

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

مديرية 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 لملائمته لحل 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 تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحثون لعدة استنتاجات وهي :

1. تتمتع العينة بقوة انفجارية للأطراف (الذراعين والرجلين) تتناسب مع السرعة الحركية لدى أفراد عينة البحث .
2. تتمتع العينة بقوة 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 يتناسب مع مستوى الأداء الفني للمسكات وبالأخص مسكات الرمي من وضع الوقوف .
2. ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريبات السرعة وبالأخص 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.

1 - المقدمة :

" يسعى العاملون في المجال الرياضي لتحقيق المستويات الرياضية العليا في جميع الأنشطة 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 العالية لغرض زيادة تفاعل المصارعين أثناء الوحدة التدريبية بما يتلاءم وقدراتهم البدنية الخاصة لتحقيق أعلى مستوى من الأداء الفني . وتتميز لعبة المصارعة بمتطلبات خاصة يتحتم على الكادر التدريبي توفير كل الامكانيات والخبرات لخلق بيئة تدريبية تساعد في أعداد المصارع أعداداً يفي بمتطلبات اللعبة بدنياً ومهارياً ، والمصارعة الرومانية تتميز بالشكل الجمالي والأداء الفني المتميز بدقة أداء الحركات الفنية طبقاً لوضع الصراع وبالأخص 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 إلى القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وكذلك السرعة الحركية كونها من المكونات المهمة في إعداد المصارعين والمهمة جداً للأداء الفني أثناء النزال من خلال مفاجئة الخصم بالهجوم بأحدى مسكات الرمي ، إذ تحتوي لعبة المصارعة على كثير من المسكات الفنية الهجومية التي تؤدي من أوضاع مختلفة وبالأخص 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 الانسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير 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 تغيير 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 المسكات الفنية الصعبة التي تحتاج إلى قدرات وصفات بدنية خاصة وبالأخص القوة الانفجارية والسرعة الحركية عند أدائها ، لذلك يجب توظيف هذه القدرات والصفات البدنية في خدمة الأداء الفني وتطويرها ، لذا أرتأت الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال ايجاد العلاقة بين القوة الانفجارية للأطراف (الذراعين 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 الزمني فكان للفترة من 2021 / 7 / 1 ولغاية 2021 / 9 / 2 ، والمجال المكاني في المركز التدريبي لاتحاد المصارعة في محافظة ديالى - بعقوبة .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهدف منها من الخطوات المهمة التي يسلكها الباحث ، إذ إن " منهج البحث طريق إجرائي مركب ومتكامل يعتمد الباحث عليه للوصول إلى حقيقة جديدة ينشدها للتغلب على مشكلة تستهويه أو غامضة عليه ، ويتكون من مجموع العوامل والعمليات والأدوات والإجراءات التي يستعملها عادة في جمع

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

لذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته 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 تعيين الحدود الصريحة 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 الأدوات والأجهزة اللازمة لتحقيق أهداف بحثه والتي " هي أدوات الباحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث " (وجيه محجوب : 1993 : 179) .

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات

(المصادر العربية ، استمارة استبانة تحديد متغيرات البحث واختباراتها ، الاختبارات والقياس ، المقابلات الشخصية ، فريق العمل المساعد) .

3- 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

(بساط مصارعة قانوني ، ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (2) ، ميزان طبي لقياس الوزن والطول ، مايو 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 :

2 – 4 – 1 تحديد اختبارات المتغيرات البدنية :

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 – 2 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 (الحمل) .

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 والعائدة الى (حمدان الكبيسي ، 1994) من حيث نوع المسكة ، وقد قام الباحث بإجراء الأسس العلمية للاختبارات وقد تمتعت الاختبارات جميعها بالصدق والثبات والموضوعية .

2 – 5 – 1 اختبار من وضع الوقوف رمي كرة الطبية (3) كغم أماماً باليدين من فوق الرأس : (حساتين وعبد المنعم : 1988 : 200) :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

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

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

تعليمات الاختبار :



- اخذ 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 بالظهر مع إرجاع الكرة الطبية بواسطة الذراعين إلى الخلف ومن ثم رميها إلى الأمام ولأبعد 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 تعيين مكان سقوط الكرة الطبية .
- محكم : أعطاء إشارة البدء مع ملاحظة صحة الأداء وتثبيت شريط القياس من بدايته بالقدم .
- حساب الدرجات : تحسب وتسجل للاعب المسافة بالمتري وأجزائه من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية .
- 2 – 5 – 2 اختبار القفز العمودي من الثبات (السارجيت) : (علاوي 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 العقبين من الأرض ، سجل الرقم الذي وضع العلامة أمامه ، يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين للأمام وإلى 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 بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن ، السرعة في الأداء .
- تؤخذ القياسات لأقرب (1) سم .
- لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان كامل المنافسة
- أداء الاختبار :
- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً .
- محكم : يقوم بملاحظة الأداء أولاً وحساب الدرجات ثانياً .
- حساب الدرجات :
- درجة المختبر هي : عدد السنتمترات 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 :
- يتخذ اللاعب وضع الوقوف أمام الحبل المطاط المثبت من الجهتين عن طريق فريق العمل .
- ثم يتخذ 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 مبتدئاً بالرجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بحيث يلامس الحبل المطاط بركبتيه بالتناوب 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 نصفاً) 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 وعند إعطاء 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 .
- إدارة الاختبار :
- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار ثانياً .
- مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار والعد .
- حساب الدرجات :
- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بلمس الأرض عن طريق القدم اليمنى فقط .
- تحتسب وتسجل للاعب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض لمدة 10 ثوان .
- 2 - 5 - 4 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكتلتا 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 ، 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 المقيمين من ذوي الاختصاص .
- 2 . تم الاتفاق على إعطاء (10) عشر نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكة (الجزء التحضيرى (4) أربع نقاط والجزء الرئيسى (3) ثلاث نقاط والجزء الختامي (3) ثلاث نقاط .
- 2 - 5 - 5 اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بمسك الذراع بكتلتا اليدين (الخطف) 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 المقيمين من ذوي الاختصاص .
- 2 . تم الاتفاق على إعطاء (10) عشر نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكة (الجزء التحضيرى (4) أربع نقاط والجزء الرئيسى (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 ، 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 :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2021/ 7 / 8 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 وقدرات 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 - 7 إجراءات البحث الميدانية

قام الباحثون بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثهم في يوم الأحد المصادف 2021 / 7 / 11 وبعد جمع المعلومات وتفرغ البيانات قاموا بإجراء المعاملات الإحصائية من أجل تحقيق أهداف وفروض البحث .

2 - 8 الوسائل الإحصائية

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

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة الانفجارية 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) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للقوة الانفجارية للذراعين والسرعة الحركية ومستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من وضع الوقوف في لعبة المصارعة لأفراد عينة البحث .

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



معنوي	0.42	0.521	011.,1	8.5	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)
معنوي		0.571	1.112	9	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي إلى الجانب
			0.989	6.2	متر	اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين

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

من خلال الجدول (1) 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 (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 الانفجارية 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) ، وبلغت 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 الانفجارية 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) ، وبلغت 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 الانفجارية 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) ، وبلغت 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 الانفجارية للذراعين تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20) .

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

الاختبارات	وحدة القياس	س-	ع	معامل الارتباط		دلالة الفروق
				المحتسبة	الجدولية	
اختبار قياس السرعة الحركية	عدد مرات	8.409	0.734	0.556	0.42	معنوي
اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال)	درجة	9	0.946	0.488		معنوي
اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	درجة	8.5	011.,1	0.507		معنوي



مغوي		0.514	1.112	9	درجة	اختبار قياس مستوى الأداء الفني لمسكة 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 لمسكة 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 لمسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) واختبار قياس القوة الانفجارية 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) ، 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 لمسكة 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 لمسكة 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 لمسكة 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 لبعض 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 مهماً في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات " ، وأن " استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعتها أداؤها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة " (أبو العلا ومحمد نصر الدين : 2003 : 98) ، وإن إتقان هذه المسكات الفنية وبالأخص مسكات الرمي بأنواعها والتي تؤدي من وضع الوقوف لا يتم من دون امتلاك القدرات والصفات البدنية الخاصة وبالأخص القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، إذ " إن مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية " (إبراهيم خليل الحسني : 1992 : 93) .

4 - الخاتمة

وتوصل الباحثون لعدة لعدة استنتاجات وهي :

1. تتمتع العينة بقوة انفجارية للأطراف (الذراعين والرجلين) تتناسب مع السرعة الحركية لدى أفراد عينة البحث .
 2. تتمتع العينة بقوة 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 يتناسب مع مستوى الأداء الفني للمسكات وبالأخص مسكات الرمي من وضع الوقوف .
 2. ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريبات السرعة وبالأخص السرعة الحركية أثناء نزالات المصارعة .



3. إجراء بحوث مشابهه على عينات أخرى ومسكات فنية وأوضاع مختلفة .
- المصادر العربية :**
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا 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 ؛ (2009): طرق الاحصاء الوصفي : ط1 (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009) .
 - حمدان رحيمة الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994) .
 - عامر إبراهيم فندلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999) .
 - 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 ، 2019) .
 - محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي : ط1 (القاهرة ، دار العربي للطباعة ، 1999) .
 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 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) .
 - محمد زياد حمدان ؛ المنهج المعاصر عناصره ومصادره وعمليات بنائه : ط1 (عمان ، دار التربية الحديثة ، 1988) .
 - محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس : ط1 (القاهرة ، مؤسسة روز يوسف ، 1988) .
 - محمد صبحي حسنين ؛ 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 lichjen Training sport overly Berlin 1981