

أثر وسيلة مساعدة في تطوير القوة الخاصة في المصارعة الحرة

حسن زكي حسن أ. د. حيدر جمعه عصري

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2024/2/28

تاريخ استلام البحث 2023/12 / 2

### الملخص

ان لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني ، وتعتبر 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 ، وان 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 تمرينات مقترحة وهي تعتبر من الوسائل التدريبية كونها وسيلة فاعلة في هذا المجال والتي تؤدي دوراً في تطوير القوة العضلية ، ونظراً لأهمية عنصر القوة للمصارعين وندرة الأبحاث في هذا المجال ، لذا ارتأى الباحثان تناول هذا الموضوع لأهميته القصوى في تطوير الأداء الفني بلعبة المصارعة من خلال تطوير المستوى البدني للمصارعين ولاسيما القوة الخاصة. أما مشكلة البحث لاحظ الباحثان أن هناك ضعفاً في المتطلبات البدنية الخاصة بالمصارع العراقي وخاصة لاعبي منتخب محافظة الديوانية ولاسيما القوة التي تخص اللعبة، القوى الانفجارية، القوه المميزه بالسرعه, عند تطبيقه للمسكات بالرغم من إتقانه النواحي الفنية والخطية مما أدى إلى هدر الفرص المتاحة لتحقيق النتائج الجيدة فضلا عن افتقار العديد من مدربيننا إلى استخدام الوسائل والأساليب العلمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة ، والذي انعكس بشكل واضح على نتائج الفرق العراقية المشاركة في البطولات.

الكلمات المفتاحية: وسيلة مساعدة، تطوير القوة الخاصة، المصارعة الحرة.

---

## The effect of auxiliary tool to developing special strength of freestyle wrestling

Hassan Zaki Hassan , Prof. Dr.Haider Jumaa Easri

Faculty of Physical Education and Sports Sciences/ University of Babylon, Iraq.

Received: 02-12-2023

Accepted: 28-02-2024

---

### Abstract

The game of wrestling, which depends on special requirements for technical performance, and muscular strength is considered the most important physical characteristic, physiological ability and motor element among other physical characteristics, is not only in the sports field; Rather, for general life, and thus coaches view it as the key to progress in all sporting events alike, as the level of these events depends on the muscular strength that the player possesses. Ensuring the success of performing these grabs requires special strength that ensures overcoming the resistance of the opposing wrestler by training this characteristic and developing the physical level of the wrestlers through the use of the best suggested exercises. It is considered one of the training methods as it is an effective method in this field that plays a role in developing muscular strength, and given the importance of the element the strength of wrestlers and the scarcity of research in this field, therefore, the researchers decided to address this topic due to its utmost importance in developing the technical performance in the game of wrestling by developing the physical level of the wrestlers, especially the strength in particular. As for the research problem, the researchers noted that there is a weakness in the physical requirements of the Iraqi wrestler, especially the players of the Diwaniyah Governorate team, especially the strength related to the game, strength. Explosiveness, strength characterized by speed, when he applied the holds despite his mastery of the technical and tactical aspects, which led to wasting the available opportunities to achieve good results, as well as the lack of many of our coaches in using scientific means and methods to develop the physical abilities of wrestling, which was clearly reflected in the results of the Iraqi teams participating in the tournaments.

**Keywords:** Auxiliary tool, developing special strength, freestyle wrestling.

## 1- المقدمة:

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 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 لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني، إذ 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 المصارعون بشكل خاص. 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 مشابهة للأداء وهي تعتبر من الوسائل التدريبية كونها وسيلة فاعلة في هذا المجال والتي تؤدي دوراً في تطوير القوة العضلية، ونظراً لأهمية عنصر القوة للمصارعين وندرة الأبحاث في هذا المجال، لذا ارتأى الباحثان 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 الوسائل المساعدة في تطوير القوة الخاصة في المصارعة الحرة. وشهدت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً أحدث جملة من التغيرات في مناحي الحياة العامة من خلال الخبرة الشخصية للباحث أثناء مسيرته الرياضية في مجال ممارسته للعبة لاحظ أن هناك ضعفاً في المتطلبات البدنية الخاصة بالمصارع العراقي وخاصة لاعبي منتخب محافظه النجف ولاسيما القوة التي تخص اللعبة، القوى العظمى القصوى، القوى المميزة بتحمل القوه عند تطبيقه للمسكات بالرغم من إتقانه النواحي الفنية والخطية مما أدى إلى هدر الفرص المتاحة لتحقيق النتائج الجيدة، فضلاً عن افتقار البعض من مدربيننا إلى استخدام الوسائل والأساليب العلمية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة، والذي انعكس بشكل واضح على نتائج الفرق العراقية المشاركة في البطولات. وإيماناً من الباحثان في

اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها، ارتأى الباحثان استخدام تمارين بالوسائل المساعدة محاولة منه لتوضيح فيما إذا كان هناك أثراً لاستخدام هذه التمارين لتطوير وتحسين القوة الخاصة.

**ويهدف البحث الى:**

- 1- وضع تمارين خاصة باستخدام وسيلة مساعدة لتطوير القوة الخاصة في المصارعة الحرة.
- 2- التعرف على أثر هذه التمارين الخاصة باستخدام الوسيلة المساعدة في تطوير القوة الخاصة لبعض المسكات في المصارعة الحرة.

**2- إجراءات البحث:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

حدد الباحثان مجتمع البحث وهو المصارعين الشباب لمنتخب محافظة الديوانية لعام (2021) لفئات الوزنية (60-65) كغم والبالغ عددهم (12) وقد اختيرت عينة قوامها (10) مصارعين بعد استبعاد عدد من المصارعين وعددهم (2) مصارعين لعدم الالتزام بالوحدات التدريبية اليومية وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والتي تتدرب وفق المنهج المعد من قبل الباحثان باستخدام (الميدان التدريبي) , أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد تدربت وفق منهج المدرب وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات منها (الطول, العمر التدريبي , الوزن) .

**2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات:**

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

### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- شريط قياس الطول (نوع صيني).
- ميزان طبي (نوع ياباني).
- جهاز دايونميتر لقياس قوة القبضة.
- بساط مصارعة قانوني.
- ساعة إيقاف.
- الحبال المطاطية عدد 10/.
- دمية مع حمالات خاصة لحمل الدمية.
- شاخص مصارعة + شواخص.
- طباشير + صافرة + كرة طبية زنة (3 كغم).
- فريق العمل المساعد

### 4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

بعد اطلاع الباحثان على المصادر والدراسات السابقة للاختبارات الخاصة بالقوة الخاصة لمصارعى الرومانية والتي من خلالها يمكن قياس القوة الخاصة، قام الباحثان باختبار عينة البحث بهذه الاختبارات والتي تكون قريبة في أدائها لطبيعة المسكات قيد الدراسة فضلاً عن ان التمارين المستخدمة بالوسيلة التدريبية هي كذلك شبيهة بالأداء لهذه المسكات والتي من خلالها يمكن معرفة التطور الحاصل من خلال التدريب عليها وأخذ البيانات البعيدة وإجراء العمليات الإحصائية عليها.

اولاً: اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) لأبعد مسافة عالياً خلفاً من الوقوف.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والبطن والجذع والذراعين.
- الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (3كغم)، طباشير، شواخص، شريط قياس.
- مواصفات الأداء: ترسم نقطة البداية لمجال الرمي بقياس (15) متراً ويتخذ المصارع وضعة عند نقطة البداية متخذاً وضع الوقوف المعاكس لمجال الرمي بان يمسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر مع تشكيل زاوية (90) 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 .

ثانيا : اسم الاختبار : اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثانية.

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- الأدوات : ساعة توقيت، صافرة.
- إجراء الاختبار : يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً، على أن يستمر في تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوانٍ.
- التسجيل : درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (10) ثوانٍ.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد المصادف 2021/10/20 على (4) لاعبين من عينة البحث

## 2-6 الاختبار القبلي:

أجرى الباحثان في يوم الثلاثاء المصادف 2023/10/26 الاختبار القبلي للقوه الخاصة.

## 2-7 التجربة الرئيسية:

التجربة الرئيسية:

سيتم تطبيق التمرينات في الميدان التدريبي على الوسائل المساعدة. بعدما يتم عرض استمارات الاستبيان الخاصة في المصارعة واستخلاص النتائج منها على الخبراء والمختصين بالقدرات البدنية والحركية وهذه القدرات سيتم التركيز على تدريبها بشكل علمي مبني على اسس ومبادئ علمية تجعل من البرنامج المُعد والذي يتخلل تمرينات خاصة على الوسائل المساعدة فضلا عن ان هناك بعض المتغيرات التي يحتاجها لتخرج منه بطريقة منتظمة حيث اعد الباحثان التمرينات الخاصة وعلى ضوء الميدان التدريبي والوسائل المساعدة وفي مرحلة الاعداد الخاص وتعرض تفاصيلها في ملحق (1) بعدها سيتم عرض هذا التمرينات على خبيرين في مجال التدريب الرياضي وسيتم اخذ الباحثان جميع التعديلات التي اقترحها الساده الخبراء من اجل الوصول الى افضل صيغة , وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج الخاص بالتمرينات سيتم تطبيقها ابتداء من (1 / 10 / 2021 ) الى ( 1 / 11 / 2023).

- وعند تنفيذ البرنامج التدريبي يجب مراعاة ما يأتي :
- ابتداء الوحدة التدريبية بالأحماء لتهيئة العضلات العاملة وتمارين المرونة العامة والخاصة.
  - زمن تنفيذ التمرينات في الوحدة التدريبية (30-50 د) القسم الرئيسي.
  - عدد الوحدات التدريبية (12) وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
  - استخدام مبدأ التدرج بالحمل (1-2) لكل دوره اسبوعية وخلال الاسبوع).
  - تكون البرنامج من تمرينات خاصة على الوسائل المساعدة.
  - سيتم مراعاة الجوانب الخاصة بالمتغيرات المبحوثة والتي تدخل في تطوير بعض القدرات البدنية والقدرات الحركية والمهارات الاساسية.
  - استخدم الباحثان طريقة التدريب التكراري.
  - سيعتمد الباحثان مبدا من (1-5) عند احتساب الراحة بين التكرارات.
  - استخدم الباحثان شدة التدريب بين (50-100%) من الشدة القصوى.

## 2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

- استخدام الحقيبة الاحصائية spss.
  - الوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
- تمّ التطرق أنفأً إلى الاختبارات القبلية.

الوسيلة المساعدة:

أولاً: اسم الوسيلة: وسيلة تطوير القوة الخاصة للمصارعين

هي وسيلة مساعدة تعمل على زياده تطوير الاداء الفني في المصارعة وتطوير القوة القصوى لذراعين الخاصه بمسكات الرمي من فوق الصدر, " تتطور سرعه الحركات عن طريق وسائل التدريب العامة و الخاصه وان سرعه أداء الحركات مرتبطة الى حد كبير بالوظيفة العصبية, وتعمل الوسيلة المساعدة على زياده المرونة ابتداءً من مفصل الكاحل ومفصل الركبه ومفصل الجذع وزياده المرونة في عضلات السمانه و عضلات الفخذ و عضلات البطن و عضلات الظهر وعضلات الرقبه وعضلات الجذع, وتقويه عضلات الصدر, "أن تمرينات اداء القوس في الظهر تزيد من مرونة الجذع وتقويه عضلات الصدر وعضلات الحوض الخلفي, وان اداء الكوبرى(القوس) يعتبر كافيا امامكانيه اداء عشرين مره او اكثر يعتبر قياسا لتحمل العضلي كما يشتمل هذا التمرين على عنصر المرونة" ويكون التطور حسب قابليه اللاعب على التحسن بأقل وقت ممكن حيث يمكن الاستفاده من الجهاز في المرونة في جميع الرياضات

وبالمصارعة بشكل خاص، ويصلح لكافة الفئات العمريه (ناشئين، شباب، متقدمين) ومن خلال الجهاز يستطيع اللاعب ان يتعلم ويتدرب على الاداء الفني بدون وجود الزميل والمدرّب للمسكات الخاصه بالرمي من فوق الصدر ذات (5 نقاط) فنيه ، وهي المسكات التي أخذت أكبر عدد من النقاط من قبل القانون الدولي لأنها تصل بالمصارع الى وضع الخطر، ومن خلال هذا الوسيلة يتم التخلص من عامل الخوف الذي يرافق اللاعب الناشئ عند تطبيق الاداء الفني للمسكات، أن استخدام اللاعب للوسيلة المصممة يصل بنا الى الاداء الامثل لمسكات الرمي من فوق الصدر لأنه يودي الى رسم زوايا مفاصل الجسم العامله في الاداء الفني بالشكل الامثل للمسكات ، وبذلك يتم تجنب الاصابه اثناء التمرين كما يوجد فية مكان للوزن والتحكم به من خلال زياده ونقصان الوزن حسب قابلية اللاعب ويعمل لتطوير القوة القصوى لذراعين وقد جاءت فكره تصميم الوسيلة للحاجة الضرورية لمثل هكذا وسائل حديثة تعمل على تطوير القوة القصوى لذراعين وكذلك تطوير الاداء الفني لمسكة الخطف\* "إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعه أداؤها مع الشكل العام لأداء المهارات الاساسيه يودي الى نتائج أفضل".

### الشكل (1) يوضح اجزاء الوسيلة المساعدة



ثانياً: مكونات الوسيلة المساعدة

- 1- تتكون الوسيلة من هيكل حديد على شكل قوس حسب القياسات المطلوبة طول الجهاز 2م عرض الوسيلة 1 م ارتفاع الوسيلة من 1م 2م طول القوس 3,60م ويمكن التحكم بالزيادة والنقصان من خلال الجزء التحضيرى والجزء الختامى
- 2- محرك كهربائى نوع (كهربكس, عدد دوراته 500 بالدقيقة الواحدة) يعمل بالاتجاهين متعاكسين يثبت على قاعده تتصل بالمسار الحديدي مزوده بعازل كهربائى لسلامه والامان.
- 3- عربه مغلقة تتكون من مجموعه من الاطارات تتحرك على المسار الحديدي بنسيابية تسحب بواسطة السلك المعدني المثبت أعلى العربة المتصل بالمحرك الكهربائى. مربوط بها دميّه.
- 4- يقف الوسيلة المساعدة على اربع عجلات قابلات لتثبيت بحكام وقابل للحركة.
- 5- يمكن التحكم بارتفاع وانخفاض الجهاز حسب طول اللاعب.
- 5- بساط أسفل الوسيلة لسلامه والامان.
- 6- لوحه كهربائيه وعقل الكتروني يمكن التحكم من خلاله بتشغيل الجهاز والتحكم بالمسافة والزمن.

\* تنفيذ المنهج التدريبي:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي ثم البدء بتطبيق المنهج التدريبي لمجموعتي البحث، إذ تم وضع هذه المناهج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ونظرياته الفلسفية في التدريب، وتم تطبيقها بعد إجراء بعض التعديلات عليها، والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي تم تنفيذ المنهج الخاص بالتدريبات في (الميدان التدريبي) على عينة البحث بواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل الأسبوع، أي تنفذ (12) وحدة تدريبية كما يأتي:

- المجموعة الأولى (التجريبية الأولى) نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات في الميدان التدريبي، وعددهم (5) لاعبين.
- المجموعة الثانية (الضابطة) نفذت المنهج التدريبي الخاص بالتدريبات الاعتيادية المعطاة من قبل المدرب، وعددهم (5) لاعبين.

وراعى الباحثان ما يأتي في أثناء تنفيذ كل وحدة تدريبية:

- 1- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم للعمل ولجميع أفراد العينة.
- 2- إعطاء إحماء خاص للمرونة وتمطيه العضلات العاملة قبل البدء بأداء التدريبات الأساسية لكل تدريب من قبل أفراد العينة كافة.

- 3- تمت مراعاة العمل بالأداء الفني بما يتلاءم وطبيعة العمل في المنافسات عند أداء هذه المسكات بالبطولات المحلية والدولية.
- 4- 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 أكبر قدر من القوة من العضلات العاملة لكي يتغلب على تلك الظروف.
- 5- إنهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع أفراد العينة بأداء تمارين التهدئة والاسترخاء.
- 6- تم إجراء ثلاث وحدات تدريبية يوم (الأحد، والثلاثاء، والخميس) من كل أسبوع، وأجراء التدريب عصراً.
- 7- مدة التدريب باستخدام الوسيلة التدريبية المساعدة (1) شهر، عدد الأسابيع (4) أسبوع، عدد الوحدات (12) وحدة تدريبية.
- 8- مدة الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي هو (30) دقيقة تتخللها فترات راحة بينية.
- 9- طريقة التدريب المستخدمة: التكراري.

## 2- 9 الاختبار البعدي:

في يوم الاحد المصادف 2023/11/5 أجرى الباحثان الاختبار البعدي للأداء الفني لمسكات قيد الدراسة واختبارات القوة الخاصة لعينة البحث فئة الشباب وتم تصوير الأداء الفني بنفس الظروف للاختبار القبلي لغرض تقييمها من قبل الحكام\* , وتم اخذ الوسط الحسابي لهذا التقييم وأجراء العمليات الإحصائية له .

\* ينظر ملحق (3)

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد ان تمت عملية التدريب على التمارين ب(الوسيلة المساعدة ) 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 .

### 3-1 عرض نتائج الاختبارات للقوة الخاصة للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) وتحليلها:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الاختبار البعدى.

المجموعة	القدرات البدنية	وحده القياس	الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	مستوى دلالة
			س	ع ±		
التجريبية	القوة المميزه بالسرعه	عدد	4.6	0.54	5.335	معنوي
	لعضلات الذراعين	المرات	8.9	0.83		
التجريبية	القوة الانفجاريه	عدد	2.02	0.04	3.5	معنوي
	لعضلات الرجلين	المرات	2.09	2.04		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) هي = 2,776 للمجموعة والضابطه في اختبارات القدرات البدنية يبين الجدول(4) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطه في اختبارات القدرات البدنية إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على الترتيب (4.4 - 1.99) وبانحراف معياري على الترتيب (0.48 - 0.037), وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى على الترتيب(5.2,2.4) وبانحراف معياري قدره على الترتيب(0.74 - 0.20), وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة على الترتيب (2.89 - 2,138) مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,776) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) , كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات, مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية.

المجموعة	القدرات البدنية	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى دلالة
			س	ع±	س	ع±		
التجريبية	القوة المميزه بالسرعه لعضلات الذراعين	عدد المرات	4.4	0.48	5.2	0.74	2,138	معنوي
	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	عدد المرات	1.99	0.037	2.04	0.02	2.89	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) هي = 2,776 للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية يبين الجدول(4) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية إذ أظهرت وسطاً حسابياً للاختبار القبلي على الترتيب (4.4 - 1.99) وبانحراف معياري على الترتيب (0.48 - 0.037), وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي على الترتيب(5.2,2.4) وبانحراف معياري قدره على الترتيب(0.74 - 0.20), وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والبالغة على الترتيب (2,138 - 2.89) مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,776) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) , كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات, مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدي والمجموعتين في اختبارات القوة الخاصة .

ت	اختبارات القوة الخاصة	التجريبية		الضابطة		قيمة(ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
-1	القوة الانفجارية	9.56	1.463	8 ,7	0 ,974	1,982	معنوي
-2	القوة المميزة بالسرعة	7 ,467	0 ,082	7 ,754	0 ,073	1,094	عشوائي

\*قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وأمام درجة حرية ( 8 ) هي (2.306) (يبين الجدول(3) نتائج الاختبارات البعدي والمجموعتين في القدرات البدنية , إذ أظهرت وسطاً حسابياً

للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (9.56-7,467) وبانحراف معياري (0.0821.463) على التوالي ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (7.754.7.8) وبانحرافاً معياري قدره على التوالي (0.974-0.073)، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة على الترتيب (1.094-1.982) مع قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2,306) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) ، كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في بعض الاختبارات وأقل في الاختبارات المعنوية وغير المعنوية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات.

### 3-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة):

من خلال عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدي وتحليلها في الجدول (3,2) للاختبارات القدرات البدنية، ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى إن هذه التنمية والتطور التي ظهرت من خلال التدريبات في الوسيلة المساعدة وخاصة في الاختبارات البعدية لانتظام أفراد المجموعة في التدريب على وفق الوسيلة المصنعة بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح، وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى أن 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 المستوى ودرجة الارتقاء.

" كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزافاً، بل من جراء التدريب المنظم لفترة طويلة.

ومن خلال الجدول (4) يتضح في بعض الاختبارات المجموعة التجريبية يوجد فروق كما في القوة المميزة بالسرعة للذراعين عدى القوة الانفجارية لذلك استعان الباحثان بالجانب الإحصائي لمعرفة أي من المجموعتين هي الأفضل وهذا ما أظهره الجدول (6) من خلال المقارنة بين المجموعتين بالاختبارات البعدية حيث أظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن الوسيلة التدريبية هي الأفضل في تطوير القدرات البدنية و الأداء الفني، وان هذا التطور الذي حصل في معظم الاختبارات للقدرات البدنية كان نتيجة التدريب المنظم على الجهاز المصمم، والأداء وفق هذه الوسيلة ذو المسار الحركي الذي يشابه أداء المسكة مما يعطي انطباع التكرار المجدي والمفيد، أما اختبارات القوة الانفجارية أدت الى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يعزوه الباحثان أن العينة التجريبية والضابطة تدربت بشكل متكافؤ

خلال المنهج التدريبي في الميدان التدريبي للمجموعة للضابطة فقد تكافؤ المجموعتين في القوة في تلك المتغيرات وذلك أدى الى عدم ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان ومن خلال الاختبار والتقييم للنتائج واستخدامه للطرائق والأساليب الإحصائية لها توصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- الأثر الايجابي (للميدان التدريبي) في تطوير القوة الخاصة والذي أدى إلى تحسنها وبشكل ملحوظ.

3- ان استخدام التمارين بهذه الوسيلة أظهر تطوراً في القوة الخاصة لمصاعو الحرة فئة الشباب.

##### 4-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات مصارعي الحرة ولفئة العمرية الشباب.

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

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

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

## المصادر

- القرآن الكريم.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1993.
- أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1984 .
- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى: أسس التدريب في المصارعة، ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، 2009 م .
- حمدان رحيم الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، بغداد، 2008م . سليمان علي حسن: تنمية القوة العضلية، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر المعاصر ، 1983 .
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2011 .
- عادل تركي حسن الدولي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، ط1 ، العراق ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011.
- عامر وآخران: تأثير استخدام وسيلة مساعدة (الحبال المطاطية) في تقويم المسار الحركي للمرحلة الأولى برفعة الخطف، المؤتمر الثاني للبايوميكانيك كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، 2010.
- عبد علي نصيف وآخران: المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، جامعة بغداد ، 1990م .
- فريق فائق قاسم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين بأعمار (16- 17) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2003 م .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، الموصل مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي . ط1، بغداد، دار الفكر للطباعة، 1998.
- لؤي ساطع محمد جواد: التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، 2005م .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998 .
- وجيه محجوب: التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

