

" استعمال وسائل تدريبية وفق تمارين خاصة لتطوير المرونة واداء مهارات الرمي من فوق الصدر (الخطف) للمصارعين بأعمار (14-15) "

الباحث

الباحث

محمد خالد

أ.د. علي سلمان عبد الطرقي

الكلمات الافتتاحية : المرونة ، الرمي من فوق الصدر

ملخص البحث

لقد اصبح التطور سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة تجعله يفتح افاق متعددة وكثيرة للتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجالات وكما يتميز المجال التنافسي بالمواقف الانفعالية المتغيرة تبعا لمواقف الفوز والهزيمة ، وازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة برفع مستوى الأداء الرياضي وخاصة في المدة الزمنية الأخيرة وتعتمد لعبة المصارعة بصفة خاصة على العديد من العلوم الطبيعية والسلوكية في دراسة وتحليل المشكلات التي تعوق الوصول بالرياضي الى المستويات العليا وتطورت الألعاب الرياضية بشكل واسع ومن بين هذه الألعاب لعبة المصارعة، ويعد استخدام الوسائل التدريبية من أهم المرتكزات الأساسية في لعبة المصارعة كون هذه الوسائل تسهم في رفع مستوى المصارع وصقل إمكانياته البدنية والمهارية، اما مشكلة البحث فتبلورت في ان مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) من المسكات الاساسية والمهمة جدا في المصارعة الرومانية ويمكن للقاء بها انهاء النزال ، ومن خلال الخبرة الشخصية للباحث أثناء مسيرته الرياضية في مجال ممارسته للعبة، و متابعته العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية التي شارك فيها مصارعونا، لاحظ ان نسبة نجاح هذه المهارات ضعيف جدا ومن خلال المقابلات الشخصية للمدربين وتوصل الباحثان الى ان هنالك ضعف في مستوى المرونة والتي يكون مؤشرها هو فشل المصارعين في اداء هذه المهارات، لذا لجا الباحثان الى عمل بعض الوسائل التدريبية المساعدة لمعالجة هذه المشكلة من خلال تصميم واستخدام بعض الوسائل التدريبية والاختبار اساليب تدريبية جديدة لهذا الغرض. وهدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة باستخدام وسائل تدريبية تتلاءم مع عينة البحث، التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير المرونة الخاصة، التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير اداء مسكة الخطف . وفرض الباحثان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة

والتجريبية في تطوير اداء مهارات الخطف لمصارعي بأعمار (14-15) سنة ولصالح الاختبار البعدي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتنظيم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) وفق اسس علمية تلائم مشكلة البحث اذ حدد الباحثان المجتمع مصارعي المدرسة التخصصية للموهبة العراقية بالمصارعة في محافظة بغداد حيث ضم 40 مصارعاً تتحصر اعمارهم من (16-9 سنه) واختار الباحثان منهم الفئة العمرية المحصورة بين (14-15) سنة وبقاوع 20 مصارع وتمثل نسبة 50% من المجتمع الأصلي للبحث، اما في جانب جمع البيانات فاستخدم الباحثان الوسائل المصممة واجراء الاسس والمعاملات العلمية لها في كل من بالصدق والثبات والموضوعية وعرض المعالم الاحصائية النهائية لكل اختبار منها، وتجريب هذه الاختبارات استطلاعيا على العينة الاستطلاعية، ومن ثم تطبيقها على عينة التطبيق ،ويعد معالجة النتائج وعرضها بالجدول توصل الباحثان الى تحقيق اهداف البحث، واستنتج ان الوسائل التدريبية المصممة اثبتت قدراتها في تنمية المرونة الخاصة وتتميز هذه الوسائل الاختبارية بسهولة التطبيق عليها كذلك تعطي نتيجة رقمية صادقة. ويوصي الباحثان بإدخال الوسائل التدريبية المقترحة ضمن المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية والأندية الرياضية لما اظهر من نتائج إيجابية وفعالة في تنمية المرونة الخاصة وتطوير الأداء لبعض مسكات الرمي من فوق الضهر وبالتالي تحسين مستوى الاداء . واوصى الباحثان باستخدام الوسائل في المسكات ارمي الاخرى وفي المصارعة الحرة أيضا على حالها بعد إجراء بعض التعديلات . ويوصي الباحثان بأجراء دراسات مشابهة في ابتكار وسائل تخدم وتطور لعبة المصارعة وبقية الألعاب الرياضية.

"The use of training methods in accordance with special exercises to develop flexibility and perform the skills of shooting from above the chest (abduction) to wrestlers ages (14-15)"

Researcher researcher

Prof. Ali Salman Abdul-Tarfi Mohammed Khaled

Opening words: Flexibility, throwing from above the chest

Evolution has become a feature of this era because of the speed that makes it open multiple horizons and many to identify everything that is new in different areas and also characterized by the competitive position of emotional attitudes changing depending on the positions of winning and defeat, and the use of training methods are the most important pillars of the game of

wrestling, The methods contribute to raising the level of the wrestler and refining his physical and skill potential. The problem of the research is that the shooting exercises from above the chest are very important in Roman wrestling and can be terminated by the player. Through very personal interviews for coaches and concluded that there is a weakness in the level of flexibility which is its index is the failure of wrestlers in the performance of these skills, so he called the researcher to design work and some training aids to address this problem. The aim of the study was to prepare specific exercises using training methods suitable for the sample of the research, to identify the effect of the special exercises in developing the special flexibility, to identify the effect of the special exercises in developing the abduction performance. The researcher imposed a statistically significant relationship between the results of the tribal and remote tests of the control and experimental research groups in the development of the skills of kidnapping for the ages of (14-15) years. In favor of the post-test, the researcher used the experimental method. , And in the data collection side, the researcher used the means designed, experimenting with these tests on the exploratory sample, and then applying them to the application sample. After processing the results and presenting them in the tables, the researcher reached the objectives of the research, The training is designed to prove its capabilities in developing special flexibility. The researcher recommends the introduction of the proposed training methods within the training curricula of the national teams and sports clubs, which showed positive and effective results in the development of special flexibility and performance development of some shooting exercises from above the month and thus improve the level of performance.

1-1 مقدمة واهمية البحث:-

لقد اصبح التطور سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة تجعله يفتح افاق متعددة وكثيرة للتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجالات وكما يتميز المجال التنافسي بالمواقف الانفعالية

المتغيرة تبعا لمواقف الفوز والهزيمة ، وازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة برفع مستوى الأداء الرياضي وخاصة في المدة الزمنية الأخيرة وتعتمد لعبة المصارعة بصفة خاصة على العديد من العلوم الطبيعية والسلوكية في دراسة وتحليل المشكلات التي تعوق الوصول بالرياضي الى المستويات العليا وتطورت الألعاب الرياضية بشكل واسع ومن بين هذه الألعاب لعبة المصارعة، التي شهدت تقدماً كبيراً في أغلب دول العالم التي تهتم بهذه اللعبة ، وذلك للدور البارز التي تتميز به هذه اللعبة من خلال أعداد اللاعبين إعداداً شاملاً بدنياً ونفسياً ومهارياً، وإنّ هذا التقدم وارتفاع مستوى التنافس لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال تبني تلك الدول عمليات التدريب واستخدام الأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة لتحسين مستوى أداء اللاعبين بهدف الوصول إلى المستويات العليا . وعرفت الدول أهمية لعبة المصارعة بقسميها (الحرّة والرومانية) إذ أولت الدول الكثير من الاهتمام في المشاركات الدولية كونها تستثمر العديد من الأوسمة التي تتصارع وتتنافس في إحرازها وفي قطرنا العراقي تتميز لعبة المصارعة مكانه متميزة. نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين في محافظات عدة، كما تعد من الألعاب التي تطورت بشكل كبير من خلال نتائج متقدمة على المستويين العربي والدولي، وتعد رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي حظيت بالاهتمام على مر العصور، والتي مارسها الانسان في تحديه لقوى الطبيعة والكائنات المتعايشة معه، وقد بدأت بطبيعة الحال بأساليب ارتجالية وردود فعل عصبية ثم أصبحت رياضة وفن. والمصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم

1-2 مشكلة البحث:-

ان مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) من المسكات الاساسية والمهمة جدا في المصارعة الرومانية ويمكن للقاتم بها انهاء النزال ، ومن خلال الخبرة الشخصية للباحث أثناء مسيرته الرياضية في مجال ممارسته للعبة، و متابعته العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية التي شارك فيها مصارعونا، لاحظ ان نسبة نجاح هذه المهارات ضعيف جدا ومن خلال المقابلات الشخصية للمدربين، توصل الباحثان الى ان هنالك ضعف في مستوى المرونة والتي يكون مؤشرها هو فشل المصارعين في اداء هذه المهارات، لذا لجأ الباحثان الى عمل بعض الوسائل التدريبية المساعدة لمعالجة هذه المشكلة من خلال تصميم واستخدام بعض الوسائل التدريبية والاختبار اساليب تدريبية جديدة لهذا الغرض.

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمارينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية تتلاءم مع عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير المرونة الخاصة .
- 3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير اداء مسكة الخطف .

1-4 فرضا البحث

- 1- للوسائل التدريبية المساعدة تأثيرا إيجابياً في تطوير الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر للمصارعين لمصارعي بأعمار (14-15) سنة ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعي البحث ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: عينة من لاعبين الناشئين من المدارس التخصصية
- 2-المجال المكاني: قاعة المدرسة التخصصية / المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالمصارعة في محافظة بغداد.
- 3-المجال الزمني: 2017/6/4 ولغاية 2017/8/27.

الباب الثالث**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-****1-3 منهج البحث:-**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتحقيقه الأهداف

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم حدد الباحثان المجتمع مصارعي المدرسة التخصصية للموهبة العراقية بالمصارعة في محافظة بغداد حيث ضم 40 مصارعاً تنحصر اعمارهم من (16-9 سنة) واختار الباحثان منهم الفئة العمرية المحصورة بين (14-15) سنة وبواقع 20 مصارع وتمثل نسبة 50% من المجتمع الأصلي للبحث

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية internet.
- ❖ الملاحظة والتجريب.
- ❖ الإختبارات والقياسات.
- ❖ المقابلات الشخصية.
- ❖ فريق العمل المساعد

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- أستمارة تقرير البيانات .
- كرة الظهر .
- العجلة الدوارة (الاطار) .
- بساط مصارعة .

3-3-3 اجراءات البحث الميدانية

كرة الظهر



شرح الوسيلة : كرة سويسرية تحتوي على حزام يثبتها في الظهر بربط الحازم من منطقة البطن.
طريقة الاداء :من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالانحناء للخلف ومحاولة رمي جسمه للخلف والقيام بعملية تقوس الظهر ومس الارض باليد والوقوف على اليد والرجوع الى الوضع الابتدائي.

3-5-1-6 العجلة الدوارة

شرح الوسيلة : اطار عجلة مغلف من الخارج باسفنج وقابل لمدوارن مرتفع عن الارض ومثبت بالارض ، بساط في المنطقة الخلفية للهبوط ،
طريقة الاداء: من وضع الوقوف والظهر مواجه للعجلة يقوم اللاعب بالقفز ومد الجسم على الاطار



ومحاولة عمل قوس في الظهر والدوارن والهبوط على اليدين من الجهة الخلفية والرجوع الى الوضع الاصلي

3-4 الإختبارات المستخدمة في البحث.

3-4-1 اختبار لمرونة العمود الفقري ومطاطية العضلات والاورتار والاربطة.

الغرض من الاختبار :- قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري .

الادوات :- شريط قياس مقسم بالسنتيمترات.

مواصفات الاداء :- من وضع الانبطاح ، الكفان متشابكة فوق الظهر يثبت الطرف السفلي بواسطة

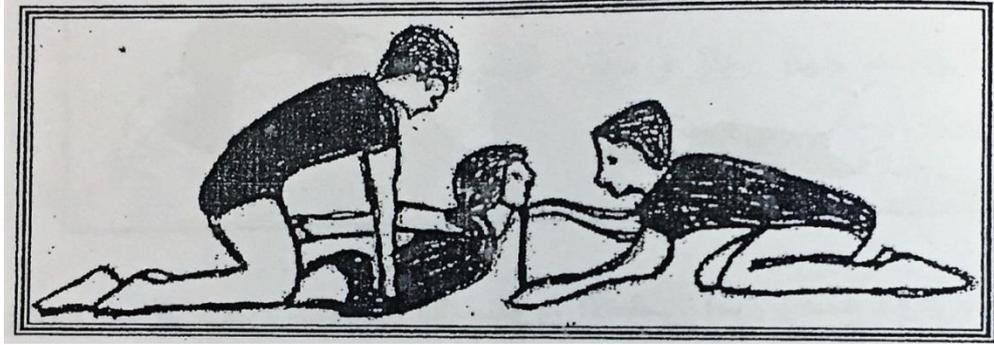
زميل ، يقوم المختبر رفع الجذع للخلف ببطء الى اقصى مدى يستطيع والثبات لمدة (2ثانية)

الشروط :-

- تعطى ثلاث محاولات .
- اعطاء راحة سلبية لمدة دقيقة بين كل محاولة واخرى .
- تراعى مواصفات الاداء .

التسجيل :-

تقاس المسافة من اسفل الذقن حتى مستوى الارض بواسطة شريط القياس ،وذلك بحيث يكون الشريط في وضع عمودي على الارض وامام الراس المختبر اثناء القياس على ان يكون الصفر ملامسا للارض، تسجيل افضل المحاولات .



شكل (1)

3-4-2 اختبار الكوبري (الجسر او القوس الخلفي) (علي سلمان عبد، 2013: 130-131)

الغرض من الاختبار :- قياس مرونة العمود الفقري .

الادوات المستعملة :- شريط قياس ، بساط ، طباشير .

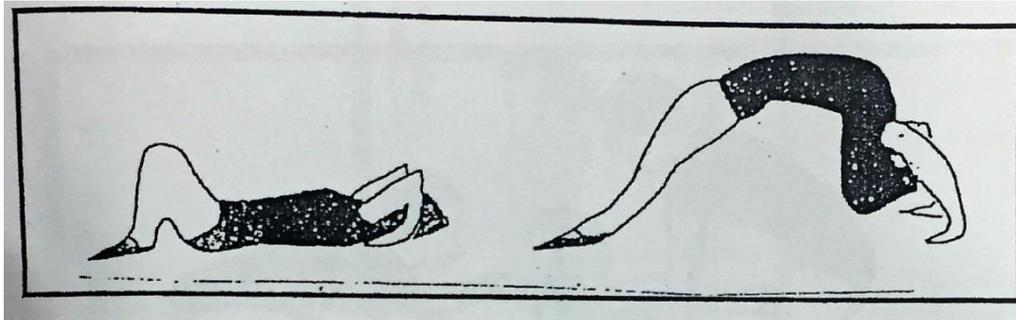
التنظيم :- الاستلقاء على الظهر مع ثني الرجلين وتقريب القدمين من الورك مع وضع الكفين بجانب الراس على ان تكون الاصابع متجهة نحو الكعبين .

وصف الاداء :- عند الاشارة تعمل المختبر على رفع الجذع كاملا الى الاعلى مع مد الذراعين والرجلين لعمل قوس الظهر في المدى الذي يستطيع .

طريقة القياس :- تحدد المسافة بين اقرب نقطة من الداخل بين الكفين والكعبين وتؤشر هاتين النقطتين بالطباشير ثم تقاس المسافة بينهما بواسطة شريط قياس ،وهذه المسافة تعد مؤشر لقياس مرونة العمود الفقري

ملاحظة / - يجب عدم ثني المرفقين والركبتين اثناء اداء القوس الخلفي .

- يؤدي المختبر محاولتين وتأخذ المحاولة الافضل.



شكل (2)

3-4-3 تقييم الاداء الفني

قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث وهي تطبيق مسكتان مختارة وهي: مسكه الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع ومسكه الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة ، وقد اعطى الباحثان درجات لأقسام الحركة باستمارة تقويم خاصة عرضت على الحكام الدوليين للعبة وكما يأتي : الوضع الابتدائي (4 درجة) ، القسم الرئيسي (4 درجة) ،الوضع النهائي (2 درجة) ، حيث " ان تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقويم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق اداء الحركة من قبل اللاعب امام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او عن طريق تصوير المهارة ومن ثم عرض التصوير الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقييمها" (وجيه محجوب ، 1988: 273)

وقد استخدم الباحثان طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح اعادة المسكة اكثر من مرة امام انظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص وبالتالي يعطي دقة اكبر لعملية التقييم .

ويرى الباحثان من خلال الاختبار يستدل الباحثان على استعداد اللاعب وقدراته البدنية والمهارية والحركية ومن ذلك يستطيع الباحثان التنبؤ لحالة الرياضي في المستقبل.

3-5 التجربة الاستطلاعية

من اجل ان يسير البحث وفق الخطوات العلمية الصحيحة قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته) ولهذا فقد بدأت التجربة الاستطلاعية في قاعة المدرسة التخصصية للموهبة العراقية حيث شملت خمسة مصارعين شباب تم استبعادهم في التجربة الرئيسية وقد كانت اهداف التجربة هي :-

- معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث
- معرفة ملائمة الوسائل التدريبية
- توفير الادوات وفحصها والتأكد من سلامتها وتجاوز الاخطاء ان وجدت
- التأكد من قدرة عينة البحث من اداء الاختبارات بدون معوقات .
- معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستوى وقدرات المختبرين .
- التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات ، لغرض اجراء التجربة الرئيسية ، مع بيان ثقلها حيث يجب تقنين الاختبارات قبل التطبيق النهائي.

3-6 التجربة الرئيسية والاساسية للبحث

تم اجراء اول وحدة تدريبية يوم الاحد المصادف 2017/6/4 و اخر وحدة تدريبية يوم الاحد المصادف 2017/8/13، أعتد الباحثان التمرينات التدريبية المعدة من قبله ، قام الباحثان بإعداد التمرينات وفق الأداء المهاري والمسار الحركي الذي تتطلبه المهارة. وقد عولجت بعض الأمور للوصول إلى أفضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها من جهة، وبما يخدم أهداف الدراسة الحالية من جهة أخرى.

كانت التجربة الرئيسية لمدة (11) أسبوع إذ ذكر أبو العلا إلى أن ((معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (6-8) اسبوع)) وضمن فترة الاعداد الخاص (ا بو العلا احمد عبد الفتاح،1996: 32).

إنّ الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (120 دقيقة) للوحدة التدريبية أي (2 ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (4 ساعات) أي (240 دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (11 أسابيع) هو (2640 دقيقة) أي (44 ساعة).

استغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (11 أسابيع) وبمعدل (2 وحدتان) تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد، الاربعاء).

ان زمن كل وحدة تدريبية (20-25 دقيقة) ومجموع الوحدات التدريبية خلال شهرين ونصف هي (21 وحدة تدريبية) زمنها الكلي هو (525) دقيقة أي تمرينات الأجهزة المساعدة. مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث العمر التدريبي وقابلياتهم البدنية والحركية الخاصة، مستعينا بآراء الخبراء في علم التدريب الرياضي والمصارعة.

أمّا الزمن الذي أستخدمه الباحثان في القسم الرئيس الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (من 20 إلى 25 دقيقة) وكانت تمارين البرنامج التدريبي خاصة لتطوير الأداء المرونة الخاصة في بداية القسم الرئيس للمنهج الرئيس للمدرب، وكانت التمارين مشابهة للمسارات الحركية للمهارة التي هي قيد الدراسة.

وكان الباحثان مسؤولاً فقط عن برنامجه التدريبي المحدد بزمن (20-25 دقيقة) فقط إذ يقف موقف المتفرج دون التدخل بالعمل التدريبي وليس مسؤولاً عن منهاج المدرب، وكان المدرب مسؤولاً أيضاً عن تمارين البدنية والتمارين مهارية والقسم الختامي للمجموعتين التجريبية والضابطة. واستخدم الباحثان في تمارين برنامجه التدريبي أشكالاً مختلفة من التمارين وباستخدام الوسائل التدريبية المساعدة لتحقيق

الهدف الذي وضع البرنامج. وبعد ذلك تطبق هذه التمرينات لآعب بعد آخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعي اعطاء فترات راحة بين تمرين وآخر حسب زمن الاداء سوف يتم التدريب عليه.

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيقية الإحصائية (SPSS) لاستخراج القيم

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الأختبارات البدنية القبليه والبعديه لعينة البحث:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية للبيانات في المجموعة التجريبية للمتغيرات التي استخدمت بالبحث لمعرفة حقيقة الاختلاف اذ تم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول ادناه:

الجدول رقم (1)

يبين الأوساط الحسابيه والأنحرافات المعياريه لمتغيرات البحث البدنيه قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة .

المتغيرات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الكوبري	59.30	12.94	63.57	12.13	16.71	0,00	معنوي
مرونة العمود الفقري	36.50	5.36	41.30	4.98	21.35	0,00	معنوي

من خلال الجدول (1) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل اختبار (الكوبري) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغت (59.30) وبانحراف معياري (12.94) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (63.57) وبانحراف معياري (12.13) وقيمة T المحسوبة (16.71) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الأختبار البعدي.

وأن قيمة الوسط الحسابي لأختبار (مرونة العمود الفقري) في الأختبار القبلي بلغت (36.50) وبأنحراف معياري (5.36) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (41.30) وبأنحراف معياري (4.98) وقيمة T

المحسوبة (21.35) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الأختبار البعدي

2.4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات المهارية القبلية والبعديّة لعينة البحث :

الجدول رقم (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث البدنية قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة .

الدالة	Sig	T المحسوبة	بعدي		قبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	11.96	1.52	7.60	1.14	6.00	الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع
معنوي	0,00	12.58	1.32	7.80	1.43	6.55	الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة

من خلال الجدول (2) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل (الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع) حيث بلغ الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (6.00) وبأنحراف معياري (1.14) وبلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي (7.60) وبأنحراف معياري (1.52) وقيمة T المحسوبة (11.96) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الأختبار البعدي. وأن قيمة الوسط الحسابي لأختبار (الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة) في الأختبار القبلي بلغت (6.55) وبأنحراف معياري (1.43) وبلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي (7.80) وبأنحراف معياري (1.32) وقيمة T المحسوبة (12.58) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الأختبار البعدي.

3.4 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين الاختبارات البدنية والأختبارات المهارية لعينة البحث:

ت	المتغيرات	الأختبار البعدي		T المحسوبه	Sig	الدلاله
		ع	س -			
	اختبار الكوبري الجسر	12.13	63.75	6.45	0,00	معنوي
	مهارة مهارة الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	1.52	7.60			
	مهارة الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة	1.32	7.80	6.68	0.00	معنوي
	أختبار مرونة العمود الفقري	4.98	41.30	7.30	0,00	معنوي
	مهارة مهارة الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع	1.52	7.60			
	مهارة الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة	1.32	7.80	2.13	0.05	عشوائي

من خلال الجدول (6) الذي يبين ألقائه الأرتباطيه بين الأختبارات ظهرت لنا النتائج التاليه لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل الأختبار البدني (الكوبري الجسر) حيث بلغ الوسط الحسابي (63.75) والأنحراف المعياري (12.13) وفي الأختبار المهاري (الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع) بلغ الوسط الحسابي (7.60) والأنحراف المعياري (1.52) وقيمة T المحسوبه للأختبارين بلغت (6.45) وهذا يدل على وجود علاقته أرتباطيه بين أختبار الكوبري ومهارة الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع ، وفي الاختبار المهاري (الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة) حيث بلغ الوسط الحسابي (7.80) والانحراف المعياري (1.32) وقيمة T المحسوبه للأختبارين بلغت (6.68) وهذا يدل على وجود علاقته أرتباطيه بين أختبار الكوبري ومهارة الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة . وان قيمة الوسط الحسابي للأختبار البدني (مرونة العمود الفقري) بلغت (41.30) والأنحراف المعياري (4.98) وفي الأختبار المهاري (الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع) بلغ الوسط الحسابي (7.60) والأنحراف المعياري (1.52) وقيمة T المحسوبه للأختبارين بلغت (7.30) وهذا يدل على وجود علاقته أرتباطيه بين أختبار مرونة العمود الفقري ومهارة الرمية الخلفية برفع المنافس من الوسط والذراع ، وفي الاختبار المهاري (الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة) حيث بلغ الوسط الحسابي (7.80) والانحراف المعياري (1.32) وقيمة T المحسوبه للأختبارين بلغت (2.13) وهذا يدل على عدم وجود علاقته أرتباطيه (دلالة عشوائية) بين أختبار جونسن ومهارة الرمية الخلفية بتطويق الوسط ومسك الرقبة.

4-4 مناقشة النتائج

من خلال ما افرزته النتائج تبين لنا صلة العلاقة الكبير والمعنوية التي تربط عنصر المرونة كون حقيقة المسلم بها ان المرونة " تلعب دورا فعالا في الحركات الرياضية المختلفة بعد مراعات طبيعة الاداء الحركي حيث يختلف المدى الحركي من فعالية او لعبة رياضية الى لعبة اخرى. " (مفتي ابراهيم حمادة، 1998: 152)

ان المهارات التي بحثها الباحثان يميز ادائها بالقوة والسرعة كصفات بدنية وبالمرونة العالية كعنصر حركي . وعندما يحدث التكامل بين هذه الصفات مع ضبط الاداء المهاري يصبح النجاح نصيب هذه المهارات لان " الكثير من الفعاليات الرياضية يجب على الجسم الرياضي ان يتميز بالمرونة الكافية حتى يستطيع اداء مهارات صعبة وعالية الجودة " (محمد ابراهيم شحاتة، 1995: 110)

ان قدرة المصارع على اداء مهارات الرمي يجب ان تنصب على امكانياته في تحديد الزمن واللحظة التي يجري فيها التنفيذ وان يوظف قابلية المرونة لديه خدمتا للاداء لان المرونة تسهم في الاقتصاد بالجهد والتقليل من الزمن الاداء فضلا عن اضهاره بشكل اكثر انسيابية كذلك فان " ارتباط مستوى المهارات بمدى حركة المفاصل وماله من تاثير ايجابي كبير على مستوى اداء تلك المهارات وانجازها " . (بسطويسي احمد، 1999: 220)

لقد اعتمد الباحثان في منهجه التدريبي على تمارين مكثفة للمرونة سواء كانت بالاجهزة ام كتمارين حرة ، ان عدم استخدام هذه التمارين او قلتها في الوحدات التدريبية يؤدي الى " زيادة صعوبة الاداء وبطئه سواء كان مهاريا او خطبيا وبالتالي يمكن ان يشكل ذلك اعاقا لتأدية تمرينات المنافسة ، كما يعوق الاداء الميكانيكي للحركة. ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997: 247)

لقد حرص الباحثان على اعداد تمارين للمرونة مقننة لان " الزيادة في المرونة عن الحد الطبيعي من شأنها ان تؤدي الى التأثير السلبي في الاداء الحركي " (وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي: 62) وكذلك فان المرونة قد تنعكس سلبيا على الاداء من خلال " اتخاذ الجسم الاوضاع الخاطئة كما انها تؤثر في بعض المكونات الاخرى" (محمد صبحي حسنين، 1995: 342)

ان العلاقة الجدلية بين المرونة واداء مهارات المصارعة تتأثر " عند أداء مسكات الرمي في المفاصل والعضلات الرئيسية الداخلة في الأداء من خلال مرونة العمود الفقري والكتفين ومفصل الورك، والمدى الحركي في مفصل الركبتين . ويساعد ذلك على أداء هذه المسكات بصورة أفضل إذ إن تطويع الزميل أو المنافس عاليا في خط منحني واسع يحتاج إلى مرونة العمود الفقري بدرجة عالية كذلك تغيير الإتجاه

مع المنافس لإسقاطه أرضها ليكون في الوضع الخطر الفوري يحتاج إلى مرونة العضلات الجانبية للجدع . إن متطلبات الأداء الحركي لمسكات المصارعة لصفة المرونة تختلف وفقاً لنوع المسكة ، لذا فإن تنمية المرونة في لعبة المصارعة يتطلب الارتقاء بمطاطية العضلات وأربطة المفاصل الداخلة في الأداء إلى جانب الصفات البدنية و الحركية الأخرى إن نظام الإطالة يزيد من مدى الحركة إضافة إلى قدرة المفاصل الى تحمل الأحمال الثقيلة ، إذ إن المرونة تتطور وتزداد نتيجة المران يوميا ، وإن المصارعين يجب أن يتمرنوا عليها يوميا حتى يتمكنوا من الحصول على إمكانية التوازن بجسر المصارعة (القوس) لما لذلك من الأثر الفاعل في تطوير مرونة العمود الفقري والعضلات الرئيسية العاملة عليها وبالأخص العضلة العجزية الشوكية التي تلعب دورا مهما في نجاح مسكات الرمي على وجه الخصوص

عند تطور مرونة الرقبة فإن الانحناء الذي يحدد بروز القوة المتولدة من البطن عضلات البطن الذي يمثل الشرط نفسه للإنجاز المناسب للبروز الصدري في أثناء وضع الانحناء في الجسر (القوس) فإن منطقة الرقبة تصبح بإمكانها تحمل إضافي إن تمارين المرونة الخاصة يجب أن تتخذ الشكل المميز لحركات ومسكات المصارع وأن اختيارها يجب أن يكون بموجب المدى الحركي للمفاصل . ويمكن إجراء تمارين المرونة مع الزميل أو بوساطة (الدمى) الشاخص أو بالأجهزة والأدوات وكذلك من خلال التمارين السويدية (حمدان رحيم الكبيسي، 2010: 169-170)

5-1 الاستنتاجات والتوصيات:

- 1- ثبتت النتائج إن التدريب باستخدام الوسائل التدريبية كان لها تأثيراً في تنمية وتطوير المرونة الخاصة وتطور الاداء المهاري
- 2- إن التنمية والتطور الحاصل لدى أفراد المجموعة الضابطة لم يرتق إلى مستوى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على إن التدريب باستخدام المنهج الذي وضعه الباحثان كان أكثر فاعلية وفائدة .
- 3- أظهرت نتائج البحث على وجود علاقة معنوية ارتباطية بين الاختبارات المهارية والبدنية.
- 4- إن التطور الذي أحدثه المنهج التدريبي الذي اعده الباحثان لدى المجموعة التجريبية في المرونة الخاصة كان أفضل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة .

5-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحثان بإدخال الوسائل التدريبية المقترحة ضمن المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية والأندية الرياضية لما اظهر من نتائج إيجابية وفعالة في تنمية المرونة الخاصة وتطوير الأداء لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر وبالتالي تحسين مستوى الاداء .
- 2- يوصي الباحثان باستخدام الوسائل في المسكات ارمي الاخرى وفي المصارعة الحرة أيضا على حالها بعد إجراء بعض التعديلات .
- 3- يوصي الباحثان بأجراء دراسات مشابهة في ابتكار وسائل تخدم وتطور لعبة المصارعة وبقية الألعاب الرياضية.
- 4- استخدام هذه الوسائل على فئات والعب اخرى ولتنمية صفة بدنية اخرى، واعتماد وسائل تكميلية اخرى في تحسين الاداء لدى لعبة المصارعة من خلال الوحدات التعليمية والتدريبية

المصادر

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص247.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص32.
3. بسطويسي احمد :اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999، ص220.
4. حمدان رحيم الكبيسي: التعليم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ،جامعة بغداد، الطبعة الثانية، 2010، ص169-170.
5. علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية -حركية -مهارة ، ط479، مكتب النور، بغداد، 2013، ص130-131
6. محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، القاهرة الفكر العربي، 1995، ص110.
7. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول ، ط3، دار الفكر العربي مدينة نصر ، 1995، ص 342.

8. مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص152.
9. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988. ص273.
10. وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي : الاعداد البدني للنساء، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ص62.