



علاقة القوة الانفجارية للأطراف بالسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف لمصارعي الرومانية الشباب

م . م محمد رشيد لطيف

كلية التراث الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ . د جمال محمد شعيب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

م . د محمود رشيد سعيد

مدیرية تربية الانبار

هدف البحث إلى التعرف على القوة الانفجارية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة ، وكذلك إيجاد العلاقة بين القوة الانفجارية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف لمصارعي الرومانية الشباب ، إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لمائمته حل مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من مصارعي الرومانية الشباب في محافظة ديالى وبواقع (20) مصارع ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات ، وبعد ذلك تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحثون لعدة لعنة استنتاجات وهي :

1. تمتّعت العينة بقوّة انفجاريّة للأطراف (الذراعين والرجلين) تتناسب مع السرعة الحركية لدى أفراد عينة البحث .
2. تمتّعت العينة بقوّة انفجاريّة للأطراف (الذراعين والرجلين) تتناسب مع مستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة لدى أفراد عينة البحث .

- وتوصل الباحثون إلى التوصيات التالية :
1. ضرورة مواصلة التدريب على القوة الانفجارية للأطراف بما يتناسب مع مستوى الأداء الفني للمسكات وبالاخص مسكات الرمي من وضع الوقوف .
 2. ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريبات السرعة وبالاخص السرعة الحركية أثناء نزالات المصارعة .
 3. إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى ومسكات فنية وأوضاع مختلفة .

Summary of the research

The relationship of the explosive force of the limbs to the kinetic speed and the level of technical performance of some throwing grips from a standing position for young Romanian wrestlers

The aim of the research is to identify Explosive force of the limbs The motor speed and the level of technical performance of some throwing grips from a standing position in the wrestling game, as well as finding the relationship between The explosive strength of the limbs, the kinetic speed and the level of technical performance of some throwing grips from the standing position of the young Romanian wrestlers ,The researchers used the descriptive approach with associative relationships for its suitability to solve the research problem The research sample consisted of young Romanian wrestlers in Diyala Governorate And by (20) wrestlers , in addition to using the appropriate means, tools and devices, and an exploratory experiment was conducted, as well as tests, after which the data was unloaded and statistically processed, and then presented, analyzed and discussed, and the researchers reached several Several conclusions :



1. The sample had an explosive force for the limbs (arms and legs) that is proportional to the kinetic speed of the research sample members.
 2. I enjoyed the sample The explosive power of the limbs (arms and legs) is proportional to The level of technical performance of some throwing grips from a standing position in the wrestling game among the research sample members.
- The researchers reached the following recommendations :
1. The need to continue training on the explosive power of the limbs in proportion to the The level of technical performance of grips, especially throwing grips from a standing position.
 2. The need to pay attention and focus on training the speed especially the speed Kinetic during fights wrestling .
 3. Conducting similar research on other samples, technical grips, and different situations.

١ - المقدمة :

"يسعى العاملون في المجال الرياضي لتحقيق المستويات الرياضية العليا في جميع الانشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة ولعبة المصارعة بصفة خاصة من خلال الاهتمام بالدراسات والابحاث العلمية التي تخص أساليب التدريب الحديثة من أجل التوصل الى أفضل الأساليب والطرائق التي يستخدمها المدربون فضلاً عن المعرفة والخبرة العالمية لغرض زيادة تفاعل المصارعين أثناء الوحدة التدريبية بما يتلاءم وقدراتهم البدنية الخاصة لتحقيق أعلى مستوى من الأداء الفني . وتميز لعبة المصارعة بمتطلبات خاصة يتحتم على الكادر التدريبي توفير كل الامكانيات والخبرات لخلق بيئة تدريبية تساعد في إعداد المصارع أعداداً يفي بمتطلبات اللعبة بدنياً ومهارياً ، والمصارعة الرومانية تتميز بالشكل الجمالي والأداء الفني المتميز بدقة أداء الحركات الفنية طبقاً لوضع الصراع وبالاخص الحركات التي تؤدي من وضع الوقوف ، إذ أن علم التدريب الحديث يعتمد بصفة أساسية على الاقتراب من شكل وطريقة الأداء " (محمد رشيد : 2018 : 22) .

لذلك فهي تحتاج الى القوة الانفجارية للذراعنين والرجلين وكذلك السرعة الحركية كونها من المكونات المهمة في إعداد المصارعين والمهمة جداً للأداء الفني أثناء النزال من خلال مواجهة الخصم بالهجوم بأحدى مسكات الرمي ، إذ تحتوي لعبة المصارعة على كثير من المسكates الفنية الهجومية التي تؤدي من اوضاع مختلفة وبالاخص من وضع الوقوف والتي يجب أن يتقن أدائها من قبل المصارعين كونها تلعب دوراً كبيراً في حسم النزال والحصول على النقاط الفنية العالية.

" وكل متابع لتطوير المستويات الرياضية في العالم يدرك ان للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصيانة وتطوير القدرات الإنسانية بابعادها المختلفة من أجل تغيير أقصى ما يمكنه الإنسان من قدرات وما بداخله من طاقات في اتجاه الهدف المنشود ، ومن هذا المنطلق يمكن النظر الى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً " (عمر إبراهيم : 2019 : 22) .

وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثون إلى وجود صعوبة في نجاح أداء الكثير من مسكات الرمي في لعبة المصارعة والتي تؤدي من وضع الوقوف أثناء النزال كونها من المسكates الفنية الصعبة التي تحتاج إلى قدرات وصفات بدنية خاصة وبالاخص القوة الانفجارية والسرعة الحركية عند أدائها ، لذلك يجب توظيف هذه القدرات والصفات البدنية في خدمة الأداء الفني وتطويرها ، لذا أرتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال ايجاد العلاقة بين القوة الانفجارية للأطراف (الذراعنين والرجلين) والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف لمصارعي الرومانية الشباب والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لأفراد وعينة البحث .

وشملت مجالات البحث على المجال البشري من مصارعي الرومانية الشباب في محافظة ديالى وبواقع (22) مصارع ، أما المجال الزماني فكان للفترة من 1 / 7 / 2021 ولغاية 2 / 9 / 2021 ، والمجال المكاني في المركز التدريبي لأندية المصارعة في محافظة ديالى – بعقوبة .

٢ - منهجة البحث وإجراءاته الميدانية :

٢ - ١ منهجه البحث :

بعد اختيار منهجه الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهدف منها من الخطوات المهمة التي يسلكها الباحث ، إذ إن " منهجه البحث طريق إجرائي مركب ومتكملاً يعتمد الباحث عليه للوصول إلى حقيقة جديدة ينشدها للتغلب على مشكلة تستهويه أو غامضته عليه ، ويكون من مجموع العوامل والعمليات والأدوات والإجراءات التي يستعملها عادة في جمع



البيانات المطلوبة وتحليلها وتفسيرها لغرض الحصول على الإجابات الناضجة لحل المشكلة (محمد زيد : 1989 ، 52 – 62) .

لذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمتها طبيعة البحث ، كون " المنهج الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الحقائق والمظاهر (علاوي وراتب : 1999 : 140) .

2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

أن " الهدف الرئيس من تحديد المجتمع هو تعين الحدود الصريرة لعملية جمع البيانات من جهة ، وكذلك عملية الاستنتاجات التي يمكن الحصول عليها من إجراءات الدراسة من جهة ثانية " (طعمه و حنوش : 2009 : 37) . لذلك يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة ، إذ يسعى الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي يريد دراستها وتعرف بأنها " نموذج يمثل جانباً آخر من وحدات المجتمع الأصل " (قنديلجي : 1999 : 137) ، لذلك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مصارعي الرومانية الشباب في محافظة ديالى وبواقع (22) مصارع من مجموع (28) ، وبذلك بلغت نسبة العينة (78,571 %) من المجتمع الأصلي .

2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

من أجل إتمام البحث وحل مشكلته استعان الباحث ببعض بالأدوات والاجهزة الازمة لتحقيق أهداف بحثه والتي " هي أدوات الباحث التي يستطيع بموجتها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث " (وجيه محجوب : 1993 : 179) .

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات (المصادر العربية ، استمرارة استبيان تحديد متغيرات البحث واختباراتها ، الاختبارات والقياس ، المقابلات الشخصية ، فريق العمل المساعد) .

3 - 3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

(بساط مصارعة قانوني ، ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (2) ، ميزان طبي لقياس الوزن والطول ، مايكرو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة ، حاسبة يدوية علمية نوع CATIGA عدد (1) ، حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1) ، شريط قياس ، كرة طبية زنة (3) كغم ، طباشير .

2 - 4 تحديد متغيرات الدراسة :

من أجل تحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية ، قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، إذ تم اختيار الاختبارات بناءً على خبرة الباحثون الميدانية المحلية والدولية في مجال التدريب ولعبة المصارعة .

2 - 4 - 1 تحديد مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة واختباراتها :

من أجل تحديد أهم مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة واختباراتها ، قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، إذ تم اختيار مسكات الرمي واختباراتها بناءً على خبرة الباحثون الميدانية المحلية والدولية في مجال التدريب والمصارعة وهي : أولاً : مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين وبوضع الركبتين على البساط (الحمال) .

ثانياً : مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين (الخطف) .

ثالثاً : مسكة رمي الخصم إلى الجانب .

2 - 5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

تم تعديل الاختبارات الخاصة بمستوى الأداء الفني للمسكات والعائدات الى (حمدان الكبيسي , 1994) من حيث نوع المسكة ، وقد قام الباحث بإجراء الأسس العلمية للاختبارات وقد تمنت الاختبارات جميعها بالصدق والثبات والموضوعية .

2 - 5 - 1 اختبار من وضع الوقوف رمي كرة الطبيبة (3) كغم أماماً باليدين من فوق الرأس : (حسانين و عبد المنعم : 1988 : 200) :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الأدوات الازمة : بساط مصارعة قانوني ، شريط قياس ، كرة طبية زنة كغم ، صافرة لإعطاء إشارة البدء ، طباشير .

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الوقوف فتحا خلف خط الرمي المرسوم على البساط ومعه الكرة الطبيبة أمام الصدر ، إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم برمي الكرة الطبيبة إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار :



- أخذ اللاعب الوضع الصحيح (الوقوف - فتحا) ومعه الكرة الطبية أمام الصدر .
- لا يجوز للاعب لمس الخط المرسوم على الأرض .
- لا يجوز رفع القدمين عن الأرض أثناء الأداء .
- عمل قوس بالاظهر مع ارجاع الكرة الطبية بواسطة الذراعين إلى الخلف ومن ثم رميها إلى الأمام ولبعد مسافة ممكنة .
- السرعة في الأداء .
- لكل لاعب محاولتين تسجل له أفضلها .
- يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج من خلال تعين مكان سقوط الكرة الطبية .
 - محكم : أعطاء إشارة البدء مع ملاحظة صحة الأداء وتنبيه شريط القياس من بدايته بالقدم .
 - حساب الدرجات : تحسب وتسجل للاعب المسافة بالمتر وأجزاءه من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية .
- 2 - 5 - 2 اختبار القفز العمودي من الثبات (السارجيت) :** (علوي ورضوان : 1994 : 84) :
- الغرض من الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات اللازمة :** حائط أملس بارتفاع مناسب وشريط قياس .

وصف الأداء : يقف اللاعب موجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقين من الأرض ، سجل الرقم الذي وضع العلامة أمامه ، يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرحلة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام والى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى ومع مرحلة للذراعين للأمام والى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار

- يجب الرفع بالقدمين حتى وضع الثبات .
 - قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى ، يقوم بمرحلة الذراعين إلى الأمام والى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن ، السرعة في الأداء .
 - تؤخذ القياسات لأقرب (1) سم .
 - لكل لاعب محاولة تسجيل له أفضلها .
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان كامل المنافسة**

أداء الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانية .
 - محكم : يقوم بمشاهدة الأداء أولاً وحساب الدرجات ثانية .
 - حساب الدرجات :
- درجة المختبر هي : عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز نحو الأعلى مقربة لأقرب (1) سم .
- الوقت : بلغت مدة شرح الأداء الاختبار (5) دقائق ويحدد نتيجة التجربة الاستطلاعية .
- 2 - 5 - 3 اختبار الركض في المكان لمدة (10) ثوان (حسانين : 1987 : 363) :**
- اسم الاختبار :** الركض في المكان لمدة (10) ثوان .

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة : (ملعب كرة يد ، ساعة توقيت الكترونية ، حبل مطاطي بطول (1) متر ، صافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية) .

وصف الأداء :

- يتذبذب اللاعب وضع الوقوف أمام الحبل المطاط المثبت من الجهازين عن طريق فريق العمل .
- ثم يتذبذب اللاعب وضع الوقوف نصفاً (احد الفخذين موازي للأرض) أي ارتفاع الحبل المطاط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر .
- إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مبتدأ بالرجل اليمنى في المكان بأقصى سرعة بحيث يلامس الحبل المطاط بركتبيه بالتلذب في جميع مراحل الركض في المكان .
- يستمر اللاعب في تكرار هذا الأداء أقصى عدد من المرات لمدة عشر ثوان .



تعليمات الاختبار
اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الوقوف نصفا) لغرض تثبيت الحبل المطاط بما يتناسب وارتفاع ركبة اللاعب والعودة إلى وضع الوقوف .

يجب البدء بالرجل اليمين عند إعطاء الإشارة .
يجب أن تلمس اللاعب ركبته (بالتناوب) الحبل المطاطي .

الاستمرار وعدم الوقوف في أثناء الأداء و عند أعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية .
السرعة في الأداء .
لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
ادارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً و تسجيل عدد مرات أداء الاختبار ثانياً .
مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت و ملاحظة صحة أداء الاختبار والعد .

حساب الدرجات :
تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بلمس الأرض عن طريق القدم اليمنى فقط .
تحتسب و تسجل لللاعب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض لمدة 10 ثوان .

2 - 5 - 4 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين وبوضع الركبتين على البساط (الحمال) من وضع الوقوف (حمدان الكبيسي : 1994 : 57) :
الغرض من الاختبار : تقويم المستوى المهاري في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : (بساط مصارعة ، مایو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة) .
وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس و عند 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 لللاعب 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 - 5 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكلتا اليدين (الخطف) من وضع الوقوف (حمدان الكبيسي : 1994 : 57) :
الغرض من الاختبار : تقويم المستوى المهاري في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : (بساط مصارعة ، مایو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة) .
وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس و عند 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 لللاعب 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 - 6 اختبار أداء مسكة رمي الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف (حمدان الكبيسي : 1994 : 57) :
الغرض من الاختبار : تقويم المستوى المهاري في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : (بساط مصارعة ، مایو 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 المسك .

شروط الاختبار :

1. يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
2. تعطى محاولة واحدة فقط لللاعب 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 المسك —ة (الجزء التحضيري (4) أربع نقاط والجزء الرئيسي (3) ثلاث نقاط والجزء الختامي (3) ثلاث نقاط .

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 8 / 7 / 2021 على عينة مكونة من (2) مصارع من الفئة نفسها قبل إجراء التجربة الرئيسية ، إذ اختبرت هذه العينة بالطريقة العمدية وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وفترات المختبرين .
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- ضبط الأدوات والأجهزة المستخدمة خلال الاختبارات .
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلاً عن كيفية تسجيل النتائج .

3 - **إجراءات البحث الميدانية**
قام الباحثون بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثهم في يوم الأحد المصادف 11 / 7 / 2021 وبعد جمع المعلومات وتغريب البيانات قاموا بإجراء المعاملات الإحصائية من أجل تحقيق أهداف وفرضيات البحث .

2 - **الوسائل الإحصائية**
استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الإحصائية (spss)

3 - **عرض وتحليل ومناقشة النتائج**
1 - عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة الإنفجرية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة .

جدول رقم (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للقوة الانفجرية للذراعين والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة لإفراد عينة البحث .

دالة الفروق	معامل الارتباط	ع	-س-	وحدة القياس	الاختبارات
الجدولية	المحسوبة				
معنوي	0.687	0.734	8.409	عدد مرات	اختبار قياس السرعة الحركية
معنوي	0.561	0.946	9	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال)



معنى	0.42	0.521	011.1	8.5	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)
معنى		0.571	1.112	9	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي إلى الجانب
			0.989	6.2	متر	اختبار قياس القوة الإنفجارية للذراعين

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20)

من خلال الجدول (1) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة الإنفجارية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة ، ففي اختبار قياس السرعة الحركية ، فقد بلغ الوسط الحسابي (8,409) وانحراف معياري قدره (0,734) ، أما في اختبار قياس القوة الإنفجارية للذراعين ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (6.2) وانحراف معياري (0.989) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.687) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس السرعة الحركية واختبار قياس القوة الإنفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20) .

أما في اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) ، فقد بلغ الوسط الحسابي (9) وانحراف معياري قدره (0.946) ، وببلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.561) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) واختبار قياس القوة الإنفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20) .

وفي اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) ، فقد بلغ الوسط الحسابي (8.5) وانحراف معياري قدره (1.011) ، وببلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.521) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) واختبار قياس القوة الإنفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20) .

أما في اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي إلى الجانب ، فقد بلغ الوسط الحسابي (9) وانحراف معياري قدره (1.112) ، وببلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.571) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي إلى الجانب واختبار قياس القوة الإنفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20) .

جدول رقم (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة للقوة الإنفجارية للرجلين والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة لإفراد عينة البحث .

دلاله الفروق	معامل الارتباط	ع	-س-	وحدة القياس	الاختبارات
الجدولية	المحتسبة				
معنى	0.556	0.734	8.409	عدد مرات	اختبار قياس السرعة الحركية
معنى	0.488	0.946	9	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال)
معنى	0.507	011.1	8.5	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)
0.42					



معنى		0.514	1.112	9	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي إلى الجانب
		1.676	34.65	متر		اختبار قياس القوة الانفجارية للرجلين

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20)

من خلال الجدول (2) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة الانفجارية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة ، ففي اختبار قياس السرعة الحركية ، فقد بلغ الوسط الحسابي (8,409) وانحراف معياري قدره (0,734) ، أما في اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (34.65) وانحراف معياري (1.676) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.556) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس السرعة الحركية واختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20) .

أما في اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي من فوق الظهر (الحمال) ، فقد بلغ الوسط الحسابي (9) وانحراف معياري قدره (0.946) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.488) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي من فوق الظهر (الحمال) واختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20) .

وفي اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي من فوق الصدر (الخطف) ، فقد بلغ الوسط الحسابي (8.5) وانحراف معياري قدره (1.011) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.507) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي من فوق الصدر (الخطف) واختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20) .

أما في اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي إلى الجانب ، فقد بلغ الوسط الحسابي (9) وانحراف معياري قدره (1.112) ، وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.514) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكـة الرمي إلى الجانب واختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20) .

3 - 2 مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبارات القوة الانفجارية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني بعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة .

في ضوء النتائج التي ظهرت في الجدولين (1 ، 2) تبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للأطراف والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة ، ويعزو الباحثون وجود معنوية الفروق بين متغيرات البحث البدنية إلى التدريبات المبنية على الأسس العلمية وإلى التمرينات الخاصة التي تنفذ في الوحدات التدريبية والموجهة بشكل مباشر إلى العضلات المشتركة بالأداء ، إذ " تلعب التمرينات الخاصة دوراً مهمأً في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات " ، وأن " استخدام التدريبات التي تنفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة " (أبو العلا و محمد نصر الدين : 2003 : 98) ، وإن إتقان هذه المسكات الفنية وبالخصوص مسكات الرمي بأنواعها والتي تؤدى من وضع الوقوف لا يتم من دون امتلاك القدرات والصفات البدنية الخاصة وبالخصوص القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، إذ " إن مستوى القدرات الم Mayer تتطور بتطور قدراتها البدنية " (إبراهيم خليل الحسني : 1992 : 93) .

4 - الخاتمة

وتوصى الباحثون لعدة لعنة استنتاجات وهي :

1. تتمتع العينة بقوة انفجارية للأطراف (الذراعين والرجلين) تتناسب مع السرعة الحركية لدى أفراد عينة البحث .
2. تتمتع العينة بقدرة انفجارية للأطراف (الذراعين والرجلين) تتناسب مع مستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة لدى أفراد عينة البحث .

وتوصل الباحثون إلى التوصيات التالية :

1. ضرورة مواصلة التدريب على القوة الانفجارية للأطراف بما يتاسب مع مستوى الأداء الفني لمسكـة وبالأخص مسكات الرمي من وضع الوقوف .
2. ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريبات السرعة وبالخصوص السرعة الحركية أثناء نزالات المصارعة .



3. إجراء بحوث مشابه على عينات أخرى ومسكات فنية وأوضاع مختلفة .
- المصادر العربية :**
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين ؛ فيسيولوجيا اللياقة البدنية : ط 2 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .
 - إبراهيم خليل حسن ؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبين كرة الطائرة : عدد 3 (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1992) .
 - حسن ياسين طعمة وأيمان حسين حنوش ؛ طرق الاحصاء الوصفي : ط 1 (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009) .
 - حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994) .
 - عامر ابراهيم فندلنجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999) .
 - عمر ابراهيم خليل ؛ تأثير تمارينات خاصة لعضلات الجزء في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة أداء مسكات الرمي لمصارعي الرومانية الشباب : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2019) .
 - محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي : ط 1 (القاهرة ، دار العربي للطباعة ، 1999) .
 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : ط 3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
 - محمد رشيد لطيف ؛ تأثير منهج تدريسي 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) .
 - محمد زياد حمدان ؛ المنهج المعاصر عناصره ومصادره وعملياته بنائه : ط 1 (عمان ، دار التربية الحديثة ، 1988) .
 - محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس : ط 1 (القاهرة ، مؤسسة روز يوسف ، 1988) .
 - محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية : ج 1 . ط 2 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) .
 - وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة ، 1993) .
- المصادر الأجنبية :**
- Matwa . Lp . Gyundlogen dose sport Iichjen Training sport overly Berlin 1981