

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة قوة القبضة بمسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة لمنتخب النساء في محافظة القادسية

**بحث تقدمت به الطالبة
نبأ**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة
القادسية
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية
البدنية وعلوم الرياضة**

**بإشراف
أ.د. آلاء عبد الوهاب**



إلى رمز الكبرياء والشموخ والأمل المتجدد

.....أبي العزيز

إلى منبع الحب والحنان والوفاء والتضحية

.....أمي الحبيبة

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة المصارعة من الألعاب التاريخية التي يرتبط وجودها بوجود الانسان نفسه ،اذ مارسها في الدفاع عن نفسه وفي الحصول على مصادر العيش الأخرى الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربية وبدنية وعقلية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء مصارعها ونتائج نزالاتها ، مما يضيف متطلبات فنية وخططية يستوجب مراعاتها عند إعداد المناهج التدريبية الخاصة باللعبة ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح افاقاً جديدة لمختلف الالعاب الرياضية اصبح من الضروري البحث عن افضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل ايجابي على تطور الاداء المهاري والفني للرياضيين وتعزز انجازاتهم في الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الاداء المهاري اذ تعد واحدة من الالعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في اداء حركاتها.

ولعبة المصارعة الحرة واحدة من الفعاليات المميزة بالمصارعة، اذ تتطلب قابليات وقدرات بدنية وحركية خاصة بالنسبة لممارسيها ، وكبقية العاب الاخرى فان التطور الهائل بمستوى الانجاز ، والذي وصلت اليه الدول المتقدمة يشير لنا انه من

غير الممكن او من الصعب على اللاعب او المدرب تجاوز هذه المستويات العالية بالاعتماد على الاساليب المتبعة في التدريب ، وانما من خلال ايجاد وسائل علمية تساعد المصارعة على اداء المسكات بمهارة وانسيابية عالية من اجل نجاحها وبالتالي الحصول على النقاط الكاملة لها . وتعد مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الحرة من المسكات الاساسية والمهمة في هذه الرياضة، لان القانون يمنح جراً ادائها اعلى درجات التنقيط لهذا يجب اعطاء أهمية للقوة العضلية لدى المصارعات وخصوصاً قوة القبضة لعضلات الذراعين في مواجهة الخصم والتغلب عليه. وبما ان لعبة المصارعة وكما هو معروف لعبة محددة بفئات وزنية لذا فإن القوة النسبية لها دوراً مهماً في الاداء المهاري وخصوصاً مسكات الخطف الخلفية. ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين قوة القبضة ومسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة للنساء كونها لعبة حديثة اعتمدها الاتحاد المركزي بناء على طلب الاتحاد المركزي الدولي للمصارعة .

١-٢ مشكلة البحث :

لعبة المصارعة هي واحدة من الالعاب التي تمتاز بصعوبة اداء حركاتها ومسكاتها الفنية وتعدد اتجاهات مساراتها الحركية ونظراً لما تتضمنه هذه اللعبة من المهارات الفنية عالية الصعوبة مثل مسكات الخطف الخلفية وخصوصاً على النساء اثناء متابعة وطرح الاسئلة على الخبراء والمختصين في بطولة العراق الاخيرة للنساء .

تبين وجود ضعف واضح في عملية رفع المنافسة وطرحها ارضاً لكسب اكبر عدد من النقاط وبعد اجراء عددة اختبارات لقوة القبضة لعدد من اللاعبات لاحظنا ضعف واضح في قوة القبضة لذا ارتأت الباحثة دراسة العلاقة بين قوة القبضة ومسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة للنساء .

١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الى :

١- التعرف على قيم قوة القبضة للذراعين وكذلك اداء المسكة الخلفية في المصارعة الحرة للنساء

- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ المصارعة Wrestling

تعد 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.

وليس من السهل تحديد الموطن الأول الذي نشأت فيه اللعبة بشكل واضح، " لكن من خلال الحضارات الأصلية القديمة وهي قليلة العدد في تاريخ الإنسان وفي مقدمتها حضارة وادي الرافدين، وحضارة وادي النيل، وحضارة الشرق الأقصى (الحضارة الصينية) " (١).

والمصارعة المعاصرة يعرفها " بتروف Petrove ١٩٨٦ : بأنها منازلة بين مصارعين وفقا للقوانين الموضوعية، وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة

(١) عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط٢، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص٧.

منافسة، وذلك من خلال المهارات الفنية، والحركات المركبة، والقدرات الخطئية، وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية" (٢).

ومن أهم أنواع المصارعة تقدماً وشهرة واعترافاً بها على الصعيد العالمي هي المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة، وللمصارعة أهمية كبيرة لدى الشباب وذلك لارتباطها بمستوى عالٍ من التحدي لقدرات الشباب فيما بينهم، والتي تتمثل في طبيعة النزالات الفردية، إذ يعتمد المصارع على قدراته فقط في مواجهة منافسه بشكل مباشر لغرض تحقيق الفوز.

" والمصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم، وتكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة إذ تعمل المصارعة على تطوير عناصر اللياقة البدنية و تحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية، وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الهجوم المضاد، إذ يتطلب التمهيد لهذه المهارات المعقدة وتنفيذها مع منافس متساوي الوزن ان يبذل المصارع جهوداً بدنيةً كبيرةً، وإذا قاوم المنافس بصورة إيجابية وبكل امكانياته؛ فلا بد من تعبئة كل القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية للمصارع" (٣).

(٢) Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling, published by Fila,1698, p17

(٣) تومنيان.ك.ص: المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب

للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ١٢-١٣.

لذا يعد الاعداد البدني والوظيفي الجيد للمصارعين من الجوانب المهمة التي تجعل المصارع يواجه هذه المنافسين بصورة افضل ، وكذلك التكيف الوظيفي لكل أجهزة وأعضاء الجسم لمثل هذه الجهود للتصارع.

٢-١-٢ المصارعة الحرة :

تعتبر المصارعة الحرة واحدة من الألعاب الأولمبية التي يتميز اللعب فيها باستخدام جميع أجزاء الجسم بشكل حر وبما يسمح به قانون اللعبة ، والفوز فيها يكون أما بالنقاط أو عند مس كتفي المصارع البساط في وقت واحد أو عند حصول المصارع على (٣) ثلاثة إنذارات في السباق .

وأدخلت المصارعة الحرة في الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٤ في الدورة الأولمبية الثالثة والتي أقيمت (بسانت لويس) . (٤)

حيث يعتمد أداء مصارعي الحرة على القوة العضلية الكبيرة والسرعة وعلى مطاولة القوة إضافة على عناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل المرونة والرشاقة والتوازن وغيرها .

وتعتمد هذه الرياضة بشكل كبير على الناحية الفنية من حيث إخلال التوازن واداء المسكات الفنية في الهجوم ، وكذلك محاولة إفشال مخططات الخصم عن طريق الدفاع فضلا عن استغلال وضع الخصم في الدفاع للقيام بهجوم مضاد ، لذلك فان

(٤) عبد علي نصيف :التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠ ، ص١٠

للقوة العضلية نصيبا كبيرا في أداء المسكات الفنية إلى جانب (التكتيك) لتحقيق
أفضل الإنجازات بأسهل الطرق وأيسرها .

والتدريب في المصارعة الحرة يجب أن يشمل تدريب جميع أجزاء الجسم كالرقبة
والذراعين والصدر والبطن والظهر والجذع والرجلين الخ إضافة إلى تعلم
المسكات الفنية التي تؤدي من وضع الوقوف أو من وضع الجلوس كي يصل
المصارع إلى درجة عالية من الإتقان للمهارة واستغلالها للوصول إلى مستوى
الإنجاز في تحقيق الفوز في السباقات .

٢-١-٣ القوة العضلية وأهميتها بالمصارعة :

أن القوة العضلية على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على
مقاومات خارجية أو التصدي لها . (١)
والقوة كما يعرفها علماء التدريب بأن القوة هي مقدار ما تطلقه العضلة من طاقة
للقيام بعمل ديناميكي أو استاتيكي أي عمل متحرك أو عمل ثابت . (٢)
أن القوة عنصر أساسي تؤثر في مستوى القابلية الجسمية . وفي هذا الخصوص
لا بد من ملاحظة علاقتها (بصورة خاصة) بالمطاولة والسرعة في سير الحركات
الثنائية والثلاثية .
وأن القوة المطلقة للعضلات (القوة القصوى) تعتبر بصورة عامة من مكونات
القابلية وعلى وجه التحديد فأنها مقياس لحصة القوة القصوى في القوة السريعة وفي
مطاولة القوة . (٣)

(١) ريسان خريبط ، علي تركي مصلح ، نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥ .

(٢) عبد علي نصيف ، صباح عبدي عبدالله ، المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة التعليم العالي .

بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٤٤ .

وتزداد أهمية القوة العضلية كما أشار لها ريسان خريبط وعلي تركي للانجاز الرياضي بمقدار المقاومة التي يجب التصدي لها أو التغلب عليها في المباراة . وهي ذات أهمية كبرى في أنواع الرياضة المميزة بالقوة والسرعة ولا يجوز إهمال تتميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى حيث يحدد مستوى قوة الرياضي (٥) . وكذلك يشير اللامي إلى أهمية القوة بالألعاب الرياضية بان هناك فعاليات رياضية تكون القوة فيها العامل الحاسم والمهم جدا مثل رفع الأثقال ، المصارعة ، الملاكمة (٦) .

ويرى الباحث أن القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يجب التركيز عليها في لعبة المصارعة لأهميتها في الإنجاز الرياضي وحسم نتيجة النزال لصالح المصارع الذي يمتاز بقوة عضلية ومهارية وخطوية أعلى .

٢-١-٤ مسكة الخطف الخلفية (٧) :

مسكة الرمي من فوق الصدر الأمامية وهي حركات تقوسيه تؤدي من وضع المواجهة للمنافس حيث يقوم اللاعب المهاجم بمسك المنافس وتطويقه من (الخصر - خصر وذراع - ذراعين وخصر معا) وذلك بلف ذراعي المهاجم حول منطقة المسك ثم يأخذ المهاجم خطوة للأمام بالقدم الخلفية مع مد الركبتين وحمل المنافس للأعلى ثم الرمي في حركة دائرية للجانب جهة القدم المتحركة من الخلف للأمام لحين طرح المنافس في وضع الخطر .

نصيب هذه المسكة قانونية ثلاث حالات (٨) :

١- نقطة واحدة اذا وقع المنافس بعد رميه على الصدر أرضا .

(٣) هارا / (ترجمة) عبد علي نصيف ، أصول التدريب ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ١٦٣ .

(٥) ريسان خريبط وعلي تركي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥ ، ٣٦ .

(٦) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) ، ص ٧٢ .

(٧) حمدان الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، ط١ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨ م ، ص ٥٤

(٨) لؤي ساطع محمد جواد : التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ م ،

- ٢- (٣) نقاط اذا كانت الرمية جانبا اي غير دائرية كاملة .
 ٣- (٥) نقاط اذا كانت دورة كاملة بالمناسف .
 وكما مبين بالشكل (١) .



شكل (١)

يوضح المراحل الرئيسية لمسكة الخطف الخلفية

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة عامر موسى عباس (٢٠٠٩) ^(٩) (أثر وسيلة مساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية)

هدفت الرسالة الى التعرف على اثر الوسيلة المساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية للفئات العمرية (الأشبال ، والناشئين ، والشباب) في نادي الرافدين الرياضي .

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي تمثل الفئات العمرية (الأشبال ، والناشئين ، والشباب) لنادي الرافدين الرياضي للمصارعة الرومانية في مدينة الديوانية وبأوزان (٤٢ - ٤٧) لفئة الأشبال ، و(٥٠ - ٥٤) لفئة الناشئين ، و(٥٥ - ٦٠) لفئة الشباب

^(٩) عامر موسى عباس : أثر وسيلة مساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ .

، وكان عدد لاعبي كل مجموعة (٥) لاعبين يمثلون الوزن المحصور بين الفئتين الوزنيتين لكل فئة بحيث يكون عدد العينة (١٥) مصارع ، ويتم التعامل مع كل فئة على حدة باستقلالية تامة .

وكانت اهم الاستنتاجات هو :

للسيلة المساعدة الأثر الايجابي في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) ولجميع الفئات العمرية (الأشبال ، الناشئين ، الشباب) .

أما أهم التوصيات كانت :

ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات مصارعي الرومانية وللفئات العمرية (الأشبال ، الناشئين ، الشباب) .

٢-٢-٢ دراسة احمد فرحان التميمي ، ٢٠٠٧ (١٠) (علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية)

يهدف البحث الى معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الاغريقية - الرومانية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث.

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الشباب لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (١٨ - ٢٠) سنة في المصارعة الإغريقية - الرومانية والبالغ عددهم (١٦) مصارعاً.

اهم ماتوصل اليه من استنتاجات :

١. للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع اهمية كبيرة في اداء المهارات قيد الدراسة.
٢. للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين تاثير كبير في اداء المهارات قيد الدراسة.

(١٠) احمد فرحان التميمي : علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق

الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية ، بحث منشور ، العدد ١٢٨ ، الجلد الثاني مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .

٣. تؤثر القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن بشكل فاعل في اداء المهارات قيد الدراسة.

٤. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين تؤثر ايجابيا في اداء المهارات قيد الدراسة.

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي:

١. اعتماد الاختبارات البدنية كأساس لبناء مناهج تدريبية تطور الأداء المهاري.
 ٢. التركيز على تضمين المناهج الخاصة بالمصارعة على وحدات تدريبية الهدف منها تطوير القوة المميزة بالسرعة من اجل تحسين اداء مسكات الرمي (الخطف).
- ٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة :

تشابهت دراستنا الحالية مع دراسة احمد فرحان باستخدام المنهج الوصفي واختلفت من دراسة عامر موسى باستخدامه المنهج التجريبي في حين اختلفت دراستنا الحالية مع الدراستين السابقتين بعينة البحث وهن النساء في لعبة المصارعة وكذلك اختلفت دراستنا الحالية حيث استعملت المصارعة الحرة للنساء على عكس والدراستين السابقتين المصارعة الرومانية للرجال وكذلك اختلفت في دراسة العلاقة بين متغير قوة القبضة لكلا اليدين ومسكة الخطف الخلفية .

في حين تم الاستفادة من الدراسة السابقة في طبيعة اجراء الاختبارات وسير منهجية البحث والدراسات النظرية .

- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :
٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة .

٣-٢ مجتمع البحث :

حددت الباحثة مجتمع بحثها بمصارعات منتخب محافظة القادسية المشاركات في بطولة العراق للمصارعة الحرة المقامة في مدينة السليمانية في كانون الاول عام ٢٠١٦ والحائزات على مراكز متقدمة في البطولة والبالغ عددهن (١٥) مصارعة وبأوزان مختلفة وبأعمار تتراوح ما بين (١٨-٢٥) سنة .

٣-٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

- ١- جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة
- ٢- ميزان طبي (لقياس الوزن والطول) - بساط مصارعة - دمي مصارعة عدد (٤).
- ٣- كاميرات تصوير فيديو بسرعة (١٠٠) صورة بالثانية عدد (٢) - حاملات كامرة عدد (٢) .
- ٤- ساعات توقيت
- ٥- حاسبة لابتوب.
- ٦- استمارة تقييم اداء الخطف الخلفية

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد الاختبارات المستعملة بالبحث

أتماماً لإجراء البحث ولتحقيق الاهداف لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها حيث قام الباحث بتحديد الاختبارات الذي يراها مناسبة وكذلك بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي .

٣-٤-١-١ اختبار قوة القبضة^(١١) :

غرض الاختبار: قياس قوة القبضة اليمنى او اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)
الأدوات المستخدمة (جهاز دايونوميتر)
تعليمات الأداء : يمسك المصارع بجهاز دايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلا عن الجسم، ويقوم

(١١) عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ،

المصارع بالضغط بقبضة اليد على دايونوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة. طريقة التسجيل: يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الديناموميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات الاصابع للمصارعة ، وتقاس بالـكغم. وكما مبين بالشكل (١) .

٣-٤-١-١-٢ اختبار الأداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف)^(١٢) .

أجرى الباحث اختبار الأداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف) على عينة البحث حيث تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (١٠) درجات باستمارة تقويم خاصة^(*) لتقويمها من قبل محكمين^(**) .

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمسكتي الرمي (الخطف) .
- أدوات الاختبار : بساط مصارعة ، صافرة .
- وصف الأداء :يقوم اللاعب عند سماع صافرة الحكم بأداء المسكة كاملةً وبصورة سريعة.
- التسجيل : يتم تقييم المسكة من قبل المحكمين وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (١٠) درجات وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة . وكما مبين بالشكل (٢) .

(١٢) احمد شمس الدين مولود : منهج تدريبي على وفق الصفات البدنية للمصارعين العالميين النخبة وأثره في الاداء الفني لبعض مسكات الخطف ومؤشرات دالة (القوة - الزمن) للمنتخب الوطني بالمصارعة الرومانية للشباب، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٦ ، ص ٧٨ .

^(*) ينظر الملحق (١)

^(**) اسماء المقومين :

- ١- الحكم صباح كاظم - حكم درجة اولى معتمد من قبل الاتحاد المركزي
- ٢- الحكم حيدر الغرابي- حكم درجة اولى معتمد من قبل الاتحاد المركزي



الشكل (٣)

يوضح التسلسل الصوري لمسكة الخطف الخلفية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

ان التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن تجربة رئيسية مصغرة لما تحتويه من اجراءات للوقوف على ما يصادفه اثناء الاختبارات من صعوبات او سلبيات من اجل تفاديها وتوفير المستلزمات الصحيحة وكذلك صلاحية المعدات الخاصة بالاختبارات، قام الباحثة باجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ ٣٠ / ١ / ٢٠١٧ على عينة مؤلفة من (٣) مصارعات في الساعة الثانية ظهرا في قاعة المصارعة في نادي الرفادين الرياضي .

وكان الهدف من هذه التجربة التأكد من الاتي:

- ١- صلاحية جهاز الداينوميتر لقياس قوة القبضة .
- ٢- التأكد من المسافة المخصصة للكاميرا الفديوية الخاصة بتصوير محاولات الأداء الفني من حيث بعدها عن المصارعات و ارتفاعها عن سطح الارض.

٣- المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في الاختبارات ، فضلاً عن الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

٤- قدرة وكفاءة فريق العمل المساعد^(٥)، على ادارة وتنظيم شؤون تطبيق الاختبارات ميدانياً.

٣-٦ التجربة الرئيسية :

أجرت الباحثة التجربة الرئيسية لأفراد عينة البحث والتي تشمل اختبارات قوة القبضة لليمين واليسار بتاريخ ٥ / ٢ / ٢٠١٧ في تمام الساعة الثانية ظهرا في قاعة المصارعة في نادي الرافدين الرياضي ، وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قوة

القبضة واداء مسكة الخطف الخلفية لعينة البحث :

جدول (١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قوة القبضة واداء مسكة الخطف الخلفية لعينة البحث

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قوة القبضة	يمين	٣١.٢٤	٦.٦٧

(٥) ينظر الملحق (٢)

٤.٩٢	٣٩.٠٤	يسار	
١.٨٨	٥.١٢	اداء مسكة الخطف الخلفية	

من خلال الجدول (١) ظهرت قيمة الوسط الحسابي لقوة القبضة اليمين (٣١.٢٤) وبتانحراف معياري (٦.٦٧) اما قوة القبضة اليسار فكانت (٣٩.٠٤) وبتانحراف معياري (٤.٩٢) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي لاداء مسكة الخطف الخلفية (٥.١٢) وبتانحراف معياري (١.٨٨) .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين اختبارات قوة القبضة واداء مسكة الخطف الخلفية لعينة البحث :

جدول (٢)

يبين معامل الارتباط البسيط بين اختبارات قوة القبضة واداء مسكة الخطف الخلفية لعينة البحث

الاختبارات	اداء مسكة الخطف الخلفية	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
قوة القبضة	يمين	٠.٥٣	معنوي
	يسار		معنوي
	٠.٥٥		
	٠.٦٣		

من خلال الجدول (٢) ظهرت قيمة معامل الارتباط البسيط بين قوة القبضة اليمين واداء مسكة الخطف الخلفية (٠.٥٥) في حين كانت قيمة معامل الارتباط البسيط بين قوة القبضة اليسار واداء مسكة الخطف الخلفية (٠.٦٣) عند درجة حرية (١٣) ونسبة خطأ (٠.٠٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدول لمعامل الارتباط البسيط بيرسون وهي (٠.٥٣) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين المتغيرات المدروسة

ويعزى ذلك الى اشتراك عضلات القبضة والساعد في احكام السيطرة على مركز ثقل الجسم (للخصم) وتثبيته ومنعه من الحركة تؤثر في عملية سحب الخصم باتجاه المسار الحركي المطلوب. حيث ان عامل السرعة يرتبط بدرجة اكبر من ارتباط القوة بها عند الاداء الرياضي^(٣). وان هذه المهارات تعتمد في ادائها الفني على استخدام العضلات الذراع وقوة القبضة وخصوصا في المرحلة التمهيدية لاداء هذه المسكة من اجل السيطرة على المنافس ورفع وطرحه ارضا .

- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات

١. للقوة القبضة لليمين اهمية كبيرة في اداء مسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة للنساء .
٢. للقوة القبضة لليساار اهمية كبيرة في اداء مسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة للنساء .
٣. للقوة القبضة لليمين واليسار علاقة طردية مع اداء مسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة للنساء .

٢-٥ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي:

١. التركيز على تضمين المناهج الخاصة بالمصارعة على وحدات تدريبية الهدف منها تطوير قوة القبضة من اجل تحسين اداء مسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة .
٢. اجراء دراسات مشابهة على صفات بدنية اخرى وكذلك على فئات عمرية مختلفة .
٣. الاهتمام بالمصارعة النسوية كونها رياضة مستحدثة من قبل الاتحاد المركزي

العراقي .

المصادر العربية والاجنبية :

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط١: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، ١٩٨٢)، ص١١٨.

- احمد شمس الدين مولود : منهج تدريبي على وفق الصفات البدنية للمصارعين العالميين النخبة وأثره في الاداء الفني لبعض مسكات الخطف ومؤشرات دالة (القوة - الزمن) للمنتخب الوطني بالمصارعة الرومانية للشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٦ .
- احمد فرحان التميمي : علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الإغريقية الرومانية ، بحث منشور ، العدد ١٢٨ ، الجلد الثاني مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
- تومنيان.ك.ص:المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨ .
- حمدان الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، ط١ ، بغداد ،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمه ،٢٠٠٨ م
- ريسان خريبط ، . علي تركي مصلح ، نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .
- عامر موسى عباس : أثر وسيلة مساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ .
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) .
- عبد علي نصيف ، صباح عدي عبدالله ، المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة التعليم العالي . بغداد ، ١٩٨٨ ،
- عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠

- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط٢، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧
- لؤي ساطع محمد جواد : التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥م
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط١: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، ١٩٨٢).
- هارا / (ترجمة) عبد علي نصيف ، أصول التدريب ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠
- Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling, published by Fila,1698

ملحق (١)

استمارة تقييم فن الاداء المهاري

الدرجة الكلية	أقسام المسكة			الوزن	الاسم الثلاثي	ت
	الختامي ٣	الرئيسي ٣	التحضيرى ٤			
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠

					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥

الباحثة

ملحق (٢)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
١.	احمد شمس الدين مولود	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة	عضو الاتحاد المركزي العراقي للمصارعة ورئيس لجنة المدربين بالاتحاد
٢.	نهاية ظاهر محسن	بكالوريوس تربية رياضية	مدربة مصارعة
٣.	نادية صائب عباس	بكالوريوس تربية رياضية	مدربة مصارعة
٤.	عهد خضير فاضل	طالبة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥.	ايثار كنعان طالب	طالبة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦.	الاء لطيف نعمة	طالبة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧.	رواء علي حسن	طالبة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨.	زهراء طارق حسين	طالبة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم

ملحق (٣)

مجتمع البحث مصارعات منتخب القادسية الحاصلات على المركز الاول في بطولة
العراق للنساء المقامة في مدينة السليمانية

