

# تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) كغم

طالب الدكتوراه - م . م جمال محمد شعيب

## ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب

الباب الاول : التعريف بالبحث

تعد لعبة المصارعة واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بكثرة مسكاتها ومهاراتها الحركية الأساسية والمتنوعة الدفاعية والهجومية ، وتعتمد على ما يمتلكه المصارع من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج إذ يعد التدريب العلمي الصحيح العامل الأساسي في الوصول إلى أداء المهارات الرياضية الأساسية بدقة عالية .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للارتقاء بالمستوى الفني للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة .

## مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه احد أبطال المصارعة السابقين ومدرّب سابق ورئيس اتحاد المصارعة في محافظة ديالى حاليا ومتابعته للبطولات المحلية لاحظ قلة استخدام المسكات التي تؤدي من وضع الوقوف رغم أهميتها في نزالات المصارعة وحصول مؤديها على ( ٣ ) ثلاثة نقاط ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية والارتقاء بالمستوى المهاري للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) كغم .

## هدفا البحث

١. إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة .
٢. التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة .

### ١ - ٤ فرضيتا البحث

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
٢. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

### ١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة من منتخب محافظة ديالى للمصارعة الرومانية أعمار (١٦ - ١٧) سنة وزن (٥٨) كغم
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : الفترة من ١٨ / ١٢ / ٢٠١١ ولغاية ١٥ / ٣ / ٢٠١٢ .

- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : قاعة المصارعة الخاصة في بعقوبة .

### الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة

وتضمن ما يلي : ماهية المصارعة ، الأداء الفني ( المسكات ) في لعبة المصارعة ، أهمية مسكات الوقوف في لعبة المصارعة .

### الباب الثالث : منهجية البحث إجراءات الميدانية

تم استخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٢) مصارع (٦) مصارعين لكل مجموعة فضلاً عن تحديد الوسائل والأدوات والأجهزة لاستخدامها في البحث، كذلك تحديد الاختبارات وأجريت لها تجربة استطلاعية ثم إجراء الاختبارات القبلي لمعرفة مستوى العينة ، وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح، ثم

إجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

#### **الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

تم تحقيق الهدف الأول والذي يتضمن وضع منهج تدريبي مقترح من خلال الباب الثالث ، إما الهدف الثاني فقد تم التعرف عليه من خلال تحقيق فرضيتنا البحث ، حيث تحققت الفرضيتان من خلال العمليات الإحصائية حيث ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة للفرضية الأولى وفروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة للمنهج التدريبي المقترح والتمارين المستخدمة فيه واعتماده على الأسس العلمية الدقيقة .

#### **الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات**

##### **٥ - ١ الاستنتاجات**

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق التجربة الميدانية واستخدام بعض الوسائل الإحصائية تم استخلاص النتائج الآتية :

١ - أن استخدام المنهج التدريبي المقترح أثبت هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية بسيطة للاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية مقارنة مع المجموعة التجريبية .

٢ - تميزت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث .

##### **٥ - ٢ التوصيات**

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

١ - استخدام المنهج التدريبي المقترح على مصارعي الرومانية في المنتخبات الوطنية أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) .

٢ - استخدام الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني للعبة المصارعة الرومانية .

٣ - إجراء دراسات وبحوث مشابهة ولفئات عمرية مختلفة وذلك لتطوير المستوى المهاري لمصارعى الرومانية .

٤ - وضع مناهج تدريبية مقترحة أخرى على بقية الأوزان ولفئات عمرية مختلفة وفي مراحل الإعداد المختلفة .

## **ABSTRACT**

### **The Effect of a Suggested Training Method in Developing Some Standing Grips in Roman Wrestling for Wrestlers Aged (16-17) Years Weight (58) kg.**

**By: Asst. Inst. Jamal Mohammed Shuaib**

The paper comprises five sections:

#### **Section One: Introduction**

Wrestling is considered one of the individualistic games which is characterized by the great number of catches and basic motion skills in attack and defense. It depends on the wrestler's physical, technical planning and psychological abilities to achieve the best results for scientifically based training, is regarded as the basic factor in reaching the main sporting skills with high precision. Therefore, the study attempts at setting a suggested training method to develop some standing grips in Roman wrestling to heighten the technical level of wrestlers aged (16-17) years, weight (58) kg.

#### **1.2 The problem**

Throughout the researcher's experience in wrestling, as he was an ex-champ, coach and the president of Diyala's Federation of Wrestling, and through watching the local championship, he noticed the lack in performing standing grips despite their great importance in wrestling matches in getting 3 points. Thus the researcher decided to study this problem through setting a suggested training method to

develop some standing grips in Roman wrestling to heighten the technical level of wrestlers aged (16-17) years, weight (58) kg.

### **1.3 The Aims**

1. Setting a suggested training method to develop some standing grips in Roman wrestling to heighten the technical level of wrestlers aged (16-17) years.
2. Finding out the level of influence of the suggested training method to develop some standing grips in Roman wrestling to heighten the technical level of wrestlers aged (16-17) years, weight (58) kg.

### **1.4 Hypotheses**

1. There are significant differences between pre and post tests of the two groups; the experimental and the controlling in favor of the post test.
2. There are significant variations between the two post tests of the experimental and controlling groups in favor of the experimental one.

### **1.5 Scope of Study**

1.5.1 Humanistic Scope: A sample of Diyala Roman wrestling team aged (16-17) years, weight (58) kg.

1.5.2 Time Scope: The period from March/ 1<sup>st</sup>/ 2012 to June/ 20<sup>th</sup>/ 2012.

1.5.3 Location Scope: Private wrestling hall/ Baquba.

### **Section Two: History of Literature**

It includes; what is wrestling, technical performance (grips) in wrestling, the importance of standing grips in wrestling.

### **Section Three: Methods and Procedures**

The experimental method is applied to solve the study's problems, the sample is chosen in the vertical way and wrestlers are divided into two groups; experimental and controlling with (6) wrestlers each. Moreover, the tools, methods and devices used in the study are specified in addition to setting the tests and doing an explorative experiment, then performing the pre tests to decide the sample's level. After that the suggested training method is applied, followed then by performing the post tests within the same circumstances of the pre tests.

#### **Section Four: Discussion**

The study's first aim is achieved in section three, while the second is figured out when verifying the paper's hypotheses. The two hypotheses are certified through statistical operations. There appeared significant differences in favor of the post test according to the first hypothesis, and significant variations in favor of the experimental group due to the suggested training method, the exercises used in it and its relying on minute scientific bases.

#### **Section Five: Conclusions and Recommendations**

##### **5.1 Conclusions**

In the light of the achieved results obtained through applying the field experiment and using some statistical methods, the following conclusions are set:

1. Results achieved by using the suggested training method verified that there is a clear development in the experimental group in skill tests, while the controlling group was characterized by significant variations with low level development between pre and post tests results in skill tests in comparison to the experimental group.

2. The two groups; the experimental and the controlling showed significant differences between the two post tests results in favor of the experimental group in skill tests used in this study.

## **5.2 Recommendations**

In the light of the achieved results, the researcher recommends:

1. Applying the suggested training method on Roman wrestlers in national teams of ages (16-17) years, weight (58) kg.
2. Using the skill tests used in this study in measuring and training in the field scope of Roman wrestling.
3. Accomplishing similar studies and papers on different ages so as to develop skill level in Roman wrestling.
4. Setting other suggested training methods on other weights of different ages and in different preparation levels.

## **الباب الاول**

### **١ - التعريف بالبحث:**

### **١ - المقدمة وأهمية البحث:**

تعد لعبة المصارعة واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بكثرة مسكاتها ومهاراتها الحركية الأساسية والمتنوعة الدفاعية والهجومية ، وتعتمد على ما يمتلكه المصارع من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج إذ يعد التدريب العلمي الصحيح العامل الأساسي في الوصول إلى أداء المهارات الرياضية الأساسية بدقة عالية .

ويجب على المصارع أن يكون ملماً بأكثر عدد ممكن من المسكات الفنية والتي تؤدي من وضع الوقوف والجلوس كي يتمكن من أداء نزالاته بكل كفاءة وحسم النزال بأسرع وقت وأقل جهد من خلال استخدام مسكات أكثر فاعلية وتأثير في حسم النزال ومن هذه المسكات هي المسكات التي تؤدي من وضع الوقوف فهي تعتبر

مسكات فنية كبرى تعطي لمؤديها (٣) ثلاثة نقاط لذلك فهي فعالة ومؤثرة جدا في لعبة المصارعة .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للارتقاء بالمستوى الفني للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) .

#### ١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه احد أبطال المصارعة السابقين ومدرب سابق ورئيس اتحاد المصارعة في محافظة ديالى حاليا ومتابعته للبطولات المحلية لاحظ قلة استخدام المسكات التي تؤدي من وضع الوقوف رغم أهميتها في نزالات المصارعة وحصول مؤديها على ( ٣ ) ثلاثة نقاط ، لذا ارتاء الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية والارتقاء بالمستوى المهاري للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) .

#### ١ - ٣ هدفا البحث :

١- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة .  
٢- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية للمصارعين أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة .

#### ١ - ٤ فرضا البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .  
٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

## ١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة من منتخب محافظة ديالى للمصارعة الرومانية  
أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) كغم  
١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : الفترة من ١٨ / ١٢ / ٢٠١١ ولغاية ١٥ / ٣ /  
٢٠١٢ .  
١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : قاعة المصارعة الخاصة في بعقوبة .

## الباب الثاني

### ٢ - الدراسات النظرية والمشابهة:

#### ٢ - ١ الدراسات النظرية:

#### ٢ - ١ - ١ ماهية المصارعة :

تعد المصارعة إحدى الألعاب الأولمبية والتي تتميز بنوعين أساسيين هما المصارعة الحرة والمصارعة الرومانية حيث عرفها حمدان الكبيسي بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجله وكذلك الرفع أو الاغثار بالقدمين " <sup>(١)</sup>، اذ يتميز هذا النوع من المصارعة بالشكل الجمالي والأداء الفني المتميز بدقة أداء الحركات الفنية وطبقاً لوضع الصراع وبالأخص الحركات التي تؤدي من وضع الوقوف وذلك من خلال الانتقال من وضع بدء الصراع إلى وضع آخر وهو وضع الصراع الأرضي.

وتعتمد هذه الرياضة بشكل كبير على الناحية الفنية من حيث إخلال التوازن وأداء المسكات الفنية في الهجوم ، وكذلك محاولة إفشال خطط الخصم عن طريق الدفاع فضلاً عن استغلال وضع الخصم في الدفاع للقيام بهجوم مضاد <sup>(٢)</sup>.

إن تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع أن يكون بمستوى عال من الأداء الفني والخططي ليصبح قادراً على تسجيل النقاط الفنية سواء

(١) حمدان الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ) ص ٥٤ .  
(٢) أسامة رياض ؛ الطب الرياضي والعاب القوة ( المصارعة ، الملاكمة ) : ( مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ) ص ١٥٥ .

كان ذلك بطريق الهجوم المباشر أو بطريق الدفاع ، لإحباط محاولة الخصم في تسجيل أي تقدم فني بطريق الهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع الخصم وإفشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من الظرف للقيام بهجوم مضاد يكون الخصم فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده .<sup>(١)</sup>

## ٢ - ١ - ٢ الأداة الفني ( المسكات ) في لعبة المصارعة:

في المصارعة يعتبر استكمال وتثبيت الأداة الفني ( المسكات ) المحتوى الرئيس في عملية التدريب ، إذ يأخذ مكانة مهمة ضمن بناء المستوى لان تأثير تنفيذه في المنافسة مبني عليه مجمل التدريب . لذلك يعتبر تنفيذ ( المسكة الفنية ) الهدف الأساس في المنافسة ، أما الجوانب الأخرى سوى كانت بدنية ، نفسية ، فكرية فإنها تخدم هذا الهدف ، فهي أساس تفوقه على منافسه وفي كثير من الأحيان تحدد قدرته ، فعند كل مصارع من ذوي المستويات المتقدمة تتراكم في ميدان خبرته العديد من الحركات والمسكات الفنية التي يتقنها ويستخدمها بنجاح أثناء المنافسة .

فالأداة الفني ( للمسكات ) في لعبة المصارعة عندما يعد بشكل شامل ومتنوع يعتبر واحداً من أهم متطلبات المستوى العالي في المنافسات الرياضية وتحقيق أفضل الانجازات .

" ونؤكد هنا بان فعالية الأداة الفني في المصارعة تتمثل في إمكانية المصارع من تسجيل اكبر عدد من النقاط الفنية أثناء المنافسة من خلال تنفيذه الأمثل للمسكات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والفكرية في أثناء شدة واستمرارية الصراع"<sup>(٢)</sup> .

## ٢ - ١ - ٣ أهمية مسكات الوقوف في لعبة المصارعة:

يعتمد تعلم المهارات المختلفة على الأساليب التدريبية التي ترتقي في المستوى المهاري إلى أعلى مستوى وهذا يتطلب جهداً عالياً وعملاً منظماً لمدة زمنية كافية وبشكل منظم ومباشر ومستمر لتحقيق انجازات عالية . في لعبة المصارعة تعد

(١) عبد علي نصيف و( آخرون ) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : ( مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ) ص٦٧ .  
(٢) حمدان الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : ( بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨ ) ص٨٧ - ٨٨ .

المسكات هي الهدف الأساسي في عملية التعلم أما بقية الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية أو نفسية أو خطئية فإنها تخدم هذا الهدف لذا تؤدي عملية التعليم في مستوى الإعداد في تراكم الخبرات وبالتالي تطور المسكات واستخدامها بشكل متقن أثناء التطبيق من اجل الفوز وتحقيق أفضل النقاط أثناء تطبيق المسكة ، لذلك يجب ان يمتلك المصارع معلومات نظرية عن كيفية عمل وتأثير القوانين الميكانيكية الحيوية البسيطة في فكرة العمل الحركي ، كما إن تطبيق المسكة من الناحية العلمية واختيار تنفيذها يساهم في ترجيح المصارع بتحقيق الفوز على خصمه .<sup>(١)</sup>

### الباب الثالث

#### ٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### ٣ - ١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يشمل " استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات " <sup>(٢)</sup> . وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة لغرض المقارنة ، بحيث تكون هاتان المجموعتان " متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية " <sup>(٣)</sup> .

##### ٣ - ٢ عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة " وهي جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة قدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتها وتعرض لجميع أصول التجربة ما عدا

(١) حمدان الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي ( الخطف ) للمصارعين : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ) . ص ٤٦ .  
(٢) زكي مصطفى عليان و عثمان غنيم ؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي : ( عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ) ص ٥١ .  
(٣) عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : ( دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ) ص ١٧ .

المتغير الذي يخضع للدراسة<sup>(١)</sup> المنهج التجريبي . ولهذا أصبح مصارعي منتخب محافظة ديالى أعمار (١٦ - ١٧) سنة وزن (٥٨) كغم هم عينة البحث وبواقع (١٢) مصارع من مجموع (٢٠) مصارع وبواقع (٦) مصارعين لكل مجموعة وبهذا شكلت العينة نسبة (٦٠%) من المجتمع الكلي .

### ٣ - ٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استعان الباحث بالأدوات اللازمة والضرورية التي تساعد في " جمع البيانات وحل مشكلته واختيار صدقه وفروضه وتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات سواء أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة"<sup>(٢)</sup> .

### ٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلات الشخصية .
- ❖ استمارة استطلاع آراء الخبراء .
- ❖ الملاحظة والتجريب .
- ❖ الاختبارات والقياسات .
- ❖ فريق العمل المساعد .

### ٣ - ٣ - ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ❖ جهاز لقياس الطول معتمد ( سم ) .
- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن ( كغم ) .
- ❖ بساط مصارعة .
- ❖ ساعة توقيت الكترونية .
- ❖ صافرة

(١) حسين علي حسين ؛ منهج مقترح لتطوير أهم الصفات البدنية الخاصة بتعليم فعاليات الففز العالي : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ) ص ٣٩ .

(٢) وجيه محجوب وآخرون ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ) ص ٨٥ .

### ٣ - ٤ تحديد المسكات واختباراتها:

من أجل تحديد بعض المسكات الفنية الخاصة بالمصارعة واختباراتها قام الباحث بعملية مسح للعديد من المراجع العلمية من أجل التعرف على بعض مسكات الوقوف واختباراتها ، كذلك تم تصميم استمارة استبانة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات اعتمدت المسكات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فصاعداً " وهي نسبة مقبولة وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة لاختباره للمتغيرات أو الاختبارات "(١).

### ٣ - ٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣ - ٥ - ١ اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط وإسقاط الخصم أرضاً (السكيف) من وضع الوقوف<sup>(٢)</sup>.

اسم الاختبار : أداء مسكة الدخول من تحت الإبط وإسقاط الخصم أرضاً (السكيف) من وضع الوقوف .

الغرض من الاختبار: تقويم المستوى المهاري لمصارع الرومانية في أداء المسكة الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة - مايو مصارعة - حذاء مصارعة - صافرة .  
وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعبين المختبر والمنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يقوم اللاعب بتنفيذ المسكة .

### شروط الاختبار :

١. يجب أن يكون وزن اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
٢. تعطى محاولة واحدة فقط للمختبر .

### طريقة التسجيل :

١. تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ص٣٦٦ .  
(٢) حمدان الكبيسي ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ص٥٨

٢. تم الاتفاق على إعطاء ( ١٠ ) نقاط لأفضل أداء ( الجزء التحضيري ( ٤ ) )  
أربع نقاط والجزء الرئيسي ( ٣ ) ثلاث نقاط والجزء الختامي ( ٣ ) ثلاث  
نقاط ) .

٣ - ٥ - ١ اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر بكلتا اليدين وبوضع  
الركبتين على البساط ( الحمال ) من وضع الوقوف<sup>(١)</sup> .

اسم الاختبار : أداء مسكة الرمي من فوق الظهر بكلتا اليدين وبوضع الركبتين  
على البساط ( الحمال ) من وضع الوقوف .

الغرض من الاختبار: تقويم المستوى المهاري لمصارعى الرومانية في أداء المسكة  
الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة - مايو مصارعة - حذاء مصارعة - صافرة .  
وصف الأداء : من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعبين  
المختبر والمنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يقوم اللاعب بتنفيذ  
المسكة .

شروط الاختبار :

- ١ - يجب أن يكون وزن اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
- ٢ - تعطى محاولة واحدة فقط للمختبر .

طريقة التسجيل :

- ١ - تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .
- ٢ - تم الاتفاق على إعطاء ( ١٠ ) نقاط لأفضل أداء ( الجزء التحضيري ( ٤ ) ) أربع  
نقاط والجزء الرئيسي ( ٣ ) ثلاث نقاط والجزء الختامي ( ٣ ) ثلاث نقاط ) .
- ٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية :

عمد الباحث إجراء تجربته الاستطلاعية يوم الأحد المصادف ١٨ / ١٢ / ٢٠١١  
على عينة لم يشاركوا في التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة ( ٣ )  
ثلاثة مصارعين من نفس الفئة والوزن ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها "

(١) حمدان الكبيسي ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ص ٥٨ .

تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " (١)

### ٣ - ٧ إجراءات البحث الميدانية :

إن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة والمنهج التدريبيّ المستخدم فضلاً عن الاختبارات البعدية لعينة البحث .

### ٣ - ٧ - ١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة في قاعة المصارعة الخاصة في بعقوبة في يوم الخميس المصادف ٢٢ / ١٢ / ٢٠١١ وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية .

### ٣ - ٧ - ٢ المنهج التدريبي :

قام الباحث بإعداد منهج تدريبيّ هدفه الارتقاء ببعض مسكات الوقوف لمصارعي الرومانية أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة ووزن ( ٥٨ ) كغم حيث استغرق تطبيق المنهج ( ١٠ ) أسابيع وبمعدل ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع ، إذ كانت الأيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) أياماً تدريبية وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية ( ٣٠ ) وحدة تدريبية ، ولأجل ضمان العمل تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين حيث اخذ الباحث بأرائهم بنظر الاعتبار بعد أن تمت مناقشتهم في بعض أوجه الاختلاف وبذلك توصل الباحث إلى إعداد المنهج المقترح ، حيث تم تطبيق المنهج للفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١١ ولغاية ٣ / ١ / ٢٠١٢ .

### ٣ - ٧ - ٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الخميس المصادف ٤ / ٣ / ٢٠١٢ في قاعة المصارعة الخاصة في بعقوبة وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها بنفس الظروف المتبعة سابقاً في الاختبارات القبليّة .

### ٣ - ٨ الوسائل الإحصائية:

١ - T . Test . لعينتين مستقلتين غير مرتبطين<sup>(٢)</sup> .

(١) قاسم حسن المندلوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ) ص ١٠٧ .  
(٢) مايرز آن ، ترجمة خليل إبراهيم ؛ علم النفس التجريبي : ( بغداد ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩٠ ) ص ٣٥٦ .

٢ - الوسط الحسابي .

٣ - الانحراف المعياري .

٤ - مان وتني للعينات الصغيرة<sup>(١)</sup> .

٥ - ولكوكسن للعينات الصغيرة<sup>(٢)</sup> .

### الباب الرابع

٤ - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث :

٤ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبالية والبعديية للمجموعة التجريبية :

#### جدول ( ١ )

يبين درجات الاختبارات القبالية والبعديية وقيمة الفرق بينهما ورتب الفرق والرتب الموجبة والسالبة وقيمة ( ولكوكسن ) المحتسبة والجدولية ونسبة الدلالة للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

ت	درجات المجموعة التجريبية		الفرق فبلي - بعدي	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	القبلي	البعدي					المحتسبة	الجدولية		
١	٩	١٦	٧-	١,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٠٥	دال معنوي
٢	١٠	١٨	٨-	٣,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٠٥	دال معنوي
٣	٨	١٧	٩-	٥,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٠٥	دال معنوي
٤	١١	١٨	٧-	١,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٠٥	دال معنوي
٥	٨	١٦	٨-	٣,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٠٥	دال معنوي
٦	٨	١٧	٩-	٥,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٠٥	دال معنوي
				٢١						

(١) عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية: ط٢ ( الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٥ ) ص١٥٦ .

(٢) عودة احمد سلمان وخليل يوسف ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية: ط٢ ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ) ص ٤٣٨ .

٤ - ١ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبار ( ولكوكسن ) الإحصائي لعينتين غير مستقلتين ومرتبطين:

من خلال الجدول ( ١ ) تبين وجود فروق معنوية للمجموعة التجريبية ، إذ بلغ مجموع الرتب السالبة ( ٢١ ) ومجموع الرتب الموجبة ( صفر ) ، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين إن قيمة ( ولكوكسن ) المحتسبة تساوي ( صفر ) وهي اصغر من قيمة ( ولكوكسن ) الجدولية والبالغة ( ٦ ) تحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على وجود فروق معنوية للمجموعة التجريبية . ويعزو الباحث أسباب تطور المجموعة التجريبية في الجانب المهاري إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح والتي ركزت على تطوير الأداء الفني ( التكنيك ) حيث استخدم الباحث مجموعة من التمارين المهارية المتنوعة ومن أوضاع مختلفة تخدم في تطوير مستوى الأداء المهاري .

٤ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول ( ٢ )

يبين درجات الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة الفرق بينهما ورتب الفرق والرتب الموجبة والسالبة وقيمة ( ولكوكسن ) المحتسبة والجدولية ونسبة الدلالة للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

ت	درجات المجموعة الضابطة		الفرق فبلي - بعدي	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	القبلي	البعدي					الجدولية	المحتسبة		
١	٧	١٤	٧-	٥,٥	صفر	٢١	صفر	٦	٠,٠٥	دال معنوي
٢	٦	١٢	٦-	٤						
٣	٧	١١	٥-	٢						
٤	٦	١٣	٧-	٥,٥						
٥	٨	١٣	٥-	٢						
٦	٧	١٢	٥-	٢						
				٢١						

٤ - ٢ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبار ( ولكوكسن ) الإحصائي لعينتين غير مستقلتين ومرتبطين:

من خلال الجدول ( ٢ ) تبين وجود فروق معنوية بسيطة للمجموعة الضابطة ، إذ بلغ مجموع الرتب السالبة ( ٢١ ) ومجموع الرتب الموجبة ( صفر ) ، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين إن قيمة ( ولكوكسن ) المحتسبة تساوي ( صفر ) وهي اصغر من قيمة ( ولكوكسن ) الجدولية والبالغة ( ٦ ) تحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على وجود فروق معنوية بسيطة للمجموعة الضابطة . ويعزو الباحث أسباب حدوث هذا التطور البسيط في المجموعة الضابطة مقارنة مع المجموعة التجريبية في الجانب المهاري إلى عدم اعتماد التمارين المستخدمة في تدريبات المجموعة الضابطة إلى الأسس العلمية الصحيحة وعدم وجود ربط صحيح ودقيق بين عدد التكرارات في التمرين وبين الشدة المستخدمة والراحة بين التكرارات وبين التمارين والاعتماد على التدريب الارتجالي .

٤ - ٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

### جدول ( ٣ )

يبين درجات الاختبارات البعدية والرتب الخاصة بها وقيمة ( مان وتني ) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ( مان وتني )		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتب	الدرجة	الرتب	المحتسبة	الجدولية		
١	١٦	٧,٥	١٤	٦	صفر	١٧	٠,٠٥	دال معنوي
٢	١٨	١١,٥	١٢	٢,٥				
٣	١٧	٩,٥	١١	١				
٤	١٨	١١,٥	١٣	٤,٥				
٥	١٦	٧,٥	١٣	٤,٥				
٦	١٧	٩,٥	١٢	٢,٥				
		٥٧	٢١					

#### ٤ - ٣ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبار ( مان وتني ) الإحصائي لعينتين مستقلتين وغير مرتبطين:

تم استخدام اختبار ( مان وتني ) الإحصائي لعينتين مستقلتين وغير مرتبطين ، ودلت النتائج التي تم الحصول عليها على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، إذ بلغ مجموع الرتب للمجموعة التجريبية ( ٥٧ ) ومجموع الرتب للمجموعة الضابطة ( ٢١ ) وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين إن قيمة ( مان وتني ) المحتسبة تساوي ( صفر ) وهي اصغر من قيمة ( مان وتني ) الجدولية والبالغة ( ١٧ ) تحت مستوى دلالة ( ٠،٠٥ ) مما يدل على وجود فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث أسباب حدوث هذا التطور لدى عينة البحث التجريبية أكثر من عينة البحث الضابطة إلى نوعية التمارين المهارية المعتمدة إلى الأسس العلمية الصحيحة التي استخدمت في المنهج التدريبي فضلاً الربط الدقيق بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدة والراحة البينية بين التكرارات ونين التمارين كان العامل الأساسي في إتقان أداء المسكات . وبذلك تحققت أهداف وفروض الدراسة .

### الباب الخامس

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥ - ١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق التجربة الميدانية واستخدام بعض الوسائل الإحصائية تم استخلاص النتائج الآتية :

١ - أن استخدام المنهج التدريبي المقترح أثبت هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية بسيطة للاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية مقارنة مع المجموعة التجريبية .

٢ - تميزت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

## ٥ - ٢ التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- ١ - استخدام المنهج التدريبي المقترح على مصارعى الرومانية في المنتخبات الوطنية أعمار ( ١٦ - ١٧ ) سنة وزن ( ٥٨ ) .
- ٢ - استخدام الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني للعبة المصارعة الرومانية .
- ٣ - إجراء دراسات وبحوث مشابهة لفئات عمرية مختلفة وذلك لتطوير المستوى المهاري لمصارعى الرومانية .
- ٤ - وضع مناهج تدريبية مقترحة أخرى على بقية الأوزان لفئات عمرية مختلفة وفي مراحل الإعداد المختلفة .

## المصادر

- ❖ أسامة رياض ؛ الطب الرياضي والعباب القوة ( المصارعة ، الملاكمة ) : ( مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ) .
- ❖ حسين علي حسين ؛ منهج مقترح لتطوير اهم الصفات البدنية الخاصة بتعليم فعاليات القفز العالي : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ) .
- ❖ حمدان الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ) .
- ❖ حمدان الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي ( الخطف ) للمصارعين : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ) .
- ❖ حمدان الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : ( بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨ ) .
- ❖ زكي مصطفى عليان و عثمان غنيم ؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي : ( عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ) .
- ❖ عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : ( دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ) .
- ❖ عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية: ط٢ ( الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٥ ) .
- ❖ عبد علي نصيف و (آخرون) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : ( مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ) .

- ❖ عودة احمد سلمان و خليل يوسف ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية : ط ٢ ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ) .
- ❖ قاسم حسن المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ) .
- ❖ مايرز آن ، ترجمة خليل إبراهيم ؛ علم النفس التجريبي : ( بغداد ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩٠ ) .
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ) .
- ❖ وجيه محبوب وآخرون ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ) .