

أثر التحمل النفسي و التدريب بالحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات

المصارعة الرومانية

م. غزوان كريم خضير أ.م. ضرام موسى عباس أ.م. عامر موسى عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

Ghazwan Kareem@qu.edu.iq

معلومات البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث:

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، التدريب بالحبال المطاطية، تطوير القوة الخاصة، الأداء الفني

المستخلص البحث:

والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية الأكثر إحراراً للنقاط وهذا ما يسعى اليه كل مصارع لحسم النزال والفوز ، وإيماناً من الباحثون في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها ، وهدف البحث الى التعرف على التحمل النفسي ووضع تمارين خاصة باستعمال الحبال المطاطية والتعرف على أثر هذه التمارين الخاصة باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية ، وأفترض الباحثون بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ، وحدد الباحثون مجتمع البحث وهو المصارعين الشباب في نادي

إن ضمان نجاح أداء تلك المسكات يتطلب قوة خاصة تضمن التغلب على مقاومة المصارع المنافس بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للمصارعين من خلال استخدام أفضل تمارين مقترحة مشابهه للأداء بحبال مطاطية وهي تعتبر من الوسائل التدريبية في هذا المجال ، ونظراً لأهمية عنصر القوة للمصارعين ، لذا ارتأى الباحثون تناول هذا الموضوع لأهميته القصوى في تطوير الأداء الفني بلعبة المصارعة من خلال تطوير المستوى البدني للمصارعين ولاسيما القوة لخاصة ، وقد تجلت أهمية البحث في وضع أمام المهتمين والمدربين تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية ، أما مشكلة البحث هي باستعمال وسيلة تدريبية (الحبال المطاطية) وفق أسس علمية لتطوير القوة الخاصة



exercises similar to the performance rubber ropes is a training tool in this area and given the importance of the strength of the wrestlers, The subject of this subject is of utmost importance in the development of the technical performance of the game of wrestling through the development of the physical level of wrestlers, especially the strength of the particular, has been the importance of research in the situation of the interested and trainers exercises especially using rubber cords in the development of special power and The problem of research is using a training method (rubber ropes) according to scientific foundations to develop the special strength and technical performance of some of the wrestling Romanian most points of the point and this is what each wrestler seeks to resolve victory and win, and belief of the researcher in the adoption of scientific research to solve This problem is the ideal way for her. The aim of the research is to develop special exercises using rubber cords and to identify the effect of these special exercises on the use of rubber cords in the development of special strength and artistic performance of some Roman wrestling. Statistical significance between the tribal and remote tests in the development of the special force and the technical performance of some wrestling Romanian and the existence of differences of statistical significance between the two groups (experimental and control) and for the benefit of the experimental group, the researcher identified the research community is a young wrestlers in the Rafidain Sports

الرافدين الرياضي لعام (٢٠١٨) للفئات الوزنية (٦٠-٥٥) كغم والبالغ عددهم (١٢) وقد اختيرت عينة قوامها (١٠) مصارعين بعد استبعاد عدد من المصارعين وعددهم (٢) مصارعين لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية اليومية وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والتي تتدرب وفق المنهج المعد من قبل الباحثون باستخدام وسيلة تدريبية (الحوال المطاطية) ، أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد تدربت وفق منهج المدرب وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات منها (الطول، العمر التدريبي ، الوزن ، اختبارات القوة الخاصة) ، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من الاختبارات والتقييمات القبلية والبعدي والتي من خلالها تم تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

The impact of psychological endurance and training in rubber ropes in the development of the special strength and technical performance of some wrestling Romanian

lecture : Ghazwan Kareem Khdeer
Assistant prof : Dhram musa Abbas
Assistant prof : Amer musa Abbas
Abstract

Ensuring the success of these exercises requires a special force to overcome the resistance of the rival wrestler by training this trait and developing the physical level of the wrestlers through the use of the best

تتناقض مع معتقدات هذا الشخص وان محاولة الكشف عن مستوى التحمل لدى الرياضيين الغرض منه السيطرة على الضغوط البيئية التي تواجهه وإثراء خبراته وتجاربه وكذلك إعطاء صورة للمدرب عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها الإعداد النفسي المطلوب،(بهاء متي، ٢٠٠٣، ص٢٢) ، كذلك هو قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف ، أما علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية للرياضيين ، وتعزز إنجازاتهم في الألعاب الرياضية وخاصة صفة القوة التي تلعب دوراً في الأداء الفني لا سيما في لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني ، اذ تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ، ليس فقط في المجال الرياضي ؛ بل للحياة العامة ، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء ، حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية ، مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجها إلى عنصر القوة العضلية ، مما جعل المختصين في المصارعة من مدربين ومسؤولين وإداريين أن يبذلوا جهداً كبيراً لتحقيق الانجاز والانتصارات في المباريات والبطولات ، وتعد القوة بالأداء من العناصر البدنية الأساسية التي يجب أن يمتلكها

Club (2018) The sample was divided into two groups, the first one is experimental, which is practiced according to the curriculum prepared by the researchers Bass. (The length, training age, weight, special force tests). All field procedures were carried out from tribal tests and assessments. And through which the necessary data were collected and then the appropriate statistics and tabulated in the form of tables and analyzed and discussed and the appropriate conclusions and recommendations of the results achieved.

Key punches: Mental endurance, resistance band training – developing specific strength and technical performance – some Greco-Roman wrestling holds

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين في عدة محافظات ، كما تعد من الألعاب التي تطورت خلال العقود الماضية ، وحققت نتائج متقدمة على المستوى العربي والدولي ، وقد بلغ حجم الاهتمام بهذه اللعبة ببعض الدول مرتبة عالية لارتباطها بصفات القوة والرجولة والقيم الأخرى ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح آفاقاً جيدة لمختلف العلوم الرياضية ، ومنها علم النفس الرياضي ومن القدرات النفسية الأخرى هو التحمل النفسي لدى الرياضيين وهو القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفية سيئة ، وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو

والمطلوبات البدنية الخاصة بالمصارع العراقي وخاصة مصارعي نادي الرفادين الرياضي يمكن تطويرها وتحسين مستوى المسكات لديهم من خلال إدخال وسائل جديدة مثل (الحبال المطاطية) ، وعند تطبيق المصارع للمسكات بالرغم من إتقانه النواحي الفنية والخطئية قد تكون القوة الخاصة ضعيفة أو غير مرتبطة مع بعضها في بعض الجوانب مما يؤدي إلى هدر الفرص المتاحة لتحقيق النتائج الجيدة ، فضلاً عن قلة استعمال البعض من المدربين في التدريب إلى الوسائل والأساليب العلمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة ، لذلك أرتأى الباحثون الخوض في هذه الدراسة من حيث استعمال وسيلة تدريبية (الحبال المطاطية) وفق أسس علمية لتطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية الأكثر إحراراً للنقاط وهذا ما يسعى إليه كل مصارع لحسم النزال والفوز .

وإيماناً من الباحثون في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها، أرتأى الباحثون استخدام تمارينات بالحبال المطاطية محاولة منهم لتوضيح فيما إذا كان هناك أثراً لاستخدام هذه التمارينات لتطوير وتحسين القوة الخاصة والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية .

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث الى :

- وضع تمارينات خاصة باستعمال الحبال المطاطية .

المصارعون بشكل خاص ، " وتعد القوة العضلية عاملاً حاسماً لكثير من مواقف المصارعة لأنها تمثل إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" (حمدان، ١٩٩٤، ص٤)

لذا فإن ضمان نجاح أداء تلك المسكات يتطلب قوة خاصة تضمن التغلب على مقاومة المصارع المنافس بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للمصارعين من خلال استخدام أفضل تمارينات مقترحة مشابهه للأداء بحبال مطاطية وهي تعتبر من الوسائل التدريبية في هذا المجال ، ونظراً لأهمية عنصر القوة للمصارعين ، لذا أرتأى الباحثون تناول هذا الموضوع لأهميته القصوى في تطوير الأداء الفني بلعبة المصارعة من خلال تطوير المستوى البدني للمصارعين ولاسيما القوة لخاصة .

وقد تجلت أهمية البحث في وضع أمام المهتمين والمدربين تمارينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية .

٢-١ مشكلة البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً أحدث جملة من التغيرات في مناحي الحياة العامة ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من المصادر والدراسات العلمية والعملية ومتابعتهم ومشاهدتهم للعديد من البطولات المحلية والعربية والدولية والعالمية التي شارك فيها مصارعونا ، لاحظوا أن هناك أن للمسكات دور كبير في إحرار الفوز بالنزالات الخاصة بالمصارعة وأن القوة الخاصة تتداخل بشكل مباشر بكافة عناصرها وارتباطها مع بعضها لتنفيذ تلك المسكات على أفضل ما يمكن

٢-٢ المجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثون مجتمع البحث وهو المصارعين الشباب في نادي الرافدين الرياضي لعام (٢٠١٨) للفئات الوزنية (٥٥-٦٠) كغم والبالغ عددهم (١٢) وقد اختيرت عينة قوامها (١٠) مصارعين بعد استبعاد عدد من المصارعين وعددهم (٢) مصارعين لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية اليومية ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والتي تتدرب وفق المنهج المعد من قبل الباحثون باستخدام وسيلة تدريبية (الحوال المطاطية) ، أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد تدربت وفق منهج المدرب وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات منها (الطول، العمر التدريبي ، الوزن ، اختبارات القوة الخاصة) .

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لفئة (الشباب) لمتغيرات البحث لغرض التجانس

المجموعات	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	
التجريبية	الطول	١٦٨,٢	٦,١٥٣	%٣,٦٥٨	
	العمر التدريبي	١١,٢	٢,٧٢٤	%٢٤,٣٢١	
	الوزن	٥٧,٥	٢,٥	%٤,٣٤٧	
	قوة القبضة (يمين)	٥٣,٠٠	١,٧٥	%٣,٣٠١	
	قوة القبضة (يسار)	٥٠,٠٠	٢,٢٥	%٤,٥	
	اختبار القوة الانفجارية	٨,٣٢	١,٢١٩	%١٤,٦٥١	
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	٩,٠٠٢	٠,٠٤٧	%٠,٥٢١	
	اختبار تحمل القوة	١٨	٢,٠٢٥	%١١,٢٥	
	الضابطة	الطول	١٦٧,١٣	٦,٥١٢	%٣,٨٩٦
		العمر التدريبي	١٠,٧	٢,١٤	%٢٠
الوزن		٥٧,٣٣	٢,٣٣٧	%٤,٠٧٦	

- التعرف على أثر الصلابة النفسية و هذه التمرينات الخاصة باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية .

١-٤ فروض البحث : يفترض الباحثون بأن :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من مصارعو نادي الرافدين الرياضي فئة الشباب لعام ٢٠١٨ .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٧/١٢/٢ - ٢٠١٨/٤/١٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الخاصة بالمصارعة لنادي الرافدين الرياضي - محافظة القادسية .

٢- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائته لطبيعة المشكلة ، إذ ان المنهج التجريبي "يمثل الاقتران الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات بصورة علمية ونظرية (محمد حسن وأسامة ، ١٩٩٩، ص ٢١٧) .

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارة جمع وتفرغ المعلومات .
- استمارة تقييم الأداء الفني للمسكات قيد الدراسة .*
- الاختبارات والقياس .

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- مقياس التحمل النفسي:

استخدم الباحثون مقياس التحمل النفسي للرياضيين الذي أعده كامل عبود حسين وهو مقياس مقنن يتكون من (٦٤) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل العاملي ولكل فقرة أربعة بدائل ايجابية أعطت الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) والسلبية أعطت الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) وبدائل الإجابة هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي أبدا) . وتم حساب أعلى درجة للمقياس من خلال الآتي $٤ \times ٦٤ = ٢٥٦$ وهي تمثل أعلى درجة للمقياس ، أما اقل درجة للمقياس هي $١ \times ٦٤ = ٦٤$ لأن المقياس رباعي التدرج. أجرى الباحثون الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وأشار الخبراء إلى الإبقاء على المقياس بصيغته الحالية

قوة القبضة (يمين)	٤٨,٠٠	٢,٥	٥٠,٢٠٨%
قوة القبضة (يسار)	٤٥,٠٠	٣	٦,٦٦٦%
اختبار القوة الانفجارية	٨,٠١٢	١,٣١١	١٦,٣٦٢%
اختبار القوة المميزة بالسرعة	٩,٠٠١	٠,٠٧٨	٠,٨٦٦%
اختبار تحمل القوة	١٩	٢,١١	١١,١٠٥%

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن، ١٩٩٩، ص ١٦١) .

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لفئة (الشباب) في متغيرات البحث للاختبارات القبلي لغرض

التكافؤ .

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع ±	س	ع ±	س
١-	الطول	٦,٥١٢	١٦٧,١٣	٦,١٥٣	١٦٨,٢
٣-	العمر التدريبي	٢,١٤	١٠,٧	٢,٧٢٤	١١,٢
٤-	الوزن	٢,٣٣٧	٥٧,٣٣	٢,٥	٥٧,٥
٥-	قوة القبضة (يمين)	٢,٥	٤٨,٠٠	١,٧٥	٥٣,٠٠
٦-	قوة القبضة (يسار)	٣	٤٥,٠٠	٢,٢٥	٥٠,٠٠
٨-	اختبار القوة الانفجارية	١,٣١١	٨,٠١٢	١,٢١٩	٨,٣٢
٩-	اختبار القوة المميزة بالسرعة	٠,٠٧٨	٩,٠٠١	٠,٠٤٧	٩,٠٠٢
١٠-	اختبار تحمل القوة	٢,١١	١٩	٢,٠٢٥	١٨

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٨) = (١,٨٦) .

* ينظر الملحق (٣) .

لمصارع الرومانية والتي من خلالها يمكن قياس القوة الخاصة ، قام الباحثون باختبار عينة البحث بهذه الاختبارات والتي تكون قريبة في أدائها لطبيعة المسكات قيد الدراسة فضلاً عن ان التمرينات المستخدمة بالوسيلة التدريبية هي كذلك شبيهة بالأداء لهذه المسكات والتي من خلالها يمكن معرفة التطور الحاصل من خلال التدريب عليها وأخذ البيانات البعدية وإجراء العمليات الإحصائية عليها .

٢-٤-١ اختبار القوة القسوى للقبضة : (عادل تركي ، ٢٠١١ ، ص ٣٦٦)

- الهدف الاختبار: قياس قوة القبضة اليمنى او اليسرى (العضلات المثنية للأصابع) .
 - الأدوات المستخدمة : (جهاز دايونوميتر Grip (Danometer) .
 - تعليمات الأداء : يمسك المصارع بجهاز دايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلا عن الجسم ، ويقوم المصارع بالضغط بقبضة اليد على دايونوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .
 - طريقة التسجيل: يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الدايونوميتر كقيمة القوة لعضلات الأصابع للمصارع ، وتقاس بالكغم.

٢-٤-٢ اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) لأبعد مسافة عالياً خلفاً من الوقوف :

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والبطن والجذع والذراعين

لملائمته للبيئة العراقية كذلك أجرى الباحثون الثبات للمقياس من خلال إعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين من مجتمع البحث وليس من العينة الأساسية بعد مرور (١٥) يوم ومن خلال تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون كانت الدرجة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من الدرجة الجدولية البالغة . أما موضوعية المقياس فقد كان المقياس على درجة من الموضوعية العالية لأنه لا يعتمد على التقييم الذاتي من قبل المحكمين ولكن للمقياس درجاته التي توضع على أساس إجابة المختبر وبذلك لن يكون هناك تحيز من قبل المحكمين .

- شريط قياس الطول (نوع صيني) .
 - ميزان طبي (نوع ياباني) .
 - جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة .
 - بساط مصارعة قانوني .
 - ساعة إيقاف .
 - الحبال المطاطية عدد / ١٠ .
 - حمالات حديد لتثبيت الأثقال عدد / ٢ ، ومصاطب ، وبارات ، وأقراص حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان (٢,٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥) كغم .
 - دمى مع حمالات خاصة لحمل الدمى .
 - شاخص مصارعة + شواخص .
 - طباشير + صافرة + كرة طبية زنة (٣ كغم) .
 - فريق العمل المساعد* .

٢-٤-٢ الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

بعد اطلاع الباحثون على المصادر والدراسات السابقة للاختبارات الخاصة بالقوة الخاصة

الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعرض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء ثلاث مرات .

- **طريقة التسجيل** : يعطى اللاعب ثلاثة محاولات ويسجل أفضلها لأقرب (٠,٠١) ثانية . (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩، ص٣٩-٤٠)

٢-٤-٤ اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة :

- **الهدف من الاختبار** : قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة .

- **الأجهزة والأدوات** : شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .

- **مواصفات الأداء** : يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ للأداء يقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو الدقيقة .

- **طريقة التسجيل** : يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي أدائها اللاعب في زمن قدره دقيقة . (أحمد وحسام ، ٢٠٠٩، ص٤٧-٤٨)

٢-٤-٥ اختبار مسكة السحب والدخول على منتصف الجسم :

أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة السحب والدخول على منتصف الجسم على عينة البحث

- **الأجهزة والأدوات** : كرة طبية زنة (٣كغم) ، طباشير ، شواخص ، شريط قياس .

- **مواصفات الأداء** : ترسم نقطة البداية لمجال الرمي بقياس (١٥) متراً ويتخذ المصارع وضعة عند نقطة البداية متخذاً وضع الوقوف المعاكس لمجال الرمي بان يمسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر مع تشكيل زاوية (٩٠ درجة) في مفصلي المرفقين اليمنى واليسرى للذراعين مع انثناء قليل في مستوى مفصل الركبتين وميلان الجذع قليلاً اماماً ، مع إعطاء إشارة البدء من قبل القائم على الاختبار ، يقوم المصارع المختبر بمد الرجلين والجذع والذراعين ورمي الكرة الطبية باليدين الممدودتين عالياً خلفاً من فوق الصدر ، ويعطي المصارع المختبر محاولتين .

- **طريقة التسجيل** : يتم تسجيل المسافة بوساطة شريط قياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة الطبية ، اذ يتم احتساب متوسط الدرجة للمحاولتين . (فريق ، ٢٠٠٣ ، ص٨١)

٢-٤-٣ اختبار الرمية الخلفية (السنتر الخلفي) :

- **الهدف من الاختبار** : قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية .

- **الأجهزة والأدوات** : شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .

- **مواصفات الأداء** : يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً ممسكاً الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ احتساب زمن الأداء ويقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية (السنتر الخلفي) بحمل الشاخص من

- الأجهزة والأدوات : بساط مصارعة ، صافرة .
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (٢) .
- طريقة التسجيل : يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .



شكل (٢) يوضح أداء مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)

٢-٤-٧ اختبار مسكة الدخول على الخصر:

- أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة الدخول على الخصر على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقييم خاصة لتقييمها من قبل محكمين .
- الهدف من الاختبار : تقييم الأداء الفني لمسكة الدخول على الخصر .

- الأجهزة والأدوات : بساط مصارعة ، صافرة .
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (٣) .

حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقييم خاصة * لتقييمها من قبل محكمين .

- الهدف من الاختبار : تقييم الأداء الفني لمسكة السحب والدخول على منتصف الجسم .

- الأجهزة والأدوات : بساط مصارعة ، صافرة .
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة كما مبين في الشكل (١) .

- طريقة التسجيل : يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .



شكل (١) يوضح أداء مسكة السحب والدخول على منتصف الجسم

٢-٤-٦ اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف):

- أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقييم خاصة لتقييمها من قبل محكمين .
- الهدف من الاختبار : تقييم الأداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) .

* ينظر الملحق (٢) علماً أنه المحكمين تم عرض عليهم الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء المهاري لتقييمها .

ووضعت بصورة جانبية لكي تتم مشاهدة جميع المسكات ، ثم تم إرسال الأقرص المرنة الى المقومين في لعبة المصارعة الرومانية لتقييم فن الأداء (الملحق ٢) ، علما ان درجة التقييم من (١٠ درجات) وقد أعطى الباحثون درجات لأقسام المسكة باستمارة تقييم خاصة وكما يأتي : (الوضع الابتدائي (٤درجة)، القسم الرئيسي (٣درجة)، الوضع النهائي (٣درجة)).

- طريقة التسجيل : يتم تقويم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة .



شكل (٣) يوضح أداء مسكة الدخول على الخصر

٢-٥ تقييم الأداء الفني (المسكات):

ان تقييم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقييم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق أداء الحركة من قبل اللاعب أمام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او عن طريق تصوير المهارة فيديويًا ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقييمها (وجيه محجوب، ١٩٨٧: ٢٧٣)، وقد استخدم الباحثون طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح إعادة المهارة أكثر من مرة أمام أنظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص الأمر الذي يعطي دقة اكبر لعملية التقييم ، اذ تم تطبيق المسكات المختارة في البحث (مسكة السحب والدخول على منتصف الجسم ، و مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) ، ومسكة الدخول على الخصر) من قبل عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) مصارعين يمثلون وزن (٥٥ كغم، ٦٠ كغم)، وتم تصوير الأداء الفني للمسكات بكامرة نوع (SONY) وكانت تبعد (٢م) عن البساط وارتفاعها (١,٢٠) م

٢-٦ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في اليوم المصادف ٢٠١٧/١٢/٢ على (٤) مصارعين من عينة البحث وتهدف هذه التجربة إلى :
- معرفة المعوقات التي تصادف الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- التأكد من مدى سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
- التعرف على الوقت الأزم لأداء التمارين بالوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) وأجراء الاختبار .
- تدريب الكادر المساعد وتعريفه بكيفية تنفيذ التدريب بالوسيلة التدريبية لإجراء الاختبار .

٢-٧ الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحثون في ٢٠١٧/١٢/١٠ الاختبارات القبليّة لمقياس التحمل النفسي و للأداء الفني للمسكات قيد الدراسة واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الشباب وتم تصوير الأداء الفني لغرض

- المجموعة الثانية (الضابطة) نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالتدريبات الاعتيادية المعطاة من قبل المدرب ، وعددهم (٥) لاعبين .

وراعى الباحثون ما يأتي في أثناء تنفيذ كل وحدة تدريبية :

١- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم للعمل ولجميع أفراد العينة .

٢- إعطاء إحماء خاص للمرونة وتمطيه العضلات العاملة قبل البدء بأداء التدريبات الأساسية لكل تدريب من قبل أفراد العينة كافة.

٣- تمت مراعاة العمل بالأداء الفني بما يتلاءم وطبيعة العمل في المنافسات عند أداء هذه المسكات بالبطولات المحلية والدولية .

٤- تم استخدام القوة النسبية في هذا البحث لأنها تتلاءم مع طبيعة العمل بالمصارعة لان المصارع يقوم باستخدام القوة الناتجة من العضلات العاملة للتغلب على قوة المصارع فضلاً عن قوة الجاذبية الأرضية ، والوزن الزائد للمصارع المنافس تلك الأمور تحتاج لإخراج اكبر قدر من القوة من العضلات العاملة لكي يتغلب على تلك الظروف .

٥- إنهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع أفراد العينة بأداء تمرينات التهدئة والاسترخاء .

- تم إجراء ثلاث وحدات تدريبية يوم (الأحد ، والثلاثاء ، والخميس) من كل أسبوع ، وأجراء التدريب عسراً .

٦- مدة التدريب باستخدام الوسيلة التدريبية المساعدة (٢) شهر ، عدد الأسابيع (٨) أسابيع ، عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية .

تقييمها من قبل حكام اللعبة (المصارعة الرومانية) .

٢-٨ التجربة الرئيسية :

قسمت التجربة الرئيسية لثلاثة أقسام وهي (الاختبارات القبلية ، والمنهاج التدريبي ، والاختبارات البعدية) ، لذا سنتطرق في البحث إلى كل قسم على انفراد محاولين تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها أخذين بالحسبان مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية تم البدء في التجربة الرئيسية في

١٠/١٢/٢٠١٧ على عينة البحث حيث :

* تم التطرق أنفاً إلى الاختبارات القبلية .

* تنفيذ المنهج التدريبي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية تم البدء بتطبيق المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث ، إذ تم وضع هذه المناهج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ونظرياته الفسلجية في التدريب ، وتم تطبيقها بعد إجراء بعض التعديلات عليها ، والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي .

تم تنفيذ المنهج الخاص بالتدريبات (على الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) على عينة البحث بواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل اسبوع ، أي تنفذ (١٢) وحدة تدريبية كما يأتي :

- المجموعة الأولى (التجريبية الأولى) نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالتدريبات على الوسيلة التدريبية المساعدة الحبال المطاطية ، وعددهم (٥) لاعبين .

شكل (٦) يوضح التمرين الثالث السحب بالحبال المطاطية والدخول على الخصر

٢-٩ الاختبارات البعدية :

في يوم ٢٠١٨/٢/٤ أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لمقياس التحمل النفسي و للأداء الفني لمسكات قيد الدراسة واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الشباب وتم تصوير الأداء الفني بالظروف نفسها للاختبارات القبلية لغرض تقييمها من قبل الحكام* ، وتم اخذ الوسط الحسابي لهذا التقييم وأجراء العمليات الإحصائية له .

٢-١٠ الوسائل الإحصائية :

تم إجراء الوسائل الإحصائية في برنامج الحقيبة الإحصائية (Spss) ، واستخدام القوانين : - الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الاختلاف ، والقوة النسبية ، واختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

بعد ان تمت عملية التدريب على التمارين بالوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) وبالمدة المحددة لها واستحصال البيانات الأزمة من خلال الاختبارات التي وضعت من اجل الوصول الى أدق البيانات الخاصة بهذه الدراسة سيتم عرضها في جدول ومن ثم تحليلها ومناقشتها .

٣-١ عرض نتائج مقياس التحمل النفسي و الأداء الفني للمسكات للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها :

٧- مدة الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي هو (٣٠) دقيقة تتخللها فترات راحة بينية .

٨- طريقة التدريب المستخدمة : التكراري .

٩- استخدام ثلاثة تمارين بالحبال المطاطية شبيهة بالأداء الفني للمسكات قيد الدراسة .

١٠- التدريب وفق هذه الوسيلة ضمن فترة الإعداد الخاص لهذه العينة .

١١- التمرين الأول : السحب بالحبال المطاطية والدخول على منتصف الجسم ، كما في الشكل (٤) .

١٢- التمرين الثاني : السحب بالحبال المطاطية والرمي من فوق الصدر (الخطف) ، كما في الشكل (٥) .

١٣- التمرين الثالث : السحب بالحبال المطاطية والدخول على الخصر، كما في الشكل (٥) .



شكل (٤) يوضح التمرين الأول السحب بالحبال المطاطية والدخول على منتصف الجسم



شكل (٥) يوضح التمرين الثاني السحب بالحبال المطاطية والرمي من فوق الصدر (الخطف)



* ينظر ملحق (٢)

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين لمقياس التحمل النفسي ولأداء الفني للمسكات للفئة العمرية (الشباب) .

المجموعة	المسكات / المقياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) * المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
التجريبية	التحمل النفسي	102,7	11,8	160,2	31,2	5,898
	السحب والدخول على منتصف الجسم	٥,٤	٠,٩٩٦	٧,٤	٠,٩٥٦	٢,١١٧
	مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	٥,٦	٠,٨٩٤	٧,٦	٠,٥٤٨	٦,٣٢٥
	مسكة الدخول على الخصر	٦,٢	٠,٤٤٧	٨	٠,٧٠٧	٤,٨١١
الضابطة	التحمل النفسي	101,1	10,4	144,4	35,2	4,075
	السحب والدخول على منتصف الجسم	٥,٥	٠,٦٣٦	٦,٩	١,٠٣١	٥,٢٠١
	مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	٥,٢	٠,٨٣٧	٦,٨	٠,٤٤٧	٤
	مسكة الدخول على الخصر	٦	٠,٧٠٧	٧,٢	٠,٤١٧	٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة

حرية (٤) هي = ٢,١٢٣

يبين الجدول (٣) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس التحمل النفسي و لأداء المهاري للمسكات ، إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي وللمجموعتين على الترتيب (-102,7 101,1- ٥,٤ - ٥,٦ - ٦,٢ - ٥,٥ - ٥,٢ - ٦) وبانحراف معياري على الترتيب (٠,٩٩٦-

٠,٨٩٤ - ٠,٤٤٧ - ٠,٦٣٦ - ٠,٨٣٧ -

٠,٧٠٧-10,4-11,8) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لهذه الفئة (٤,٧-٧,٦-٨-٦,٩ - ٦,٨ - 144,4٧,٢-160,2) على الترتيب

وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٠,٩٥٦ -

٠,٥٤٨ - ٠,٧٠٧ - ١,٠٣١ - ٠,٤٤٧ -

٠,٤١٧-35,2-31,2) ، وعند مقارنة قيمة (ت)

المحسوبة وبالباغلة على الترتيب (١١٧,٢ - ١١٧,٢ -

٤,٨١١ - ٤,٢٠١ - ٤ - ٤ - 5,898-4,075-

مع قيمة (ت) الجدولية وبالباغلة (٢,١٢٣) عند

مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ، كانت

القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما

يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي

والبعدي لمقياس التحمل النفسي و لأداء الفني

للمسكات ولصالح الاختبارات البعدي وللمجموعتين

(التجريبية والضابطة) ، لتأثر الأداء الفني

بالوسيلة التدريبية ، وهذا يحقق الهدف والفرض

للداسة الحالية .

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدي

للمجموعتين لأداء الفني للمسكات للفئة العمرية

(الشباب) .

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة(ت) * (المحسوبة)	دلالة الفرق
	س	ع±	س	ع±		

٢-٣ مناقشة نتائج الأداء الفني للمسكات

وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) :

أظهرت النتائج في الجدول (٣) أن هناك فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على تطور مستوى الأداء الفني للمسكات لهذه الفئة العمرية وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) " إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعتها أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل " (أبو العلا واحمد نصر، ١٩٩٣ ، ص٩٨) ، بينما أظهرت النتائج في الجدول (٤) بان هناك فروق معنوية بين المجموعتين بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون ذلك مما كان للوسيلة التدريبية المساعدة (الحبال المطاطية) الأثر والدور الكبير في تحسين مستوى الأداء الفني ، إذ كان التطور لفئة الشباب أكبر للمجموعة التجريبية وذلك لإحراز بعض أفراد العينة من الشباب المستوى العالي من النقاط وهو (٥) نقاط فنية للأداء من الوضع العالي للمهارة بينما في المجموعة الضابطة كان أداء المهارة في الأغلب من المستوى الجانبي الذي يسجل (٤) نقاط فقط ، وكذلك يعزو الباحثون ذلك إلى (الوسيلة التدريبية) دور كبير في الأداء الفني بإعطاء المصارع القوة اللازمة للتغلب على مقاومة المصارع المدافع وقوة جاذبية الأرض مجتمعتان مما

معنوي	١,٨٩٤	١,٠٣١	٦,٩	٠,٩٥٦	٧,٤	السحب والدخول على منتصف الجسم
معنوي	٢,٥٣٠	٠,٤٤٧	٦,٨	٠,٥٤٨	٧,٦	مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)
معنوي	٢,١٣٨	٠,٤٤٧	٧,٢	٠,٧٠٧	٨	مسكة الدخول على الخصر

*قيمة (ت)

الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٨)= (١,٨٦)

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات البعدية لمقياس التحمل النفسي ولأداء الفني للمسكات وللمجموعتين ، إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على الترتيب (٧,٤ - ٧,٦ - ٨) وبانحراف معياري على الترتيب (٠,٩٥٦ - ٠,٥٤٨ - ٠,٧٠٧) ، بينما في المجموعة الضابطة فكانت الأوساط الحسابية على الترتيب (٦,٩ - ٦,٨ - ٧,٢) وبانحراف معياري قدره على الترتيب (١,٠٣١ - ٠,٤٤٧ - ٠,٤١٧) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (١,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية للأداء الفني للمسكات ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة (التجريبية) ، لتأثر الأداء الفني بالوسيلة التدريبية ، وهذا يحقق الهدف والفرض للدراسة الحالية .

هذه السرعة في الأداء وبالتالي ينمي لديه سرعة الاستجابة فضلاً عن مقاومة الحبال المربوطة والتدرب عليها باستمرارية يعطي أفضلية للاستجابة الحركية عند الأداء وزيادة قابليات المصارع من التحليل واستيعاب الوضعيات الخاصة بالأداء والتصرف طبقاً لها " أن رفع عمليات التحليل واستيعاب الوضعيات والتصرف طبقاً لها وما يرتبط بها من قابليات رد الفعل والتغير والمعرفة المبكرة للقابليات التكتيكية الأساسية وما يرتبط بها من التوقع الحركي تعلمان على تطوير سرعة الاستجابة الحركية بدرجة كبيرة " (عبد علي وآخرون، ١٩٩٠، ص٤٢٥) .

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات للقوة الخاصة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها :

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي

والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختبارات القوة

الخاصة

ت	اختبارات القوة الخاصة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
١	قوة القبضة (يمين)	٧٥٠١	٠٠،٥٤	٦٦،٠٠	٤،٢٥	٥،١٠١	معنوي
٢	قوة القبضة (يسار)	٥١،٠٠	٢،٢٥	٥٦،٠٠	٢،٧٥	٧،٠٣١	معنوي
٣	القوة الانفجارية	١،٢١٩	٨،٣٢	٩،٥٦	١،٤٦٣	٢،٥٤٦	معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة	٩٠٠٢	٠٠،٤٧	٧،٤٦٧	٠،٠٨٢	٣،٤٣٣	معنوي
٥	تحمل القوة	٢،٠٢٥	١٨	٢٢	٢،١٢١	٤،٣١٤	معنوي

يسهل عملية النهوض به إلى الأعلى بقوة فضلاً عن انه تم وضع الحبال المطاطية في مكان يسمح له بأداء الحركة بشكل انسيابي دون تقييد الحركة ، وكلما زادت التكرارات بالحبال المربوطة كانت القوة الساحبة أكبر مما تعمل على إعطاء زخم أكبر للمصارع المهاجم وغرس جانب الثقة بالنفس لأداء هذه المهارة بأفضل صورة ممكنة للحصول على تسجيل أعلى للنقاط ، ومن خلال التبديل بجهة التنفيذ مرة من جهة اليمين والأخرى من جهة اليسار أعطى المصارع ميزة التنوع والتبديل بالأداء مما يشتمل تركيز المصارع المنافس ويزيد من قدرته على تمويهه وهذه خاصية يحتاجها كل مصارع في استراتيجيته الهجومية .

وهذا الأثر المحسوس ارتبط بسرعة أداء الحركة المتأدية من التدريب المستمر وبتكرارات كثيرة أسهمت وبشكل فعال وإيجابي بتحسين زمن الأداء " تتطور سرعة الحركات عن طريق وسائل التدريب العامة والخاصة ، وإن سرعة أداء الحركات مرتبطة إلى حد كبير بالوظيفة العصبية وإن القدرة على تطويرها بشكل ايجابي تكون مناسبة " (عبد علي وآخرون، ١٩٩٠، ص٤٢٥) .

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى الوسيلة التدريبية في تحسين مستوى الأداء للمصارع المهاجم إذ إن التدريب على هذه الوسيلة ولمدة (شهر) ساعد على التكيف بوجود هذه الوسيلة ، حيث تعمل على زيادة سرعة الأداء لديه وتطبيق المسكة كاملةً يعوده على

١	قوة القبضة (يمين)	٤٨,٠٠	٢,٥	٥٦,٠٠	٤,٢١	٢,٥٣١	معنوي
٢	قوة القبضة (يسار)	٤٥,٠٠	٣	٥٤,٠٠	٣,٠١٣	٣,٠٧٢	معنوي
٣	القوة الانفجارية	٨,٠١٢	١,٣١	٨,٠٧	٠,٩٧٤	٢,٨٨١	معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة	٠,٩٠١	٨	٠,٠٧	٧,٧٥٤	٦,٠١٤	معنوي
٥	تحمل القوة	١٩	٢,١١	٢٠,٠٦	٢,٤٠٨	٢,٣٠٥	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) = ٢,١٢٣

يبين الجدول (٦) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الخاصة ، إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على الترتيب (٤٨,٠٠ - ٤٥,٠٠ - ٨,٠١٢ - ٠,٩٠١ - ١٩)

وبانحراف معياري على الترتيب (٢,٥ - ٣ - ١,٣١١ - ٠,٠٧٨ - ٢,١١) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي على الترتيب (٥٦,٠٠ - ٥٤,٠٠ - ٨,٠٧ - ٠,٠٧ - ٨,٠١٢ - ٠,٩٠١ - ١٩) ، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤,٢١ - ٣,٠١٣ - ٠,٩٧٤ - ٠,٠٧٣ - ٠,٠٧٣ - ٠,٠٧٣ - ٠,٠٧٣) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وبالباغلة على الترتيب (٢,٥٣١ - ٣,٠٧٢ - ٢,٨٨١ - ٠,١٤ - ٢,٣٠٥ - ٦) مع قيمة (ت) الجدولية وبالباغلة (٢,١٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لتأثرها بالوسيلة التدريبية .

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدي وللمجموعتين في اختبارات القوة الخاصة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) = ٢,١٢٣
يبين الجدول (٥) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختبارات القوة الخاصة ، إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على الترتيب (٥٤,٠٠ - ٥١,٠٠ - ٨,٣٢ - ٠,٠٢) ، وبانحراف معياري على الترتيب (١٨ - ٩) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي على الترتيب (٦٦,٠٠ - ٥٦,٠٠ - ٩,٥٦ - ٧,٤٦٧ - ٧ - ٢٢) ، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤,٢٥ - ٢,٧٥ - ١,٤٦٣ - ٠,٠٨٢ - ٠,١٢١ - ٢) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وبالباغلة على الترتيب (٥,١٠١ - ٧,٠٣١ - ٢,٥٤٦ - ٣,٤٣٣ - ٣) مع قيمة (ت) الجدولية وبالباغلة (٤,٣١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لتأثرها بالوسيلة التدريبية .

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في اختبارات القوة الخاصة

ت	اختبارات القوة الخاصة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		±ع	س	±ع	س		

بعض الاختبارات وأقل في الاختبارات الأخرى ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات وتطور بسيط وملحوظ في الاختبارات الأخرى لتأثرها بالوسيلة التدريبية .

٣-٤ مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) :

من خلال عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها في الجدول (٥) لاختبارات القوة الخاصة ، أظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحثون ذلك إلى إن هذه التنمية التي ظهرت من خلال الاختبارات وخاصة في الاختبارات البعدية لانتظام أفراد المجموعة في التدريب على وفق الأسس العلمية بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح ، وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب على وفق الصيغ العلمية الصحيحة يكون له أثر إيجابي على المتدربين .

إذ إن التدريب العلمي يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعودهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في السباقات " وقد عد التدريب عملية بنائية في تطوير وتنمية القدرات البدنية في سبيل تحقيق إنجاز معين من حيث

ت	اختبارات القوة الخاصة	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) * المعد سوية	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
١	قوة القبضة (يمين)	٦٦,٠	٤,٢٥	٥٦,٠	٤,٢١	٣,٣٠	معنوي
٢	قوة القبضة (يسار)	٥٦,٠	٢,٧٥	٥٤,٠	٣,٠١	٤,٠٥	معنوي
٣	القوة الانفجارية	٩,٥٦	١,٤٦	٨,٤٧	٠,٩٧٤	١,٩٨	معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة	٤,٦٧	٠,٨٢	٧,٥٤	٠,٧٣	١,٠٩	عشوائي
٥	تحمل القوة	٢٢	١,٢١	٢٠,٠٦	٠,٤٠٨	١,٩١	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٨) = (١,٨٦) .

يبين الجدول (٧) نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين في اختبارات القوة الخاصة ، إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (٦٦,٠٠ - ٥٦,٠٠ - ٩,٥٦ - ٤,٦٧ - ٧ - ٢٢) وبتباين معياري (٤,٢٥ - ٢,٧٥ - ١,٤٦٣ - ٠,٠٨٢ - ٠,١٢١ - ٢) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (٥٦,٠٠ - ٥٤,٠٠ - ٨,٤٧ - ٧,٥٤ - ٧ - ٢٠,٠٦) وبتباين معياري قدره على التوالي (٤,٢١ - ٣,٠١٣ - ٠,٩٧٤ - ٠,٠٧٣ - ٠,٤٠٨ - ٢) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وبالباغلة على الترتيب (٣,٣٠١ - ٤,٠٥١ - ١,٩٨٢ - ١,٠٩٤ - ١,٩١١ - ١) مع قيمة (ت) الجدولية وبالباغلة (١,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في

الاختبارات هي قريبة بطبيعة أدائها إلى طبيعة أداء هذه المسكات .

وقد أشار (لؤي ساطع ، ٢٠٠٥، ص ١٢٥) نقلاً عن (محمد حسن علاوي) " بان مرحلة الإعداد الخاص من المراحل المهمة للرياضي في الوصول الى أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي فضلاً عن السمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية" .

وكذلك " (احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين، ٢٠٠٩، ص ٢٦)، اذ ان المهارة هي عصب الأداء في كل رياضة وانجازها يعتمد على الأعداد البدني " (مفتي ابراهيم حماد، ١٩٨٨، ص ١٨٠) .

وأن تحسن القوة المميزة بالسرعة تتطلب القوة والسرعة في آن واحد من اجل التغلب على المقاومات المطلوبة ويعزو الباحثون ذلك إلى الأثر الذي أحدثته التمرينات الخاصة بالوسيلة الذي أدى إلى زيادة القوة والسرعة في المجاميع العضلية من جراء الزيادة في عدد التكرارات التي يؤديها المصارعون ، والتنوع فيها مما أدى إلى الزيادة في القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعين في الاختبارات البعدية . " عندما تتدرب العضلة بأقصى قوتها للتغلب على أقصى مقاومة في زمن محدد حينئذ تدفع مقطعها العرضي الى الزيادة ومن ثم تزداد قوتها القوة المميزة لها " (فريق فائق الدباغ ، ٢٠٠٣، ص ١٢١) .

المستوى ودرجة الارتقاء " (سليمان علي حسن ، ١٩٨٣، ص ١٦)

" كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزافاً ، بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة " ، (قاسم حسن وعبد علي نصيف ، ١٩٨٠، ص ١١)

ومن خلال الجدول (٦) يتضح في بعض الاختبارات المجموعة الضابطة يوجد فروق كما في قوة القبضة (اليمين واليسار) القوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وهذا يدل على استخدام التمارين الخاصة بالوسيلة التدريبية (الحوال المطاطية) كان ذلك بالإحماء أو التمرينات سواء كانت مسكات او تمرينات بدنية لذلك استعان الباحثون بالجانب الإحصائي لمعرفة أي من المجموعتين هي الأفضل وهذا ما أظهره الجدول (٧) من خلال المقارنة بين المجموعتين بالاختبارات البعدية حيث أظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن للوسيلة التدريبية هي الأفضل في القوة الخاصة فضلاً عن الأداء الفني .

وان هذا التطور الذي حصل في معظم الاختبارات للقوة الخاصة كان نتيجة التدريب بالوسيلة التدريبية (الحوال المطاطية) ، والأداء وفق هذه الوسيلة ذو المسار الحركي الذي يشابه أداء المسكة مما يعطي انطباع التكرار المجدي والمفيد في تحسين القوة الخاصة فضلاً عن ان جميع

بصورة مباشرة " (أبو العلا ، ومحمد حسن ، ١٩٨٤ ، ص ١٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون ومن خلال الاختبارات والتقييم للنتائج واستخدامه للطرائق والأساليب الإحصائية لها توصلوا إلى الاستنتاجات التالية :

١- هناك اثر ايجابي لمقياس التحمل النفسي على الأداء الفني للاعبين.

٢- للوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) الأثر الايجابي في تطوير الأداء الفني لبعض المسكات قيد الدراسة للفئة العمرية (الشباب) .

٣- الأثر الايجابي للوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) في تطوير القوة الخاصة والذي أدى إلى تحسينها وبشكل ملحوظ .

٤- ان استخدام التمارين بهذه الوسيلة أظهر تطوراً في الأداء الفني والبدني لمصارعى الرومانية فئة الشباب .

اما تطور تحمل القوة وذلك كان نتيجة التدريبات وفق أنظمة الطاقة معتمدا على زمن مدة دوام النظام فضلاً عن التركيز في هذه التدريبات على الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) وطبيعة أداء تلك التمرينات الخاصة ، اذ يقع تحت التحمل اللاهوائي لأنشطة التي تطلب تنميتها وتطويرها كل من تحمل السرعة وتحمل القوة .

وهذا ما يؤكد عليه (طلحة حسام الدين وآخرون، ٢٠١١، ص ٥٢) " الى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات وأسلوب تطبيقها ، اذ ان أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال عملية التغير في الإثارة التدريبية ومن تلك المتغيرات مثلا التغير في عدد التكرارات او عدد المجاميع او من خلال شدة الحمل المستخدم في سرعة أداء التمرين وفترات الراحة " .

وقد أشار (قاسم حسن حسين، ١٩٩٨، ص ١٤٧) " ان التركيز على التمرينات التي تم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في الأداء الرياضي والتي تشارك فيها الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعا لمقدار المقاومة ستزداد مقدرة الألياف العضلية في إنتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة والتغلب عليها مما يؤدي الى تحقيق أفضل مستوى ممكن "

حيث " أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك



٤-٢ التوصيات :

رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد .

- حمدان رحيم الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، بغداد ، ٢٠٠٨ .

- سليمان علي حسن: تنمية القوة العضلية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر المعاصر ، ١٩٨٣ .

- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠١١ .

- عادل تركي حسن الدولي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، ط ١ ، العراق ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .

- عبد علي نصيف وآخرون : المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ م .

- فريق فائق قاسم : تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين بأعمار (١٦ - ١٧) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ م .

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، الموصل مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠ .

- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي ، ط ١، بغداد ، دار الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ .

في ضوء الدراسة وما أسفرت من نتائج يوصي

الباحثون بـ :

١- ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات مصارعي الرومانية وللفئة العمرية (الشباب) .

٢- التأكيد على تعميم التمرينات المستخدمة في هذه الدراسة لأنها مؤشر فعال للتطور في الأداء الفني والبدني .

٣- ضرورة تصميم أدوات خاصة لاختبار بعض المسكات التي تؤثر نتيجة إتقانها على مجريات اللعب والفوز .

٤- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لتطوير الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الحرة .

- المصادر العربية :

- أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .

- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط ١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ .

- بهاء متي روفائيل (٢٠٠٣) : التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي

ملحق (٢)

يبين كادر التحكيم الخاص بتقييم الأداء الفني للمسكات

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	كرار عماد عبد	حكم اتحادي في المصارعة الرومانية	الاتحاد الفرعي في محافظة الديوانية
٢	علي صبيح	حكم اتحادي في المصارعة الرومانية	الاتحاد الفرعي في محافظة الديوانية
٣	صباح كاظم حميد	حكم اتحادي في المصارعة الرومانية	الاتحاد الفرعي في محافظة الديوانية

ملحق (٣)

يبين استمارة تقييم الأداء الفني للمسكات قيد الدراسة استمارة تقييم أداء

تحية طيبة

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم ((أثر التدريب بالحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية)) على عينة من (الشباب) للمصارعة الرومانية في نادي الرافدين لعام ٢٠١٨ م .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التحكيم والتقييم للمسكات في لعبة المصارعة ، أرجو تقييم المسكة قيد الدراسة ولجميع أفراد العينة كما مرقم لكل مصارع في القرص الـ (CD) الموجود بين أيديكم وتثبيت درجات التقييم على الاستمارة الخاصة المرفقة طياً .

شاكرين حسن تعاونكم

أسم الحكم :

التوقيع :

التاريخ :

نموذج استمارة تقييم المسكات لمصارعى فئة (الشباب)

والدرجات لكل قسم

المصارع(١)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

- لؤي ساطع محمد جواد : التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .

- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- وجيه محجوب : التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ، ج٢ ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .

- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.م.د. وليد سمير	تدريب - مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٢	عصام نزال حسين	مدرب مصارعة	نادي الرافدين الرياضي
٣	كرار عباس جبار	مدرب مصارعة	نادي الرافدين الرياضي



المصارع(٢)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)
-١	القسم التحضيري	٤	
-٢	القسم الرئيسي	٣	
-٣	القسم النهائي	٣	

المصارع(٣)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)
-١	القسم التحضيري	٤	
-٢	القسم الرئيسي	٣	
-٣	القسم النهائي	٣	

المصارع(٤)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)
-١	القسم التحضيري	٤	
-٢	القسم الرئيسي	٣	
-٣	القسم النهائي	٣	

المصارع(٥)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)
-١	القسم التحضيري	٤	
-٢	القسم الرئيسي	٣	
-٣	القسم النهائي	٣	