



بعض اشكال القوة العضلية وعلاقتها بأداء المسكات الاساسية في المصارعة الحرة للشباب
م.م. علي صالح عبد علي الزبيدي جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alis.abdli632@uowasit.edu

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥ / ٩ / ٨

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥ / ٩ / ٢٠

الكلمات المفتاحية: القوة العضلية ، المسكات ، المصارعة
مستخلص البحث :

نادي الكوت الرياضي. فقد عمد باحث الى تحديد اختبارات البحث بعد تطبيق اجراءات البحث ومنها اختبارات (القوة العضلية) وذلك للتأكد من صلاحيته القياس لمتغيرات البحث ، والمباشرة بأجراء التجربة الرئيسة ، توصل الباحث إلى : وجود علاقة ايجابية بين القوة العضلية وأداء المسكات الاساسية بالمصارعة الحرة .

Some forms of muscular strength and their relationship to the performance of basic grips in youth wrestling.

Mr. Ali Saleh Abdul Ali Al-Zubaidi
University of Wasit / College of Physical
Education and Sports Science

Abstract

Physical attributes, including muscular strength, are among the most important qualities a wrestling player needs. They are a key factor in combat and in the proper use of skills. Therefore, wrestlers need grips alongside muscular strength, as they play a prominent role in performing the grips under discussion, including the mat grip, the Abbasid grip, and the leg hold and then push. These are

ان الصفات البدنية ومن ضمنها القوة العضلية تعد من اهم الصفات التي يحتاجها لاعب المصارعة، فهي تعتبر عامل رئيسي عند المنازلة وعند استخدام المهارات لكي يتمكن من الاداء بشكل صحيح. لذلك تحتاج المسكات عند لاعبي المصارعة الى جانب القوة العضلية لأنها تلعب دورا بارزا في اداء تلك المسكات قيد البحث ومنها (مسكة الحصىرة، مسكة العباسية، مسكة حجز الرجلين ثم الدفع) فهي احدى مسكات المصارعة الحرة وعليه فإن تطوير هذا العنصر يعد من المتطلبات والاساسيات الضرورية بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات المحلية والعربية والقارية وبطولات العالم والأولمبياد . فقد وضع الباحث هدفه البحث الرئيسي في هذا البحث وهو معرفة العلاقة بين بعض اشكال القوة العضلية وعلاقتها بأداء المسكات الاساسية بالمصارعة الحرة للشباب . ومن أجل تحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) والعلاقات الارتباطية لمعالجة اسباب هذه المشكلة . اذ شملت عينة البحث لاعبي المصارعة الحرة فئة الشباب ومن المتدربين في

التحكيمية، المصحوبة بالموسيقى. كما توجد العديد من الآثار التاريخية والأثرية للمصارعة في مصر القديمة. من بينها، تجدر الإشارة على وجه الخصوص إلى الرسومات المكتشفة في مقابر بني حسن، والتي تُمثل ٤٠٠ زوج من المصارعين. تشهد هذه الرسومات، بالإضافة إلى العديد من الآثار الأخرى، على وجود اتحادات المصارعين في مصر القديمة، وقواعد المصارعة، وقوانين التحكيم.

عند الإغريق، كانت المصارعة علمًا وفنًا إلهيًا، ومثلت أهم تدريب للشباب. كان الرياضيون يتصارعون عراة، تُدهن أجسادهم بزيت الزيتون وتُغطى بطبقة رقيقة من الرمل لحماية البشرة من أشعة الشمس أو البرد في الشتاء. بعد المصارعة، كانوا يكشطون هذه الطبقة بأداة تُسمى "ستريجيل" ثم يغتسلون بالماء. كانت المعارك تُشبه تلك في المصارعة الحرة، كما يتضح من الرسومات والنقوش من ذلك العصر. وكان الفائز هو من يُسقط خصمه أولاً أو يُسقطه أرضًا - إما على ظهره أو وركيه أو صدره أو ركبتيه أو مرفقيه.

٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة المصارعة من الألعاب الفردية التي تتميز بعنصر القوة العضلية ومن خلال متابعة الباحث الميدانية وإطلاعه على العديد من القاعات الرياضية الخاصة بلعبة المصارعة الحرة وقد لاحظ الباحث كونه احد ابطال لعبة المصارعة ومن المعنيين بالتدريب في رياضة المصارعة وحاصل على العديد من المراكز الاولى وتمثيل المنتخبات

among the grips in freestyle wrestling. Therefore, developing this element is a necessary requirement and foundation for wrestlers to achieve the best local, Arab, and continental achievements, as well as world and Olympic championships. The researcher set the primary research objective in this study to determine the relationship between certain forms of muscular strength and their relationship to the performance of basic grips in youth freestyle wrestling. In order to achieve this goal, the researcher used the descriptive approach (survey method) and correlational relationships to address the causes of this problem. The research sample included youth wrestling players and trainees at Al-Kut Sports Club. The researcher determined the research tests after applying the research procedures, including (muscular strength) tests, in order to ensure its validity in measuring the research variables, and proceeding to conduct the main experiment. The researcher reached the following conclusions: There is a positive relationship between muscular strength and the performance of basic grips in wrestling.

Keywords: Muscle strength, Grips, Wrestling

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة المصارعة احدى الألعاب الفردية وبصفة خاصة المصارعة الحرة تعود أولى الآثار الحقيقية لتطور المصارعة إلى عهد السومريين، قبل ٥٠٠٠ عام. تُعدّ ملحمة جلجامش المكتوبة بالخط المسماري، والمنحوتات والنقوش البارزة، مصادر عديدة تكشف عن أولى المسابقات

شدة ضد مقاومة. (محمد صبحي واحمد كسرى: ٢٠٠٠: ١٥٧).

- المصارعة الحرة: "نوع من الأنواع الأساسية لمصارعة الهواة وتمارس على المستوى القطري والدولي والاولمبي والهدف الأساس للدفاع يكمن في طرح المنافس أرضاً بمساس الكتفين، ويتم التنافس بين المصارعين باستخدام المكان من تحت الحزام وجميع اجزاء الجسم وهي أول نوع ادخل ضمن الاولمبياد". (حمدان الكبيسي: ١٩٩٩: ٥١).

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته

وطبيعة المشكلة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث في اندية محافظة واسط

بالمصارعة (نادي العزة ، نادي الكوت ، نادي داموك) اما عينة البحث اختار الباحث لاعبي (نادي الكوت الرياضي) لفئة الشباب في المصارعة الحرة والبالغ عددهم (٢٠) مصارعاً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وتمثلت ب(١٦) مصارع وبنسبة مئوية مقدارها (٨٠٪) من مجتمع البحث. اذ عمد الباحث الى اختيار (٤) مصارعين لغرض التجربة الاستطلاعية.

٢-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

(المقابلة الشخصية - الاستبانة - الملاحظة - الاختبار والقياس - بساط مصارعة - كرات

الوطنية، اذ يوجد خلل في ابراز العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لذلك كانت مشكلة البحث في بيان العلاقة بين بعض اشكال القوة العضلية وعلاقتها بأداء بعض المسكات الاساسية بالمصارعة الحرة للشباب .

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مقدار بعض اشكال القوة العضلية لدى لاعبي نادي الكوت الرياضي بالمصارعة الحرة .

١-٤ فروض البحث: هناك علاقة ايجابية بين بعض اشكال القوة العضلية وعلاقتها بأداء المسكات الاساسية بالمصارعة الحرة لدى لاعبي نادي الكوت الرياضي .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري :- عينة من لاعبي نادي الكوت الرياضي للشباب للمصارعة الحرة.

١-٥-٢ المجال المكاني :- قاعة المصارعة في نادي الكوت الرياضي.

١-٥-٣ المجال الزمني :- ٢٠٢٥/٢/١٧ ولغاية ٢٠٢٥/٥/٧

١-٦ المصطلحات المستخدمة في البحث

- القوة العضلية : "تعريف مصطلح القوة العضلية بانها واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعد سبب التقدم في الاداء وكمية القوة في الاداء الحركي.(عصام عبد الخالق: ١٩٩٩: ١١٦).

- والقوة العضلية: هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية اي هي قابلية العضلة لبذل

واحدة ولكل مختبر محاولتان وتسجل أفضلها.

٥. التسجيل:- تعد المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به ألمختبر من القدرة الانفجارية مقاس بالسنتيمتر.

ثانيا:- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم . (رمزية الغريب: ١٩٧٠: ٦٥٣).

٦. الهدف من الاختبار :- قياس القدرة الانفجارية للذراعين .

الأدوات :- كرة طبية زنة (٣كغم) ، شريط قياس، قاعة المصارعة .

مواصفات الأداء :- من وضع الجلوس على الكرسي يقوم المختبر برمي الكرة الطبية من خلف الراس لأبعد مسافة وتقاس المسافة بالسنتيمتر .

التسجيل :- تعطى للمختبر (المصارع) ثلاث محاولات وتحسب له اكبر مسافة حصل عليها.

ثالثا:- اختبار القفزات المتتالية في المكان: (زكريا محمد ظاهر: ١٩٩١: ٢١).

الادوات:- ساعة ايقاف . ترسم دائرة على الارض قطرها قدمان.

مواصفات الأداء :- يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالقفز في المكان الى اقصى عدد ممكن خلال (١٥) ثانية.

٢-٤-٢ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث : قام الباحث بإجراء الاختبارات المهارية

عدد(٥) - شريط قياس - طباشير ملونة - ساعة توقيت عدد(٢)- كرة طبية زنة (٣كغم) - حائط املس .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :
٢-٤-١ الاختبارات البدنية :

أولا : اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت). (عودة احمد: ١٩٩٩: ٣٣٠)

١. الهدف من الاختبار :- قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

٢. الأجهزة والادوات : - ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس ، يرسم على الارض خط وقوف للاعبين ، مادة الطباشير .

٣. وصف الاختبار :- يغمس المختبر اصابع اليد بالطباشير ،ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليا بأطراف أصابعه ، ويجب ملاحظة عدم رفع العقبين من الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فتح الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها .

٤. شروط الاختبار:- عند وضع أداء العلامة الاولى يجب عدم رفع العقبين منة على الارض كما يجب رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى في اثناء وضع العلامة اذ يجب ان يكون على استقامة

الخبراء على صدق الاختبارات في تحقيق الغرض الذي وضعت من أجله، وبهذا أثبت الباحث صدق اختباره.

٢-٦-٢ ثبات الاختبار:

" الثبات معناه ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه كما يعني الاستقرار، اذ يشير الثبات الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الافراد في مرات الاجراء المختلفة" (مصطفى حسين باهي وآخرون: ٢٠١٣: ٨٧) ولغرض ايجاد معامل الثبات لجأ الباحث الى تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه مرة اخرى بعد مرور مدة زمنية، بلغت (٧) أيام، في ٢ / ٣ / ٢٠٢٥ إذ طبق الاختبارات على (٤) مصارعين وبالظروف نفسها وبعد الحصول على نتائج تلك الاختبارات استخرج الباحث معامل الثبات وكما هو مبين في الجدول (١).

٢-٦-٣ موضوعية الاختبار:

الموضوعية هي " التحرر من التحيز او التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه او تعصبه، فالموضوعية تُعنى بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا كما نريدها ان تكون، وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين أي أن هناك فهما كاملا من جميع المختبرين بما يؤدونه وأن يكون هناك تفسير واحد للجميع وأن لا يكون هناك فرصة لفهم معنى آخر في المقصود منه" (علي سموم وصادق جعفر: ٢٠٢٠: ١٩٤) والموضوعية هي التخلص

على عينة البحث وهي تطبيق ثلاث مسكات مختارة وهي (مسكة الحصيصة) و(مسكة العباسية)، و(مسكة حجز الرجلين ثم الدفع)، تم تقسيم المسكة على ثلاثة أقسام وحدد لكل قسم درجات كالاتي القسم الابتدائي (التحضيرى) (٣) درجات، والقسم الرئيسى (٥) درجات، والوضع الختامي (النهائى) (٢) درجات، ينظر ملحق (١) حيث يقوم المصارع بأداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها وتسجل أحسن محاولة وتقيم المسكة المنفذة، وقد اعتمد الباحث خبراء ومختصين لتقييم أداء المسكات ينظر ملحق (٢).

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٧ / ٢ / ٢٠٢٥ على عينة عددها (٤) لاعبين شباب خارج عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو: ١. اختبار مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية للعينة.

٢. معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبار.

٣. تدريب الفريق المساعد على كيفية إجراء الاختبارات.

٢-٦ الاسس العلمية للاختبارات:

٢ - ٦ - ١ صدق الاختبار:

الصدق (هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما أعد لقياسه) (محمد نصر الدين: ٢٠٠٣: ٩١) وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق لاختبارات في دراسته على الصدق الظاهري، حيث اكتفى الباحث بعرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين الوارد ذكرهم في ملحق (٢)، وقد اتفق

٧-٢ إجراءات البحث

أجرى الباحث اختباره المتعلقة بالقوة العضلية في ٧ / ٤ / ٢٠٢٥ وعمد الى إعطاء عينة البحث راحة ايجابية لمدة ثلاثة أيام ومن ثم شرع الباحث بإجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث اذ راعى الباحث الظروف نفسها التي اجريت للقوة العضلية.

٨-٢ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss .

١- (الوسط الحسابي).

٢- (الانحراف المعياري).

٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يعرض الباحث في هذا المبحث النتائج التي توصل اليها بعد اجراء الاختبارات البدنية والمهارية ، اذ عمد الى وضع تلك النتائج في جداول لغرض تحليلها ومناقشتها وفق الاسس العلمية معززاً ذلك الفروق التي ظهرت بين الاختبارين.

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

لاختبارات البحث

الاختبارات البدنية	س-	±ع
القفز العمودي من الثبات (سارجنت) /سم	٢٥,٢٥	١,١٩
رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم /متر	٢٤,٢١	١,١٨

من كل العوامل الذاتية والخارجية التي لها تأثير على المختبر والاختبار وبالوقت نفسه تعطي نتائج موحدة مهما اختلف عنصر التحكيم. لذا تم تحديد التعليمات الخاصة لكل اختبار بوضوح وتثبيت الشروط الواجبة اثناء التطبيق لتلك الاختبارات فضلا عن كون الفريق المساعد من ذوي الاختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضة وبذلك تعد الاختبارات المختارة ذات موضوعية عالية.

الجدول (١)

يبين ثبات موضوعية الاختبارات البدنية

والمهارية المستخدمة في البحث

الموضوعية	الثبات	اختبارات اشكال القوة العضلية (البدنية)
٠,٩٥٥	٠,٩٢٥	اختبار القفز العمودي (سارجنت)
٠,٨٩٤	٠,٨٧٣	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم
٠,٩٧٣	٠,٩٢٤	اختبار القفزات المتتالية في المكان
الاختبارات المهارية		
٠,٩٦٨	٠,٩٣٧	مسكة (الحصيرة) في المصارعة الحرة
٠,٩٦٣	٠,٩١٥	مسكة (العباسية) في المصارعة الحرة
٠,٩٤٣	٠,٩١١	مسكة (حجز الرجلين ثم الدفع) في المصارعة الحرة

١,٥٨	٢٧,١٢	اختبارات القفزات المتتالية في المكان/عدد
ع±	س-	الاختبارات المهارية
٢,٠٤	٣٣,٢٢	مهارة (أحصيرة)
٢,٤٣	٣٢,٥٧	مهارة (أعباسية)
١,٨٩	٣٤,٧٦	مهارة (حجز الرجلين ثم الدفع)

الجدول (٣)

يبين قيمة معامل الارتباط بين المتغيرات المبحوثة وقيمة (t)

مسكة (حجز الرجلين ثم الدفع)		مسكة (العباسية) ب		مسكة (أحصيرة) أ		الاختبارات المهارية الاختبارات البدنية
معامل الارتباط	قيمة (t)	معامل الارتباط	قيمة (t)	معامل الارتباط	قيمة (t)	
٠.٩٠	٧,٨٢	٠.٨٢	٥,٣٨	٠.٧٩	٤,٨٤	القفز العمودي من الثبات (سارجنت)/سم
٠.٨٥	٦,١١	٠.٨٣	٥,٦٤	٠.٨٦	٦,٣٠	رمي الكرة الطبية زنة (٣كغم)
٠.٨٣	٥,٦٤	٠.٧٨	٤,٧٠	٠.٨١	٥,٢٢	اختبار القفزات المتتالية في المكان/عدد

الكرة الطبية زنة ٣كغم) بلغ الوسط الحسابي (٢٤.٢١) والانحراف (١.١٨) وكان (اختبار القفزات المتتالية في المكان) بوسط (٢٧.١٢) وبانحراف (١.٥٨) . والاختبارات المهارية اذ كان الوسط الحسابي لمهارة (مسكة الحصيرة - أ -)

عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة (t) الجدولية (٢,١٤) نلاحظ من الجدول (٢) أن الوسط الحسابي (اختبار القفز العمودي من الثبات) (سارجنت) (٢٥.٢٥) والانحراف معياري (١.٩١) في حين (اختبار رمي

مقاومة عالية جدا اثناء المنافسات". (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي: ١٩٨٠: ١٣٣).

وعند الرجوع إلى الجدول (٣) نجد ان معامل الارتباط (لاختبار الكرة الطبية زنة ٣كغم) (اثير عبد الله: ١٩٩٩: ٤٧) كانت قيم معامل الارتباط عالية أيضا والسبب في ذلك يعود الى اشتراك عضلات الذراعين للمصارع ومساهمتهما الفعالة في التغلب على مقاومة المنافس وإفقاذه التوازن والتلويح به ورفعته الى الأعلى مما يعزوه الباحث الى ان للقوة العضلية وخصوصا لعضلات الذراعين أهميه خاصة في المسكات (الاساسية بالمصارعة الحرة) "إذ تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للمصارعين ولا يمكن الاستغناء عنها في الكثير من المسكات ومنها مسكات(الحصيرة, العباسية, حجز الرجلين ثم الدفع) في المصارعة إذ تقرر فوز احد المتنافسين على من له زيادة في اكتساب النقاط" (محمد صبحي: ١٩٩٦: ٣٨٢) . وان اسلوب اللعب والتكرار ساهم في تطوير بعض اشكال القوة العضلية اذ يشير (حيدر محمد علي: ٢٠٢٢: ١٣٥) " تنفيذ المهارات بالشكل السريع يهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين اجزاء المهارات ودقة تنفيذها". ويبين لنا من الجدول السابق إن قيم معامل الارتباط (اختبار القفزات المتتالية في المكان) (عادل عبد البصير: ١٩٩٩: ٩٢). فقد كانت عالية مع اختبارات المهارات (أ، ب، ج) ويعزو الباحث ذلك إلى اشتراك عضلات الظهر والرجلين بشكل كبير في هذه المسكات وخصوصا أثناء رفع المنافس او لف الجذع او

(٣٣.٢٢) وبانحراف معياري قدره (٢.٠٤) اما مهارة (مسكة العباسية - ب-) فقد كان وسطها (٣٢.٥٧) وبانحراف (٢.٤٣) في حين كانت مهارة (مسكة حجز الرجلين ثم الدفع - ج -) بوسط حسابي (٣٤.٧٦) وانحراف قدره (١.٨٩). وعندما تم حساب معامل الارتباط (ر) بين الاختبارات البدنية والمهارية نستدل على ان قيم معامل الارتباط (اختبار القفز العمودي من الثبات) (سارجنت) مع مهارة الحصيرة (أ) بمقدار (٠.٧٩) وكذلك مع مهارة العباسية (ب) بمقدار (٠.٨٢) في حين كانت مع مهارة حجز الرجلين ثم الدفع (ج) بمقدار (٠.٩٠) مما يدل على ارتباط ايجابي وقوي في نفس الوقت. وكانت معامل الارتباط لاختبار (الكرة الطبية زنة ٣كغم) (٠.٨٦), (٠.٨٣) (٠.٨٥) مع مهارة حجز الرجلين ثم الدفع (أ، ب، ج) على التوالي مما يؤكد ايجابية العلاقة وقوتها. اما اختبار (القفزات المتتالية في المكان) فقد كان معامل الارتباط مقداره (٠.٨١ و ٠.٧٨ و ٠.٨٣) مع اختبارات المهارات (أ، ب، ج) على التوالي وهو أيضا يؤكد قوة وايجابية العلاقة. ونستخلص ممن خلال عرض نتائج البحث للجداول المعروضة الى ان قيم معامل الارتباط بين (اختبار القفز العمودي من الثبات سارجنت)^(١) واختبار المهارات قيد البحث انها حصلت على قيم عالية لمعامل الارتباط وقوية بسبب استناد المهارة على القوة العضلية للذراعين أثناء تأدية المهارة من وضع الصراع الارضي (الجلوس) "إذ تعتبر القوة العضلية هي العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على

٣- توجد علاقة ارتباط قوية بين المتغيرات البدنية المبحوثة ودقة أداء مسكة (الحصيرة، العباسية، حجز الرجلين ثم الدفع) لدى لاعبي نادي (الكوت) الرياضي بالمصارعة.

٢-٤ التوصيات

في ضوء التوصيات يوصي الباحث بالاتي:

١- ضرورة توظيف الوسائل والأدوات والأجهزة الحديثة في المناهج التدريبية للفئات العمرية الخاصة بفئة الشباب في المصارعة الحرة .

٢- جعل المصارع المحور الاساسي في العملية التدريبية واستعمال وتوفير الأجواء الإيجابية أثناء المنهاج التدريبي لفئة الشباب .

٣- ضرورة اعتماد الاختبارات البدنية والدراسات الحديث المستعملة في تدريب الفئات العمرية المختلفة للمهارات الاساسية في المصارعة الحرة .

٤- دعم الاختبارات البدنية والمهارية والأساليب المتبعة من قبل المدربين وتدعيمها بالأجهزة والأدوات التوضيحية المعاصرة الحديثة كي تحاكي دماغ المصارع وجعله مستعدًا لاستقبال المعلومات والمهارات الحركية اثناء الوحدة التدريبية.

الذراعين الى احد الجانبين وعملية اداء هذه المسكات (الحصيرة،العباسية، حجز الرجلين ثم الدفع) اثناء النزال من وضع الجلوس (الصراع الارضي) او الوقوف عندما يبدأ المنافس بعملية التقوس لأداء هذه المهارات ليتسنى للمنافس أداء المسكة بدقه و انسيابية أكثر " هنا تكون قوة الذراعين ضرورية في تأدية هذه المسكات (ا، ب،ج) الاساسية لذا يجب على المصارعين اداء هذه المسكات وفق ميولهم ورغبتهم وتخصصهم في احدى المهارات المذكورة حسب طبيعة اداء المسكة(٢،٤) التي ينص عليها قانون المصارعة وإنهاء النزال.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات : تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية .

١- تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات بعض اشكال القوة العضلية.

٢- تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات المسكات (الاساسية) بالمصارعة الحرة.

- المصادر:
- عبدالله حسين اللامي. الاسس العلمية للتدريب الرياضي، العراق، مطبعة الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
- ليث محمد داوود (١٩٩٢) "أثر استخدام بعض طرائق تعلم المبتدئين فن أداء بعض مسكات المصارعة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل.
- علي سموم وصادق جعفر: القياس والتقويم في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٢٠.
- رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مطبوعة الأنجلو المصرية، ١٩٧٠، ص ٦٥٣.
- زكريا محمد الظاهر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان مكتبة دار الثقافة، ١٩٩١، ص ٢١. (١) محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص ٩١.
- سرهنك عبد الخالق عبدالله. دراسة مقارنة لبعض أشكال القوة العضلية بين لاعبي رفع الأثقال وعدائي المسافات القصيرة في اربيل، عودة أحمد: القاييس والتقويم في العملية التدريسية، ط١، الأردن، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٩.
- مصطفى حسين باهي وآخرون: مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠١٣.
- اثير عبد الله اللامي: القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ١٩٩٩.
- بسطويسي احمد. اسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- حمدان رحيم الكبيسي، دراسة بعض المحددات الاساسية التخصصية كمؤشر للانتقاء في رياضة المصارعة الحرة، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، ١٩٩٩.
- محمد علي ح. (٢٠٢٢). تأثير تمارين مقترحة بالكرة وبدونها لتطوير الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين المدارس المتوسطة في مركز الكوت. مجلة واسط للعلوم الرياضية.
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط٩، جامعة الاسكندرية ١٩٩٩، ص ١١٦.
- القانون الدولي للمصارعة: (ترجمة)، عادل إبراهيم مصطفى، مصطفى احمد عبد العظيم، القاهرة، ١٩٩٣.
- عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة مركز الكتب والنشر، ١٩٩٩، ص ٩٢.



مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ،
كلية التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد
الثالث، ٢٠١٠.

- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى .
موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط
١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى .
موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي،
ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي
حسانين. القياس في كرة اليد، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٨٠.

- محمد صبحي حسانين . التحليل العاملي
للقدرات البدنية ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي
، ١٩٩٦.

- زكي درويش وعادل عبد الحافظ. العاب
القوة في فن الرمي والالعاب
الحركية، ج٥، مصر، دارالمعارف، ١٩٧٠.

ملحق (١)

استمارة تقويم (المهارات الاساسية في المصارعة الحرة) المستخدمة في البحث

اسم المصارع

المسكات	مسكة (الحصيرة) في المصارعة الحرة		مسكة (العباسية) في المصارعة الحرة		مسكة (حجز الرجلين ثم الدفع) في المصارعة الحرة	
	محاولة (١)	محاولة (٢)	محاولة (١)	محاولة (٢)	محاولة (١)	محاولة (٢)
أقسام المسكة						
الوضع الابتدائي (٣) درجات						
القسم الرئيسي للحركة (٥) درجات						
الوضع النهائي (٢) درجات						
مجموع الدرجات						
الدرجة النهائية						

توقيع الحكم

توقيع الحكم

توقيع الحكم

الاسم:

الاسم:

الاسم :



الملحق (٢)

أسماء الخبراء والمختصين والحكام الدوليين الذين أعتددهم الباحث في دراسته

ت	اللقب العلمي	الاسم الكامل	التخصص	مكان العمل
١	د.ا	حمدان رحيم رجا الكبيسي	تعلم حركي / مصارعة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د.ا	لؤي ساطع محمد	التدريب الرياضي مصارعة	كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية
٣	د.م.ا	احمد فرحان علي التميمي	التدريب الرياضي مصارعة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٤	د.م.ا	كمال جلال ناصر	تعلم حركي ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٥	د.م.ا	معد سلمان إبراهيم	التدريب الرياضي مصارعة	كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية
٦	د. م.ا	عدي طارق حسن	التدريب الرياضي مصارعة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٧	/	علي محمد صيوان	حكم دولي	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة
٨	/	علي قاسم كاطع	حكم دولي	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة
٩	/	لييب جمال عبد الحميد	حكم دولي	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة

الملحق (٣)

أسماء السادة المحكمين

ت	الاسم	مكان العمل	حكم درجة
١	ياسر فالح حسن	الاتحاد العراقي للمصارعة	أولى دولي
٢	قيصر جمعة جاسم	الاتحاد العراقي للمصارعة	ثالثة دولي
٣	أحمد صالح مهدي	الاتحاد العراقي للمصارعة	ثالثة دولي