



المهارات الأكثر استخداما وفاعلية لمباريات المصارعة الرومانية (الوزن

الخفيف) أولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م

* أ.د/ أحمد عبد الحميد عمارة

** د / محمد بيلى ابراهيم

*** الباحث / أحمد السيد عبید السيد أبو عبید

مقدمة البحث :

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس مظاهر تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات الدولية العالمية والأولمبية وحتى المحلية منها تعتبر محافل يتجلى فيها مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والتقدم الإنساني فتتوج بذلك جهود علمية لتحقيق هذا الأداء المتميز .

تعد لعبة المصارعة من الالعاب الفردية التي حققت انتشارا واسعا فى ارجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية وتشهد تطورا مستمرا فى مستوى اداء مصارعها ونتائج نزالاتهم مما يضيف متطلبات فنية وخططية يستوجب مراعاتها عند إعداد تنفيذ المناهج التدريبية الخاصة بالعبة. كما تعد لعبة المصارعة الرومانية من الالعاب الرياضية التي تحتوي على مهارات متعددة التي يعتمد نجاحها وفعاليتها على صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور فى المفاصل و العضلات الرئيسية العاملة فى الاداء فضلا عن تكامل الاداء الفني للمهارة لذلك يتحتم الاعداد الجيد للمصارع بدنيا و التدريب الجيد للمهارات المصارعة على الشكل المطلوب بما يضمن تحقيق فاعليتها لإحراز النقاط و الفوز بالمباراة.

رياضة المصارعة تتطلب درجة عالية من الاعداد البدني والمهاري والخططي نظرا لطبيعة الاداء لذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي يتحتم تنفيذها فى الوقت المناسب كما يتميز بالتغير المستمر فى مستوى وضع الجسم تبعا لمواقف الصراع ما بين العالي والمتوسط والمنخفض.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٤ م) أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية فى نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه

*أستاذ المصارعة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

**مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية- بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

***أخصائي رياضي بجامعة مدينة السادات





والتطوير منها باستخدام الأدوات والنظريات الحديثة في مجال اللعبة وتبعاً للمتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن اختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين.

ويوضح **مسعد على (٢٠٠١م)** أن الإعداد الفني يهدف إلى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادراً على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة ويجب العمل المستمر والمتصل لتنمية وتطوير الحركات المألوفة في التدريب من خلال المقاومة المتدرجة وتحت الظروف المختلفة مع التهيئة لها بوسائل متعددة والوصول إلى المستويات الرياضية العالمية حلم يراود الجميع في جميع الألعاب وتحقيق هذا الهدف غاية كل إنسان يسعى إلى تحقيقها بالجدد والعرق وتوسيع معظم العلوم الإنسانية في الأخذ بالأسباب العصرية لحل كثير من المشكلات خاصة في نهاية هذا القرن عن طريق استخدام التطور التكنولوجي الذي أصبح ملموساً في المجال الرياضي، وذلك من خلال البحوث الميدانية والتطبيقية والتحليلية .

يذكر " **محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم (١٩٨٦)** : التحليل هو عبارة عن "نظام صالح لاستخدام تقويم الأداء لجميع الأوقات التي يمارس فيها اللاعب أو الفريق للعبة ويعد أسلوباً متكاملًا للتقويم وأيضاً أسلوباً تربوياً تعليمياً لتتبع حالة الفريق وتقدمه

يذكر " **جيرمان وهانلي (٢٠٠٠م)** أن المصارعة واحدة من الرياضات التي لا تختص بفئة معينة، أو بقوام معين ولكن يتم تقسيم الأوزان لكي لا يكون هناك أي ميزة أو أفضلية ، فالمصارع يجب أن يقابل من هو في نفس الوزن بالتحديد ليتنافس معه ، وكذلك يمكن تعديل المصارعة لتتناسب ذوى الحالات الخاصة (العمى-الصم) حتى يمكنهم المنافسة بنجاح فيما بينهم

يذكر " **الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠٠٢م)** : و المصارعة واحدة من الرياضات التي لا تختص بفئة معينة ، أو بقوام معين ولكن يتم تقسيم الأوزان لكي لا يكون هناك أي ميزة أو أفضلية ، فالمصارع يجب أن يقابل من هو في نفس الوزن بالتحديد ليتنافس معه ، وكذلك يمكن تعديل المصارعة لتناسب ذوى الحالات الخاصة (العمى-الصم) حتى يمكنهم المنافسة بنجاح فيما بينهم

ويذكر **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٣م)** أن المصارعة من الرياضات النزالية العنيفة التي يقوم المصارع فيها بمجهود بدني شديد أثناء فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسات وخلال المنافسات، لذلك يجب التخطيط جيداً لوضع البرنامج التدريبي، حيث يتم تقسيم الموسم التدريبي season training إلى فترات مع تحديد الأهداف الخاصة بكل فترة، على أن تهدف كل فترة إلى تنمية قدرات المصارع ومتابعة تقدمه مما يحثه على الإستمرار وبذل الجهد





ويذكر **أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٥م)** أن رياضه المصارعه تطورت بشكل مذهل وأصبحت تركز على أسس ومبادئ علميه بالإضافة إلى الإهتمام الكبير بالتخطيط للبرامج التدريبيه للإرتقاء بالنواحي الفنيه أثناء أدائه للحركات

ويذكر **طلحة حسام الدين (١٩٩٤م)** إن الإلمام بمحتوى المهارات الحركية وجوانبها الفنية ومعرفة الأسس الحركية للحركات كقاعدة أساسية لأي أداء مهارى والتعرف على العوامل التى تحد من فعالية الأداء كلها موضوعات يبنى عليها نظريات التدريب والطريق الذى يجب أن يسلكه المدرب فى حل مشكلة اللاعبين الحركية

الخصائص التى يتميز بها الأداء المهارى :-

- التوافق والتناسق بين الحركات
- السهولة فى الأداء .
- الاقتصاد فى بذل الجهد.
- التحكم والدقة فى الأداء .
- السرعة فى إنجاز الواجب المطلوب.
- التوقيت الصحيح تبعاً لحركات المنافسين.
- الاستراتيجية التى تجعل الأداء مناسباً للموقف

مشكلة البحث :

ان تحقيق الانجاز العالمى و حسم نتائج النزالات هو ما يسعى الية المصارعون ومدريهم و كل من هو معنى بلعبة المصارعة وان امتلاك المهارات الحركية و الاسلوب الخططى فى الصراع يستند بالأساس لتوافر متطلبات بدنية خاصة تسهم بشكل فعال فى تحقيق نتيجة افضل ولعبة المصارعه من الالعاب المفتوحة التى تتطلب فى ادائها التنوع فى الاداء الحركى لتأدية المسكات و المهارات دون التقيد بحالة معينة ثابتة من خلال ممارسه الباحث لرياضة المصارعه الرومانية كالعاب و أيضا من خلال عمل الباحث فى مجال التدريب فى مصر فى الانديه الرياضيه ومراكز الشباب و متابعه المصارعه العالميه وكذلك المصريه فقد وجد فى الفترة الاخيره قله أداء بعض اللاعبين المصريينبالاوزان الخفيفه للمهارات الفنيه وكذا إذا تم أدائها لا تسفر عن إحراز نقاط أو تحقيق مكاسب منها كما لاحظ الباحث من خلال متابعه العديد من البطولات العالميه إعتقاد اللاعبين المصريين الكلى على القوة العضليه وأحراز النقاط عن طريق خطأ الغير أو إخراج المنافس خارج منطقة الصراع دون محاوله منهم لتنفيذ المهارات الحركيه التى تم التدريب عليها خلال الخطة التدريبية كما لاحظ الباحث أن بعض المدربين يقوموا بتدريب اللاعبين على المهارات الهجوميه و الدفاعية دون التركيز على المهارات الاكثر





فاعلية على نتائج المباريات وذلك لعدم معرفتهم بأهم المهارات التي استخدمت في البطولات الكبيرة و التي ساهمت في فوز اللاعبين و الحصول على المراكز المتقدمه كما لوحظ الافراط في عمليات التدريب للاعبين الاوزان الخفيفه دون مراعاة لاسس و مبادئ علم التدريب مما ادى لوصول اللاعب لمرحلة الحمل الذائد التي يفقد فيها اللاعب تركيزه و قدرته على الاداء بفاعلية اثناء البطولة ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث تتبع و تحليل اداء لاعبين المنتخب العالمى المشاركة ببطولة الاولمبياد ٢٠١٦م و التعرف على الاسباب الحقيقية لمعوقات تحقيق الفوز بمباريات البطولة ووضع حلول لها .

أهداف البحث :

١. التعرف على مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلى - الصراع من أسفل - الإجلال) الأكثر استخداما و فاعلية للأوزان (الخفيفة) بأولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية .

٢. التعرف على الفروق بين المصارعين الفائزين و المهزومين في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلى - الصراع من أسفل - الإجلال) الأكثر استخداما و فاعلية تبعا للأوزان (الخفيفة) بأولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية

تساؤلات البحث :

١. هل يوجد فروق بين المصارعين الفائزين و المهزومين في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلى - الصراع من أسفل - الإجلال) الأكثر استخداما و فاعلية تبعا للأوزان (الخفيفة) بأولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية

٢. ماهي المهارات الفنية الأكثر فاعلية للأوزان (الخفيفة) بأولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية

المصطلحات المستخدمة في البحث:

المهارات الأكثر فاعلية :

هى المهارات التى تؤدى إلى إحراز نقطة أو نقاط تصل احيانا إلى مايسمى بالتفوق الفنى الذى يؤدى إلى إنهاء الجولة حتى لو لم ينتهى زمنها القانونى

المهارات الأكثر استخداما:

هى المهارات الأكثر تكرارا خلال المباريات بغض النظر عن إنها أدت إلى إحراز نقطة أولم تحرز .





إجراءات البحث :

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي (تحليل المحتوى) لملائمة لطبيعة هذا البحث و أهدافها لأنه يعتمد على وصف ما هو كائن بالفعل وتفسيره و الاهتمام بتحديد العلاقات بين الوقائع والاحداث
مجتمع وعينة البحث:-

أشتمل مجتمع البحث على عدد جميع مباريات الوزن الخفيف للمصارعين المشاركين في بطولة أولمبياد ريودي جانيرو للمصارعة الرومانية ٢٠١٦ م بالبرازيل وبلغ عدد مباريات البطولة (٤٣) مباراة وتمثل جميع أدوار البطولة بالاوزان الخفيفة وهي (٦٦,٥٩) للمصارعة الرومانية .و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مباريات مجتمع البحث حيث بلغت عينة البحث (٤٠) مباراة بنسبة مئوية (٩٧.٧٩٪) من مجموع مباريات البطولة موزعه كالاتى

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوعية الميزان	عدد الدول المشاركة	عدد اللاعبين المشاركين
١	ميزان (٥٩)	١٨	١٨
٢	ميزان (٦٦)	١٩	١٩
	المجموع	٣٧	٣٧

جدول (٢)

توصيف عينة البحث (الدول المشاركة - عدد اللاعبين بكل ميزان)

م	الاختصار	الدول المشاركة	ميزان (٥٩)	ميزان (٦٦)	عدد اللاعبين
١	ALG	الجزائر	-	١	١
٢	ARM	أرمينيا	-	١	١
٣	AZE	أذربيجان	١	١	٢
٤	BLR	روسيا البيضاء	١	-	١
٥	CHN	الصين	١	-	١
٦	CUB	كوبا	١	١	٢
٧	EGY	مصر	١	١	٢
٨	FIN	فنلندا	-	١	١
٩	GEO	جورجيا	-	١	١
١٠	GER	ألمانيا	-	١	١
١١	HUN	المجر	-	١	١
١٢	IRI	ايران	١	١	٢
١٣	JPN	اليابان	١	١	٢
١٤	kAZ	كازاخستان	١	-	١





Country	Number of Athletes	Number of Athletes	Number of Athletes	Country	Number of Athletes
قيرغيزستان	١	١	٢	KGZ	١٥
ليتوانيا	١	-	١	LTU	١٦
كوريا الجنوبية	١	١	٢	KOR	١٧
المغرب	-	١	١	MAR	١٨
النرويج	-	١	١	NOR	١٩
نيوزيلندا	١	-	١	NZL	٢٠
كوريا الشمالية	-	١	١	PRK	٢١
رومانيا	١	-	١	ROU	٢٢
روسيا	١	١	٢	RUS	٢٣
صربيا	١	١	٢	SRB	٢٤
الولايات المتحدة	-	١	١	USA	٢٥
أوزبكستان	-	١	١	UZB	٢٦
فيتنام	١	١	٢	VEN	٢٧
المجموع	١٩	١٩	٣٧		

جدول (٤)

عدد اللاعبين التي في مجموعة الميزان الخفيف (٦٦-٥٩)

م	ميزان الخفيف
٦٦	٥٩
١٩	١٨

أدوات ووسائل جمع البيانات:-

- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية
- أقراص صلبة محمل عليها بطولة أولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م وتم نقل مقاطع الفيديو من الاقراص لجهاز الحاسب الألى لعرضها
- جهاز حاسب ألى لنقل جميع المباريات عليا لعرضها و تحليلها

وسائل جمع البيانات :-

- استمارة تسجيل نقاط اللاعبين بالبطولة " إعداد الباحث "
- استمارة تحليل المباريات للمصارعين (الوزن الخفيف) المشاركين بأولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦م للمهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (من أعلى - من أسفل) " إعداد الباحث "

المعالجات الإحصائية:-

- في ضوء التساؤلات و الاهداف استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الاتية :
- المتوسط الحسابي
- نسبة الاتفاق
- النسبة المئوية





عرض النتائج :

التكرارات و النسب المئوية تبعا لاستخدامها في جميع المباريات الخاصة بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	المهارات	المجموعات
١	%٥٨	١٩٢	إرتكازات	الحركات من الصراع العلوى الصراع من أعلى
٢	%١٤	٤٨	السقوط على الوسط من الامام	
٣	%٥	١٧	دفع المنافس للخارج	
٤	%٤	١٣	براولية هامر	
٤	%٤	١٢	أنكة	
٥	%٣	١١	السقوط من تحت الابط	
٦	%٢	٧	براولية دوران	
٧	%١	٤	سويلكس	
٧	%١	٤	صاروخ	
٧	%١	٣	تلفيحة	
٧	%١	٣	أنكة تشبيك	
٧	%١	٣	تلفيحة على الطائر	
٧	%١	٣	تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	
٨	%١	٢	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
٨	%١	٢	جذب الرقبة لاسفل ثم تطويق الذراع والرقبة	
٨	%١	٢	سنتير بمرجحة الاعب و الرمي للجانب و للأمام	
٨	%١	٢	سنتير	
٩	%٠.٣٠	١	جذب الذراع بالذراعين من الخارج	
٩	%٠.٣٠	١	تلفيحة ثم دفع المنافس خارج البساط	
٩	%٠.٣٠	١	هجوم مضاد للأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الاخرى كتف المنافس البعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه	
٩	%٠.٣٠	١	ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللامام	
الاول	%١٠٠	332	المجموع	
١	%١٨	٥٠	جذب الذراع بالذراعين	حركات الاجلاس
٢	%١٧	٤٩	جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس	
٣	%١٧	٤٨	جذب الرقبة لاسفل	
٣	%١٧	٤٨	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لاسفل و للأمام	
٤	%١٣	٣٧	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس	
٥	%١٢	٣٤	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس	
٦	%٤	١١	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	
٧	%١	٤	التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس	
٨	%٠.٤٠	١	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	





الترتيب	النسبة المئوية (%)	العدد	الوصف
٨	٠.٤٠%	١	التخلص من الانكبة و الدوران خلف المنافس
٨	٠.٤٠%	١	السقوط من تحت الايط و الدوران خلف المنافس
٨	٠.٤٠%	١	جذب الزراع بالزراعين من العضد
الثاني	١٠٠%	٢٨٥	المجموع
١	٣٤.٢٠%	٣٨	شيلة برم من الوسط
٢	١٨.٠٠%	٢٠	برم من الصدر
٣	١٥.٣٠%	١٧	برم من الوسط
٤	٨.١٠%	٩	برم من الخصر
٥	٥.٤٠%	٦	برم بتطويق الذراع و الرقبة
٥	٥.٤٠%	٦	ربوة
٦	٢.٧٠%	٣	كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس
٦	٢.٧٠%	٣	برم بتطويق الذراع مع الوسط
٧	١.٨٠%	٢	برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام
٨	٠.٩٠%	١	برم بتطويق الذراع مع الصدر
٨	٠.٩٠%	١	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج
٨	٠.٩٠%	١	تطويق الذراع والرقبة والرمى للخلف والجانب
٨	٠.٩٠%	١	دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس
٨	٠.٩٠%	١	شيلة برم الوسط قلب المنافس سننير
٨	٠.٩٠%	١	شيلة برم من الخصر
٨	٠.٩٠%	١	دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس
الثالث	١٠٠%	١١١	المجموع

الصراع من أسفل

وستتناول ايضا المهارات الاكثر استخداما في المباريات في اوضاع الصراع المختلفة كالآتي :-

أولا : مجموع الصراع من أعلى :-

١. جاءت مهارة إرتكاز في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٩٢) مره بنسبه مئوية (٥٨%) ولذلك احتلت المركز الأول
٢. جاءت مهارة السقوط على الوسط من الامام في المركز الثاني كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤٨) مره بنسبه مئوية (١٤%) ولذلك احتلت المركز الثاني
٣. جاءت مهارة دفع المنافس للخارج في المركز الثالث كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٧) مره بنسبه مئوية (٥%) ولذلك احتلت المركز الثالث .





٤. جاءت مهارة براولية هامر - أنكة في المركز الرابع كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٣) مره بنسبه مئوية (٤ %) ولذلك احتلت المركز الرابع
٥. جاءت مهارة السقوط من تحت الابط في المركز الخامس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٠) مره بنسبه مئوية (٣ %) ولذلك احتلت المركز الخامس .
٦. جاءت مهارة براولية دوران في المركز السادس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٧) مره بنسبه مئوية (٢ %) ولذلك احتلت المركز السادس
٧. جاءت مهارة سوبلكس - صاروخ في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مره بنسبه مئوية (١ %) ولذلك احتلت المركز السابع .
٨. جاءت مهارة تليفحة - أنكة تشبيك - تليفحة على الطائر - تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبه مئوية (١ %) ولذلك احتلت المركز السابع .
٩. جاءت مهارة تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - جذب الرقبة لاسفل ثم تطويق الذراع والرقبة - سنثير بمرجحة اللاعب و الرمي للجانب و للأمام - سنثير في المركز الثامن كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبه مئوية (١ %) ولذلك احتلت المركز الثامن
١٠. جاءت جذب الذراع بالذراعين من الخارج - تليفحة ثم دفع المنافس خارج البساط - هجوم مضاد للأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الاخرى كتف المنافس البعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه - ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل في المركز التاسع كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبه مئوية (٠.٣٠ %) ولذلك احتلت المركز التاسع

ثانيا : حركات الاجلاس :

- ١- جاءت مهارة جذب الذراع بالذراعين في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٥٠) مره بنسبه مئوية (١٨ %) ولذلك احتلت المركز الأول
- ٢- جاءت مهارة جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس في المركز الثاني في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤٩) مره بنسبه مئوية (١٧ %) ولذلك احتلت المركز الثاني





٣- جاءت مهارة جذب الرقبة لاسفل - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لاسفل و للأمام في المركز الثالث في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤٨) مره بنسبه مئوية (١٧%) ولذلك احتلت المركز الثالث .

٤- جاءت تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس في المركز الرابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٧) مره بنسبه مئوية (١٤%) ولذلك احتلت المركز الرابع.

٥- جاءت تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس في المركز الخامس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٤) مره بنسبه مئوية (١٢%) ولذلك احتلت المركز الخامس .

٦- جاءت جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس في المركز السادس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١١) مره بنسبه مئوية (٤%) ولذلك احتلت المركز السادس .

٧- جاءت التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مره بنسبه مئوية (١%) ولذلك احتلت المركز السابع .

٨- جاءت تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - التخلص من الانكة و الدوران خلف المنافس - السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس - جذب الزراع بالزرعين من العضد في المركز الثامن في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبه مئوية (٠.٤٠%) ولذلك احتلت المركز الثامن .

ثالثا : الصراع من أسفل:

١- جاءت مهارة شيلة برم من الوسط في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٨) مره بنسبه مئوية (٣٤%) ولذلك احتلت المركز الأول

٢- جاءت مهارة برم من الصدر في المركز الثاني في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢٠) مره بنسبه مئوية (١٨%) ولذلك احتلت المركز الثاني

٣- جاءت مهارة برم من الوسط في المركز الثالث في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٧) مره بنسبه مئوية (١٥%) ولذلك احتلت المركز الثالث





- ٤- جاءت مهارة برم من الخصر في المركز الرابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٩) مره بنسبه مئوية (٨%) ولذلك احتلت المركز الرابع .
- ٥- جاءت مهارة برم بتطويق الذراع و الرقبة- ربوة في المركز الخامس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٦) مره بنسبه مئوية (٥%) ولذلك احتلت المركز الخامس.
- ٦- جاءت مهارة كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس برم بتطويق الذراع مع الوسط في المركز السادس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبه مئوية (٢.٧%) ولذلك احتلت المركز السادس.
- ٧- جاءت مهارة برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبه مئوية (١.٨%) ولذلك احتلت المركز السابع .
- ٨- جاءت مهارة برم بتطويق الذراع مع الصدر - التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج - تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب - " دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس - شيلة برم الوسط قلب المنافس سننير - شيلة برم من الخصر - دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس في المركز الثامن في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبه مئوية (٠.٩٠%) ولذلك احتلت المركز الثامن

التكرارات و النسب المئوية وتكرار المهارات الاكثر فاعلية في مباريات بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)

المجموعات	المهارات	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
الصراع من أعلى الحركات من الصراع	دفع المنافس للخارج	٣	١٢	١
	تفليحة على الطائر	٣	١٢	١
	السقوط على الوسط من الامام	٢	٨	٢
	أنكة	٢	٨	٢
	تفليحة	٢	٨	٢
	سننير بمرجحة اللاعب و الرمي للجانب و للأمام	٢	٨	٢





٢	٨	٢	سنتير	
٣	٤	١	إرتكازات	
٣	٤	١	أنكة تشبيك	
٣	٤	١	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
٣	٤	١	براولية دوران	
٣	٤	١	سويلكس	
٣	٤	١	تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	
٣	٤	١	تفليحة ثم دفع المنافس خارج البساط	
٣	٤	١	هجوم مضاد للانكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الأخرى كتف المنافس البعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه	
٣	٤	١	ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللأمام	
	١٠٠	٢٥	المجموع	
١	٢٥.٠٠	٣	التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس	حركات الإجلال
٢	١٦.٦٧	٢	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس	
٢	١٦.٦٧	٢	جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس	
٣	٨.٣٣	١	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس	
٣	٨.٣٣	١	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لاسفل و للأمام	
٣	٨.٣٣	١	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
٣	٨.٣٣	١	التخلص من الانكة و الدوران خلف المنافس	
٣	٨.٣٣	١	السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس	
	١٠٠	١٢	المجموع	
١	٣٦.٥٤	١٩	شيلة برم من الوسط	الصرع من أسفل
٢	١٣.٤٦	٧	برم من الوسط	
٣	٩.٦٢	٥	برم من الخصر	
٣	٩.٦٢	٥	برم من الصدر	
٤	٧.٦٩	٤	برم بتطويق الذراع و الرقبة	
٥	٥.٧٧	٣	" كوبري معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبري للخلف من أعلى ظهر المنافس	
٦	٣.٨٥	٢	برم بتطويق الذراع مع الصدر	
٦	٣.٨٥	٢	تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب	
٧	١.٩٢	١	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج	
٧	١.٩٢	١	" دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس	
٧	١.٩٢	١	برم بتطويق الذراع مع الوسط	
٧	١.٩٢	١	شيلة برم من الخصر	
٧	١.٩٢	١	دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس	
	١٠٠	٥٢	المجموع	





وستتناول ايضا ح المهارات المستخدمة بفاعلية فى المباريات فى اوضاع الصراع المختلفة كالاتى :-

أولا : مجموع الصراع من أعلى :-

١- جاءت مهارة (دفع المنافس للخارج - تلفيةة على الطائر) فى المركز الأول كأكثر أنواع المهارات فاعلية فى المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبه مئوية (١٢ %) ولذلك احتلت المركز الأول

٢- جاءت مهارة السقوط على الوسط من الامام - أنكة - تلفيةة - سنتير بمرجحة اللاعب و الرمي للجانب و للأمام - سنتير فى المركز الثانى كأكثر أنواع المهارات فاعلية فى المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبه مئوية (٨ %) ولذلك احتلت المركز الثانى .

٣- جاءت مهارة إرتكازات - أنكة تشبيك - تطويق الذراع و الرقبة و الرمى للخلف - براولية دوران - سوبلكس - تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط - تلفيةة ثم دفع المنافس خارج البساط - هجوم مضاد للانكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الاخرى كتف المنافس البعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه - هجوم مضاد للانكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الاخرى كتف المنافس البعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه فى المركز الثالث كأكثر أنواع المهارات فاعلية فى المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبه مئوية (٣ %) ولذلك احتلت المركز الثالث .

ثانيا : حركات الاجلاس :-

١- جاءت مهارة (التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس) فى المركز الأول كأكثر أنواع المهارات فاعلية فى المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبه مئوية (٢٥ %) ولذلك احتلت المركز الأول .

٢- جاءت مهارة (تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس - جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس) فى المركز الثانى كأكثر أنواع المهارات فاعلية فى المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبه مئوية (16.67%) ولذلك احتلت المركز الثانى .

٣- جاءت مهارة (تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام - تطويق الذراع و الرقبة و الرمى للخلف - التخلص من الانكة و الدوران خلف المنافس - السقوط من تحت الايوط و الدوران خلف المنافس) فى المركز





الثالث كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبه مئوية (8.33%) ولذلك احتلت المركز الثالث .

ثالث : الصراع من أسفل :-

١- جاءت مهارة شيلة برم من الوسط في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٩) مره بنسبه مئوية (٢٥%) ولذلك احتلت المركز الأول .

٢- جاءت مهارة (برم من الوسط) في المركز الثاني كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٧) مره بنسبه مئوية (13.46%) ولذلك احتلت المركز الثاني .

٣- جاءت مهارة (برم من الخصر - برم من الصدر) في المركز الثالث كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٥) مره بنسبه مئوية (9.62%) ولذلك احتلت المركز الثالث .

٤- جاءت مهارة (برم بتطويق الذراع و الرقبة) في المركز الرابع كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مره بنسبه مئوية (7.69%) ولذلك احتلت المركز الرابع

٥- جاءت مهارة (" كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس) في المركز الخامس كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبه مئوية (٥.٧٧%) ولذلك احتلت المركز الخامس .

٦- جاءت مهارة (برم بتطويق الذراع مع الصدر - تطويق الذراع والرقبة والرمى للخلف والجانب) في المركز السادس كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبه مئوية (٣.٨٥٧%) ولذلك احتلت المركز السادس .

٧- جاءت مهارة (التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج - دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس - برم بتطويق الذراع مع الوسط - شيلة برم من الخصر - دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس) في المركز السابع كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبه مئوية (١.٩٢%) ولذلك احتلت المركز السابع .





جدول رقم (١٠)

مجموع الحركات ونوعية الصراع (الصراع من أعلى - حركات الاجلاس - الصراع من أسفل)
فاعليتها للمهارات فى المباريات الخاصة بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)

فاعليتها	مجموع الحركات	نوعية الصراع
٢٥	٣٣٢	الصراع من أعلى
١٢	٢٨٥	حركات الاجلاس
٥٢	١١٢	الصراع من أسفل

جدول رقم (١٠)

قيمة (٢ ك) ودالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين فى المهارات الاكثر استخداما فى المباريات
الخاصة بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)

المجموعات	المهارات	فائز	مهزوم	٢ ك
الحركات من الصراع العلوى	إرتكازات	١٥٠	٤٢	126.38*
	السقوط على الوسط من الامام	١٨	٣٠	25.50*
	دفع المنافس للخارج	١٠	٧	8.76*
	براولية هامر	١٠	٣	8.38*
	أنكة	١	١١	10.17*
	السقوط من تحت الابط	٥	٦	5.55*
	براولية دوران	٢	٥	4.14*
	سوبلكس	١	٣	2.50
	صاروخ	٤	٠	4.00*
	تلفيحة	١	٢	1.67
	أنكة تشبيك	٣	٠	3.00
	تلفيحة على الطائر	١	٢	1.67
	تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	٣	٠	3.00
	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	٢	٠	2.00
	جذب الرقبة لاسفل ثم تطويق الذراع والرقبة	٢	٠	2.00
	سنتير بمرجة الاعب و الرمي للجانب و للأمام	٢	٠	2.00
	سنتير	٢	٠	2.00
	جذب الذراع بالذراعين من الخارج	٠	١	1.00
	تلفيحة ثم دفع المنافس خارج البساط	٠	١	1.00
	هجوم مضاد لأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الاخرى كتف المنافس البعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه	٠	١	1.00
ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللأمام	٠	١	1.00	
الارتكاز	جذب الذراع بالذراعين	٣٠	٢٠	26.00*
	جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس	٢٠	١٩	19.51*
	جذب الرقبة لاسفل	٣٠	١٨	25.50*





32.17*	١٠	٣٨	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفلى و للأمام
20.78*	١٢	٢٥	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس
21.76*	٨	٢٦	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس
11.00*	٠	١١	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس
4.00*	٠	٤	التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس
1.00	١	٠	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف
1.00	١	٠	التخلص من الانكة و الدوران خلف المنافس
1.00	١	٠	السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس
1.00	١	٠	جذب الزراع بالذراعين من العضد
20.89*	١٣	٢٥	شيلة برم من الوسط
14.90*	٣	١٧	برم من الصدر
8.76*	٧	١٠	برم من الوسط
5.89*	٢	٧	برم من الخصر
3.33	٢	٤	برم بتطويق الذراع و الرقبة
4.33*	٥	١	ربوة
1.67	٢	١	كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس
3.00	٠	٣	برم بتطويق الذراع مع الوسط
2.00	٠	٢	برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام
1.00	١	٠	برم بتطويق الذراع مع الصدر
1.00	١	٠	التخلص من البرم و دفع المنافس للخارج
1.00	١	٠	تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب
1.00	١	٠	دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس
1.00	١	٠	شيلة برم الوسط قلب المنافس سننير
1.00	١	٠	شيلة برم من الخصر
1.00	١	٠	دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس

الصراع من أسفل

قيمة (٢٤) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٨٤١

يتضح من جدول () ما يلى :

- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أعلى في مهارات (ارتكازات - السقوط على الوسط من الامام - دفع المنافس للخارج - براولية هامر - أنكة - السقوط من تحت الابط - براولية دوران - صاروخ - جذب الذراع بالذراعين - جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس - جذب الرقبة لاسفل - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفلى و للأمام - تطويق الرقبة و الذراع ثم





- الدوران خلف المنافس - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس - جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس - التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس) وصالح الفائزين
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أعلى في مهارات (سوبلكس - تلفيحة - أنكة تشبيك - تلفيحة على الطائر - تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط - تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - جذب الرقبة لاسفل ثم تطويق الذراع والرقبة - سنتير بمرجحة اللاعب و الرمي للجانب و للأمام - سنتير - جذب الذراع بالذراعين من الخارج - تلفيحة ثم دفع المنافس خارج البساط - هجوم مضاد لأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الاخرى كتف المنافس البعيد للخلف و لاسفل مع الدوران مواجه - ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللامام - تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - التخلص من الانكة و الدوران خلف المنافس - السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس - جذب الزراع بالذراعين من العضد لصالح الفائزين.
- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات (شيلة برم من الوسط - برم من الصدر - برم من الوسط - برم من الخصر) لصالح الفائزين
- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات (الربوة) لصالح المهزوميين
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات (برم بتطويق الذراع و الرقبة - كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس - برم بتطويق الذراع مع الوسط - برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام - برم بتطويق الذراع مع الصدر - التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج - تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب - دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس - شيلة برم الوسط قلب المنافس سنتير - شيلة برم من الخصر - دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس) لصالح الفائزين .





جدول رقم (١٠)

قيمة (٢٤) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين فى المهارات الأكثر فاعلية فى المباريات الخاصة بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)

٢٤ ك	مehzom	فائز	المهارات	المجموعات
1.67	1	٣	دفع المنافس للخارج	الحركات من الصراع العلوى
1.67	1	3	تفليحة على الطائر	
2.00	0	2	السقوط على الوسط من الامام	
2.00	0	2	أنكة	
2.00	0	2	تفليحة	
2.00	0	2	سنثير بمرجحة اللاعب و الرمي للجانب و للأمام	
1.00	1	2	سنثير	
1.00	0	1	إرتكازات	
1.00	0	1	أنكة تشبيك	
1.00	0	1	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
1.00	0	1	براولية دوران	
1.00	0	1	سويلكس	
1.00	0	1	تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	
1.00	0	1	تفليحة ثم دفع المنافس خارج البساط	
1.00	1	1	هجوم مضاد للأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الأخرى	
1.00	1	1	كتف المنافس البعيد للخلف ولأسفل مع الدوران مواجه	
1.00	1	1	ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللأمام	
1.67	2	3	التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس	حركات الإجلال
1.00	1	2	تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	
1.00	1	2	جذب الذراع بالذراعين والدوران خلف المنافس	
1.00	0	1	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس	
1.00	1	1	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لاسفل و للأمام	
1.00	1	1	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
1.00	0	1	التخلص من الانكة والدوران خلف المنافس	
1.00	1	1	السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس	
11.63*	5	19	شيلة برم من الوسط	الصراع من أسفل
4.14*	2	7	برم من الوسط	
3.40	1	5	برم من الخصر	
2.60	2	5	برم من الصدر	
2.50	1	4	برم بتطويق الذراع و الرقبة	
3.00	0	3	" كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس	





1.00	1	2	برم بتطويق الذراع مع الصدر
2.00	2	2	تطويق الذراع والرقبة والرمى للخلف والجانب
1.00	1	1	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج
1.00	0	1	" دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس
1.00	0	1	برم بتطويق الذراع مع الوسط
1.00	1	1	شيلة برم من الخصر
1.00	0	1	دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس

يتضح من جدول () ما يلي :

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر فاعلية للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أعلى ولصالح الفائزين
- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر فاعلية للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات (شيلة برم من الوسط - برم من الصدر - برم من الوسط - برم من الخصر) لصالح الفائزين
- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات (شيلة برم من الوسط - برم من الوسط) لصالح المهزوميين
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في باقى المهارات لصالح الفائزين

الاستنتاجات :

- فى ضوء اهداف البحث و فرضياته وفى حدود عينة البحث و طبيعة الاساليب الاحصائية التى استخدمت فى تحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-
- يقوم اللاعبون بتنفيذ عدد كبير جدا من المهارات مما يدل على ارتفاع المستوى البدنى لديهم ولاكن بدون فاعلية مما يدل على انخفاض المستوى المهارى والخطى لديهم .

التوصيات

- ضرورة إجراء برامج تدريبية للاهتمام بالمهارات الدفاعية .
- ضرورة إجراء دراسات تحليلية للبطولات الأولمبية والعربية بصفة مستمرة للوصول علي أهم التطورات في الإعداد المهارى
- الاهتمام بإجراء قياسات دورية خاصة للجانب المهارى وذلك للتعرف علي مستوى أداء كل لاعب قبل بداية الموسم الرياضى وقبل بداية المنافسات





- اهتمام المدربين اثناء العملية التدريبية بنقل الاعداد المهارى و التأكيد على الاداء المهارى
الفعال من خلال اللقاءات و الاحتكاكات الخاجية قبل موسم المنافسة

المراجع

أولاً : المراجع العربي :-

- ١ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط٦ ، القاهرة ٢٠٠٤م
- ٢ - مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحره للهواه ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ٢٠٠١م .
- ٣ - محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم ؛ طرق تحليل المباراة في كرة الطائرة، ط١ : (القاهرة دار الفكر العربي .١٩٨٦)
- ٤ - محمد جابر بريقع, ايهاب فوزى البديوى: "الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثانى", تخطيط برامج التدريب, منشأة المعارف بالإسكندرية, ٢٠٠٣م.
- ٥ - أيمن محمد فتوح غنيم (٢٠٠٧م) دراسة تحليلية للأساليب الخطئية فالمباريات التنافسية لفرق , ونسب مساهمتها في نتائج المباريات لسلاح سيف المبارزة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
- ٦ - الاتحاد المصرى للمصارعة القواعد الدولية للمصارعة، ٢٠٠٢م ، ترجمة عادل مصطفى، مطابع الاتحاد ، القاهرة
- ٧ - محمد بيلى إبراهيم بيلى(٢٠٠٢م) برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل اللاهوائي وتأثيره على مقاومة زيادة اللاكتيك في الدم لدي المصارعين . رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .
- ٨ - ناصر غريب أحمد محمد (٢٠٠٠م): دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخطئية للاعبى التنس المساهمة فى نتائج المباريات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٩ - وصال عبد الواحد قرطام (٢٠١٤م) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة مدينة السادات.

10 - Jerman & Hanley : Wrestling for Beginner's, Contemporary , Books, Inc., Chicago, U.S.A.,2000 .

