1-4) تكرار.

- بلغ عدد المجموعات ما بين (3-5) مجموعات حسب الشدة وعدد التكرارات المستخدمة.

وسيكون فترات الراحة بين المجاميع ما بين (1-4) دقائق.

- بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (40 - 98) دقيقة وسيكون زمن أداء التمرينات المستخدمة بالمنهج التدريبي خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ما بين (20-78) دقيقة.

- الاختبارات البعيدة :

بتاريخ 7 / 11 / 2023 المصادف يوم السبت الساعة الثانية ظهرا تم اجراء الاختبارات البعيدة للأداء الفني والاختبارات البدنية لعينة البحث في قاعة المصارعة بنادي الرافيدي الرياضي مع مراعاة نفس الظروف التي أجريت في الاختبار القبلي قدر الإمكان واستغرق تنفيذ الاختبارات (4) أيام وكانت كالتالي:

- اليوم الاول اختبارات الاداء الفني للمسكات بتاريخ 7 / 11 / 2023.
- اليوم الثاني اختبارات القوة القصوى بتاريخ 8 / 11 / 2023.
- اليوم الثالث اختبارات القوة المميزة بالسرعة بتاريخ 9 / 11 / 2023.
- اليوم الرابع اختبارات تحمل القوة بتاريخ 10 / 11 / 2023.

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

- عرض وتحليل نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة:

جدول (5) يبين الفرق في القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
1	القوة القصوى لقبضة اليمين	0.035-	0.054	1.578-	0.175
2	القوة القصوى لقبضة اليسار	0.030	0.194	0.378	0.727
3	القوة القصوى لعضلات الذراعين	0.057-	0.108	1.283-	0.256
4	القوة القصوى لعضلات الظهر	0.050-	0.126	0.968-	0.377
5	القوة القصوى لعضلات الرجلين	0.160-	0.154	2.540-	0.052
6	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	1.333-	1.211	2.697-	0.043
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	3.333	3.724	2.193	0.080
8	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	0.333	1.633	0.500	0.638
9	تحمل القوة لعضلات الذراعين	1.333-	0.516	6.325-	0.001
10	تحمل القوة لعضلات البطن	2.000-	1.095	4.472-	0.007
11	تحمل القوة لعضلات الظهر	2.500-	0.837	7.319-	0.001
12	تحمل الاداء خاص	1.167-	0.983	2.907-	0.034
13	تقييم اداء الخطف	0.887-	0.459	4.735-	0.005
14	سرعة اداء الخطف	0.864-	0.483	4.383-	0.007



يكون الفرق معنويا عندما يساوي او يقل مستوى الدلالة عن (0.05) يبين الجدول (5) ان هنالك فروق معنوية في بعض متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي حيث ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.540 ، -2.697) وبمستوى دلالة (0.043، 0.052) على التوالي وكما ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-6.325) وبمستوى دلالة (0.001) وكذلك ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبار تحمل القوة لعضلات البطن اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.472) وبمستوى دلالة (0.007) وأيضا وكذلك ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبار تحمل القوة لعضلات الظهر اذ بلغت قيمت (ت) المحسوبة (-7.319) وبمستوى دلالة (0.001) وكما ظهرت فروق معنوية في اختبار تحمل الأداء الخاص اذ بلغت قيمت (ت) المحسوبة (-2.907) وبمستوى دلالة (0.034) وكذلك ظهرت فروق معنوية في اختبار تقييم اداء الخطف اذ بلغت قيمت (ت) المحسوبة (-3.596) وبمستوى دلالة (0.016) وايضا ظهرت فروق معنوية في اختبار سرعة اداء الخطف اذ بلغت قيمت (ت) المحسوبة (-4.383) وبمستوى دلالة (0.007) ، في حين لم تظهر هنالك فروق معنوية في المتغيرات الاخرى . ويعزو الباحث هذا التطور الى اتباع الأسلوب العلمي الرصين في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي حيث يرى " (أبو العلا و نصر : 1993 : 98) " أن استعمال التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القدرات البدنية " وتؤكد ايضا(ايمان حسين علي : 2007 : 66) " بان السعي للوصول باللاعب الى اعلى المستويات من اهم اهداف التدريب غير انه يرتبط بتطور اصول ونظريات التدريب الرياضي من جانب وبتوافر صفات معينة باللاعب كالإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والمواصفات الجسمية من جانب اخر اضافة الى الميل والرغبة والجانب الصحي والاجتماعي النفسي السليم وغيرها " .

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة:

جدول (6) يبين الفرق في القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
1	القوة القصوى لقبضة اليمين	-0.215	0.195	-2.698	0.043
2	القوة القصوى لقبضة اليسار	-0.155	0.180	-2.108	0.089
3	القوة القصوى لعضلات الذراعين	-0.287	0.100	-7.027	0.001
4	القوة القصوى لعضلات الظهر	-0.268	0.106	-6.217	0.002
5	القوة القصوى لعضلات الرجلين	-0.278	0.129	-5.289	0.003
6	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	-3.000	0.894	-8.216	0.000
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	-1.667	1.751	-2.331	0.067
8	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	-1.333	1.366	-2.390	0.062
9	تحمل القوة لعضلات الذراعين	-3.500	1.871	-4.583	0.006
10	تحمل القوة لعضلات البطن	-13.000	3.464	-9.192	0.000
11	تحمل القوة لعضلات الظهر	-12.167	2.994	-9.952	0.000
12	تحمل الاداء خاص	-2.667	0.817	-8.000	0.000



0.001	7.648-	0.586	1.830-	تقييم اداء الخطف	13
0.000	8.527-	0.369	1.285-	سرعة اداء الخطف	14

يكون الفرق معنوياً عندما يساوي أو يقل مستوى الدلالة عن (0.05)

يبين الجدول (6) أن هنالك فروق معنوية في بعض متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي حيث ظهرت أن هنالك فروق معنوية في اختبار القوة القصوى لقبضة اليمين إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.698) وبمستوى دلالة (0.043) على التوالي وكما ظهرت أن هنالك فروق معنوية في اختبارات القوة القصوى لعضلات الذراعين والظهر والرجلين إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (-7.027 ، -6.217 ، -5.289) وبمستوى دلالة (0.001 ، 0.002 ، 0.003) على التوالي وأيضا هنالك فروق معنوية في اختباري القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-8.216) وبمستوى دلالة (0.000) وكذلك ظهرت فروق معنوية في اختبارات تحمل القوة لعضلات الذراعين والبطن والظهر وتحمل الاداء الخاص إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (-4.583 ، -9.192 ، -9.952 ، -8.000) وبمستوى دلالة (0.006 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وأيضا ظهرت فروق معنوية في اختبار المرونة الديناميكية إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.850) وبمستوى دلالة (0.036) وكما ظهرت فروق معنوية في تقييم ادائي الخطف والدولاب إذ بلغت قيمتا (ت) المحسوبة (-7.648 ، -9.738) وبمستوى دلالة (0.001 ، 0.000) على التوالي وأخيرا ظهرت فروق معنوية في سرعة ادائي الخطف والدولاب إذ بلغت قيمتا (ت) المحسوبة (-8.527 ، -4.831) وبمستوى دلالة (0.000 ، 0.005) على التوالي في حين لم تظهر هناك فروق في المتغيرات الأخرى. ويعزو الباحث التطور الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية إلى المنهج التدريبي المعد الذي يعتمد أساسا على المتطلبات الأساسية لتدريب رياضة المصارعة واستعمال الأسلوب العلمي في كتابة المنهج والتركيز على الصفات البدنية التي يحتاجها المصارع العراقي وتضمينها بمفردات المنهج من حيث التنوع في التمارين والصفات في تدريبات المجموعات العضلية المختلفة.

وكما ضمن الباحث في تطبيق مفردات المنهج التدريبي على استعمال وسيلة تدريبية لتطوير الاداء المهارى للمسكات في لعبة المصارعة وهذا يؤدي الى عمل جميع المجاميع العضلية الخاصة بالمسكات المستخدمة من قبل الباحث وهذا ما يؤكد (نبيل حسني، 2005: 2) " أن البرامج التدريبية إذا اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبحت استعمالها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسي للاعبين فقد ثبت في التجربة أن استعمالها يؤدي إلى ارتفاع الاداء البدني والمهارى " وكذلك تضمنت مفردات المنهج باستعمال تدريبات الاثقال لما لها من تأثيرات ايجابية في تطوير القوة العضلية وباقي الصفات البدنية من خلال خصوصية التدريب في تطوير تلك الصفات التي تنسم بالضعف مقارنة مع الصفات التي يمتلكها مصارعو النخبة العالميين في اطار برنامج تدريبي يمتلك الخصوصية والاستمرارية في تطوير الصفات البدنية مما يؤثر بالإيجاب على الاداء الفني للمسكات وهذا ما يؤكد (عصام عبد الخالق: 2005: 171) " على أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد اتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة . . . الخ وكثيراً ما يقاس مستوى الاداء المهارى على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة " ولهذا يرى الباحث أن الضعف في القوة يسبب خلل كبير في الاداء الفني في لعبة المصارعة كون أن لاعب المصارعة يحتاج إلى القوة بصورة خاصة لان اداء المسكات يحتاج إلى قوة كبيرة للتغلب على مقاومة المنافس له بالإضافة إلى ذلك وقت نزال المصارعة يتطلب التحمل في القوة وكما أن للقوة العضلية في لعبة المصارعة أهمية كبيرة في تحقيق الفوز وتحد من امكانية المنافس في اداء المسكات الفنية (حمدان الكبيسي: 2008: 154) وهذا ما يؤكد (محمد الروبي: 2005: 123) " على أن رياضة المصارعة من أنشطة القوة وأن التدريب البدني للمصارعين يتجه بصفة أساسية نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسين التكنيك وأن المصارع



يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية وتميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي .

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

جدول (8) يبين الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات

ت	المتغيرات	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة القصوى لقبضة اليمين	1.190	0.051	1.375	0.113	3.639-	0.005
2	القوة القصوى لقبضة اليسار	1.047	0.147	1.307	0.097	3.619-	0.005
3	القوة القصوى لعضلات الذراعين	1.082	0.153	1.417	0.093	4.573-	0.001
4	القوة القصوى لعضلات الظهر	1.692	0.193	2.157	0.206	4.028-	0.002
5	القوة القصوى لعضلات الرجلين	1.482	0.265	1.843	0.282	2.289-	0.045
6	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	9.333	0.817	10.500	0.837	2.445-	0.035
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	18.833	2.787	24.833	0.983	4.973-	0.001
8	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	13.500	1.378	15.167	1.169	2.259-	0.047
9	تحمل القوة لعضلات الذراعين	14.000	1.095	20.000	6.450	2.246-	0.048
10	تحمل القوة لعضلات البطن	61.833	6.911	71.500	7.868	2.261-	0.047
11	تحمل القوة لعضلات الظهر	38.667	3.615	54.667	4.633	6.669-	0.000
12	تحمل الاداء خاص	19.333	3.327	23.000	2.098	2.284-	0.045
15	تقييم اداء الخطف	5.773	0.345	6.830	0.586	3.805-	0.003
17	سرعة اداء الخطف	3.579	0.718	4.133	0.872	1.202-	0.257

يكون الفرق معنوياً عندما يساوي أو يقل مستوى الدلالة عن (0.05) يبين الجدول (8) ان هنالك فروق معنوية في بعض المتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي حيث ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبار القوة القصوى لقبضة اليمين واليسار اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.639 ، -3.619) وبمستوى دلالة (0.005) وكما ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبارات القوة القصوى لعضلات الذراعين والظهر والرجلين اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (-4.573 ، -4.028 ، -2.289) وبمستوى دلالة (0.001 ، 0.002 ، 0.045) على التوالي وكذلك ظهرت ان هنالك فروق معنوية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والظهر والرجلين اذ بلغت أقيام (ت) المحسوبة (-2.445 ، -4.973 ، -2.259) وبمستوى دلالة (0.035 ، 0.001 ، 0.047) على التوالي وايضا ظهرت فروق معنوية في اختبارات تحمل القوة لعضلات الذراعين والبطن والظهر وتحمل الاداء الخاص اذ بلغت أقيام (ت) المحسوبة (-2.246 ، -2.261 ، -6.669 ، -2.284) وبمستوى دلالة (0.048 ، 0.047 ، 0.000 ، 0.045) على التوالي وكما ظهرت فروق معنوية في اختبار المرونة الديناميكية اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.531) وبمستوى دلالة (0.030) وكذلك ظهرت فروق معنوية في تقييم ادائي الخطف والدولاب اذ بلغت قيمتا (ت) المحسوبة (-3.805 ، -4.347) وبمستوى دلالة (0.001 ، 0.003) على التوالي في حين لم تظهر هناك فروق في المتغيرات الاخرى . ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغيرات الدراسة بين القياس البعدي للمجموعتين الى:

- اولاً: متغيرات القوة القصوى لقبضة (اليمن واليسار) والذراعين والظهر والرجلين



يرى الباحث ان التطور الحاصل في القياس البعدي للمجموعتين في متغيرات القوة القصوى لقبضة اليد (اليمين واليسار) والذراعين والظهر والرجلين الى اعطاء احمال تدريبية عالية لاستثارة اكبر عدد من الالياف العضلية لما لها من امكانية في التغلب على مقاومات كبيرة لدى أفراد المجموعة التجريبية ويمكن أعزاه ايضا الى تنظيم المنهاج التدريبي من التركيز على نقاط الضعف ، فعملية التدريب تعتمد على التنظيم في عميلة التدريب وهذا خلق حالة من التطور في مستوى المتغيرات المذكورة للقوة عند المصارعين وايضا من خلال انسجام المنهاج التدريبي مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وعملية التدرج بالأحمال التدريبية وبالنتيجة ظهر التطور الإيجابي لهم وهذا ما يؤكده (فهيمى و حافظ: 2003: 6) "حيث ان التدريب المنتظم والمستمر يؤدي الى رفع المستوى البدني للاعبين في المكونات البدنية" وكذلك يحتاج المصارع الى القوة العضلية وبصورة عامة كونها الفصيل في حسم النزال وخاصة اذا تساوى اللاعبون في كل شيء هنا يكون للقوة العضلية الدور المهم في الحسم فبدون توفر قدر كافي من القوة العضلية لا يستطيع المصارع اداء المسكات بصورة جيدة .

- ثانيا: متغيرات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والظهر:

يرى الباحث ان التطور الحاصل في القياس البعدي للمجموعتين في متغيرات القوة المتميزة بالسرعة (لعضلات الذراعين ، وعضلات البطن ، وعضلات الظهر) الى استعمال الباحث الطرق العلمية الحديثة واتباع طريقة التدريب الفكري في تنمية القوة كان له الاثر الواضح في التطور وحيث ان للقوة المميزة بالسرعة دور كبير لما تؤثره ايجابا في لعبة المصارعة لما لهذه الصفة المركبة الدور الكبير في هذه الرياضة حيث يعتمد نزال المصارعة على الهجوم والدفاع والهجوم المضاد في الأداء للمسكات وبصورة سريعة ومفاجئة ومترابطة وفي مختلف الاوضاع سواء (الجلوس - الوقوف) وبما ن" العملية التدريبية هدفها الوصول الى افضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى الانجاز للاعب باعتبار ان الانجاز هو محمر الاهتمام في العملية التدريبية "(اشرف و نبيل:1998: 4) مما دعي الى العمل في تطوير هذه الصفة بالإضافة الى الاختبارات المقارنة مع النخبة.

- ثالثا: متغيرات تحمل القوة للذراعين والبطن والظهر الخاص:

يرى الباحث ان التطور الحاصل في القياس البعدي للمجموعتين في متغيرات تحمل القوة (للذراعين والبطن والظهر) نتيجة تركيز الباحث في المنهج على صفة التحمل واتضح ذلك من خلال النتائج التي حصلت بعد الاختبارات اضافة لما لهذه الصفة الدور الكبير في المصارعة وكون ان طول وقت المباراة يحتاج المصارع الى التحمل العضلي في التدريب لان لعبة المصارعة فيها مسكات هجومية ودفاعية ومسكات مضادة وتحتاج هذه المسكات الى ترابط حركي وهذا الترابط الحركي المستمر يحتاج الى المطولة في القوة لكي يحافظ المصارع على مستوى ادائه طوال فترة النزال وبمستوى واحد حيث اكد ذلك (مسعد علي محمود :1997: 241) " الى ان تحمل القوة من القدرات البدنية ذات الاهمية الكبيرة في رياضة المصارعة نظرا لطول زمن المباراة يحتاج المصارع الى التحمل العضلي بنوعيه الثابت والمتحرك " لذى يرى الباحث ان تحسن الاداء الفني مرتبط بتحمل القوة العضلية وخاصة في الانشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في اداء عمل عضلي قوي كلعبة المصارعة .

المصادر:

- تومينان: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، جامعة الموصل ، 1988.
- حمدان الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، ط1 ، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2008 م.
- أبو العلا وأحمد نصر، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993 م.
- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط2، جامعة بغداد، 1978.



- تومنان: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، جامعة الموصل، 1988.
- مسعد علي محمود، المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة بجامعة المنصورة دار الطبعة للنشر 1997 م.
- وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي: الأعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، 1986.
- ريسان خريبط، علي تركي مصلح، نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2002).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط1، القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، 1982
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط1، القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، 1982
- أشرف حافظ محمود ونبيل حسني الشوربجي، تأثير برنامج تدريبي لاستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على الاداء المهاري لمهارة السيطرة والتحكم في المنافس (الكلنش) للمصارعين، 2001.
- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرني: موسوعة التدريب الرياضي والتطبيقي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- ايمان حسين علي: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد 3، الاكاديمية العراقية، 2007.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، مطبعة المعارف، الاسكندرية 2005.
- محمد الروبي: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ماهي لخدمات الكمبيوتر، ط1، الاسكندرية، 2005 م.

ملحق (1) يوضح الوسيلتين التدريبيتين المستخدمة

- نصف دمية جذع بوزن (10) كغم

تم تصميم نصف دمية من مستوى الجذع وصعودا للراس كالاتي تستخدم في التدريب للمصارعين وربط من أسفل الدمية حبل يسمح بربط اثقال لغرض زيادة الوزن فوق وزن الدمية ويكون الوزن متدلي للأسفل ولا يعيق او سبب ضرر ولكي يكون الأداء مقارب للمستوى المهاري المطلوب تم إضافة مساطب بارتفاع (50) سم وذلك لكي يسمع للاعب بعمل هبوط مشابه للأداء وبعدها يقوم بالدفع للخلف بعمل نصف قوس للظهر للاعب وكما في الصور.



- كرة مربوطة بحبل مطاطي بالجدار:

تستخدم بدل الدمية والزميل وذلك لسهولة أداء مهارة الخطف عليها ويتم ربطها بالجدار بحبل مطاطي ذو مقاومة خفيفة .

