

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس لمصارعى الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة

م . م جمال محمد شعيب

جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب

الباب الأول : التعريف بالبحث

ترتبط المتطلبات البدنية والمهارية ارتباطاً وثيقاً كونها تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد (التكنيك) وبذلك يتوقف مستوى التكنيك لتلك المهارات على ما يتمتع به اللاعب من المتطلبات البدنية العالية ذات العلاقة بالمهارة و النشاط الرياضي . وان امتلاك المهارات الفنية وحدها دون اللياقة البدنية الجيدة لا يكون كافياً للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة.

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعى الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

مشكلة البحث

إن القدرات البدنية والمهارية الفردية تلعب دوراً فعالاً في الحصول على المراكز المتقدمة ، وكثيراً ما يضع العاملون في مجال التدريب التساؤلات عند خسارة مصارعهم في سباقات المصارعة وعن سبب هذه الخسارة ، والحقيقة يعود السبب إلى قلة استخدام مسكات الجلوس رغم أهميتها في نزالات المصارعة حيث تعطي لمنفذها (٢) نقطتان وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعى الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

١ - ٣ هدف البحث

١. إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس لمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .
٢. التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس لمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

١ - ٤ فرضيتا البحث

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

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة من مصارعي نادي بعقوبة الرياضي للمصارعة الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة وزن (٦٣) كغم .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزماني : الفترة من ١٧ / ١٢ / ٢٠١٢ ولغاية ١٥ / ٣ / ٢٠١٢ .
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : المركز التدريبي للمصارعة في بعقوبة .

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 ، وكذلك تحديد الاختبارات وأجريت لها تجربة استطلاعية ثم إجراء الاختبارات القبليية لمعرفة مستوى العينة ، وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح ، ثم إجراء الاختبارات البعديية وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليية .

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 فرضيتا البحث ، حيث تحققت الفرضيتان من خلال العمليات الإحصائية حيث ظهرت فروق معنوية ولصالح

الاختبار البعدي بالنسبة للفرضية الأولى وفروق 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 تم استخلاص النتائج الآتية :

١ - أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المنهج التدريبي المقترح بان هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية وبمستوى تطور بسيط بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري مقارنة مع المجموعة التجريبية .

٢ - امتازت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري المستخدمة في البحث .

٥ - ٢ التوصيات

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

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

٢ - استخدام الاختبارات البدنية الخاصة المستخدمة في البحث لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني للعبة المصارعة الحرة .

٣ - إجراء دراسات وبحوث مشابهة لفئات عمرية مختلفة من اجل تطوير الجانب البدني لمصارعي الحرة .

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

ABSTRACT

The Influence of a Suggested Training Method in Developing Certain Physical Abilities and its Influence on Some Sitting Grips of Free Style Wrestlers Aged (16-17) Years

By: Asst. Inst. Jamal Mohammed Shuaib

The paper falls into five sections:

Section One: Introduction

The physical and skill needs are closely related for they represent the main basis of skillful performance (technique), thus the technical level highly depends upon what high physical requirements the wrestler has that are linked to skill and sporting activity. Having technical skills devoid of good physical stamina is not enough to have a quick response in competition. Therefore, the paper's importance lies in setting a suggested training method to develop some specific bodily abilities and its influence on some sitting grips and improving the physical level of free style wrestlers aged (16-17).

1.2 The problem

The individual physical and skill abilities play a vital role in achieving top scores, and trainers often question their wrestlers' losses in wrestling and about the reason behind their losing. Definitely, the reason lies in the lack of using sitting grips in spite of their importance in wrestling matches for they give to the player two points and then achieving the best sporting achievements. Hence, the

researcher tries to study this problem through setting a suggested training method to develop some special bodily abilities and its impact on some certain sitting grips in free style wrestling and to heighten the physical level of free style wrestlers aged (16-17) years.

1.3 The Aims

1. Setting a suggested training method to develop some special physical abilities and its effect on some sitting grips of free style wrestlers aged (16-17) years.
2. Discovering the level of influence of the suggested training method in developing some special bodily abilities and its influence on some certain sitting grips of free style wrestlers aged (16-17) years.

1.4 Hypotheses

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

1.5 Scope of Study

1.5.1 Humanistic Scope: A sample of Baquba team free style wrestlers aged (16-17), weight (63)kg.

1.5.2 Time Scope: The period from December/ 1st/ 2012 to March/ 20th/ 2012.

1.5.3 Location Scope: Private wrestling hall/ Baquba.

Section Two: History of Literature

It includes; what is wrestling, technical performance in wrestling, the importance of physical abilities 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 derived:

1. Results acquired by applying the suggested training method verified that there is a clear development in the experimental group in special bodily tests, while the controlling group has shown significant variations with little development between pre and post tests results in special bodily 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 special bodily tests applied in this study.

5.2 Recommendations

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

1. Applying the suggested training method on free style wrestlers in national teams of ages (16-17) years.
2. Using the special bodily tests applied in this study in measuring and training in the field scope of free style wrestling.
3. Accomplishing similar studies and papers on different ages so as to develop the physical side of free style wrestlers.
4. Setting other suggested training methods on other weights of different ages and in different preparation levels.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التدريب الرياضي يهدف إلى تطوير القدرات البدنية بصورة شاملة من اجل الوصول بالفرد لأعلى المستويات وبالتالي اكتساب المهارات الحركية وأدائها بشكل يتصف بالدقة والاتزان ، وترتبط المتطلبات البدنية والمهارية ارتباطاً وثيقاً كونها تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد (التكنيك) وبذلك يتوقف مستوى التكنيك لتلك المهارات على ما يتمتع به اللاعب من المتطلبات البدنية العالية ذات العلاقة بالمهارة و النشاط الرياضي . وان امتلاك المهارات الفنية وحدها دون اللياقة البدنية الجيدة لا يكون كافياً للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

١ - ٢ مشكلة البحث:

إن القدرات البدنية والمهارية الفردية تلعب دوراً فعالاً في الحصول على المراكز المتقدمة ، وكثيراً ما يضع العاملون في مجال التدريب التساؤلات عند خسارة مصارعهم في سباقات المصارعة وعن سبب هذه الخسارة ، والحقيقة يعود السبب إلى قلة استخدام مسكات الجلوس رغم أهميتها في نزالات المصارعة حيث تعطي لمنفذها (٢) نقطتان وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

١ - ٣ هدفاً البحث:

١- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس لمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

٢- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الجلوس لمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة .

١ - ٤ فرضيتا البحث:

١- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٢- هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات البحث:

١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة من مصارعي نادي بعقوبة الرياضي للمصارعة الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة وزن (٦٣) كغم .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : الفترة من ١٧ / ١٢ / ٢٠١٢ 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 المصارعة الحرة:

وتعرف بأنها " إحدى أنواع المصارعة والتي يسمح بها للاعب باستخدام جميع أجزاء الجسم بشكل حر في تنفيذ المسكات الفنية وحسب قانون اللعبة " (١) .
والتدريب في المصارعة الحرة يجب أن يتصف في تطوير القدرات البدنية اللازمة لممارسة رياضة المصارعة والعمل دائماً لتطويرها إلى أقصى حد يمكن الوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن ، وترتبط عملية تطوير القدرات البدنية ارتباطاً وثيقاً

(١) جمال محمد شعيب القبسي ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧) ص ٢٥ .

بعملية تطوير الجانب المهاري كونها تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد (التكنيك) وبذلك يتوقف مستوى التكنيك لتلك المهارات على ما يتمتع به اللاعب من قدرات بدنية خاصة ذات العلاقة بالمهارة والنشاط الرياضي الممارس .

٢ - ١ - ٢ - ١ القوة العضلية وأهميتها في لعبة المصارعة:

إن القوة العضلية على اختلاف أنواعها عبارة عن " قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها " (٢) .

أما في لعبة المصارعة فتعني القوة العضلية بأنها " قدرة المصارع في مواجه منافسه و إفشال حركاته و التغلب عليه بمختلف الأوضاع " (٣) .

وللقوة العضلية أهمية كبيرة في الألعاب التي تنجز بالقوة والسرعة وبالأخص لعبة المصارعة حيث يجب التركيز عليها وتطويرها لأهميتها في الانجاز وحسم نتيجة النزال لصالح المصارع الذي يمتاز بقوة عضلية ومهارية وخطوية عالية ولا يمكن إهمالها في بقية الألعاب الرياضية الأخرى حيث تحدد مستوى قوة الرياضي في فعاليته المختارة . وللقوة العضلية عدة أنواع وهي القوة القصوى ويمكن تعريفها " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي " (٤) .

وكذلك القوة المميزة بالسرعة " هي قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (٥) .

إن اغلب الألعاب والفعاليات الرياضية تحتاج إلى صفة القوة المميزة بالسرعة ومنها لعبة المصارعة وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من قوة عضلية سريعة لتنفيذ أداء المسكات بأقصر وقت وتحت ظروف مختلفة وصولاً إلى تحقيق الفوز (٦) .

(٢) ريسان خريبط وعلي تركي مصلح ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد، ٢٠٠٢) ص ٢٥ .
(٣) حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨) ، ص ١٥٤ .

(٤) عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤) ص ٧٣ .

(٥) ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب نون الطباعي ، ١٩٩٠) ص ٥٤٩ .

(٦) جمال محمد شعيب ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٢ .

وكذلك القوة الانفجارية هي " قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن " (٧) .

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي ينسجم مع طبيعة المشكلة المراد حلها .

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 المتغير الذي يخضع للدراسة " (٨) المنهج التجريبي . ولهذا أصبح مصارعي نادي بعقوبة الرياضي أعمار (١٦ - ١٧) سنة وزن (٦٣) كغم هم عينة البحث وبواقع (١٢) مصارع من مجموع (١٨) مصارع وبواقع (٦) مصارعين لكل مجموعة وبهذا شكلت العينة نسبة (٦٦ %) من المجتمع الكلي .

٣ - ٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات:

❖ المصادر العربية والأجنبية .

❖ المقابلات الشخصية .

❖ استمارة استطلاع آراء الخبراء .

❖ الملاحظة والتجريب .

❖ الاختبارات والقياسات .

❖ فريق العمل المساعد .

(١) كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : (عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص ٤٠ .
(٢) حسين علي حسين ؛ منهج مقترح لتطوير أهم الصفات البدنية الخاصة بتعليم فعاليات القفز العالي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ص ٣٩ .

٣ - ٣ - ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

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

٣ - ٤ تحديد القدرات البدنية الخاصة واختباراتها:

من اجل تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة الحرة واختباراتها قام الباحث بعملية مسح للعديد من المراجع العلمية من اجل التعرف على بعض القدرات البدنية الخاصة 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 " (٩) .

٣ - ٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣ - ٥ - ١ اختبار أداء مسكة الرودست من وضع الجلوس: (١٠) .

الغرض من الاختبار : تقويم المستوى المهاري في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة .

وصف الأداء :

من وضع الجلوس واللاعب المختبر أمام اللاعب المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصفرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٣٦٦ .

(٢) حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤) ص ٥٧ .

شروط الاختبار :

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

طريقة التسجيل :

- ١- تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .
- ٢- تم الاتفاق على إعطاء (١٠) عشرة نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكة (الجزء التحضيري (٤) أربع نقاط والجزء الرئيسي (٣) ثلاثة نقاط والجزء الختامي (٣) ثلاثة نقاط .
- ٣ - ٥ - ٢ اختبار أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف بتطويق الجذع من الأعلى دوت حيز اليدين (الكنزة) من وضع الجلوس لمرة واحدة بأقل وقت ممكن .

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة : بساط مسارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مسارعة ، صافرة ، ساعة توقيت .

وصف الأداء :

من وضع الجلوس والمصارع المختبر خلف المصارع المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الجلوس) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال ١٠ ثانية .

شروط الاختبار :

- ١- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
- ٢- تعطى محاولتين للاعب المختبر وتحتسب الأفضل منهما .

طريقة التسجيل :

يسجل أقل وقت ممكن في أداء المسكة لأفضل محاولة .

٣ - ٥ - ٣ اختبار أداء مسكة بمسك الجذع (الرول) من وضع الجلوس خلال ١٠ ثانية (١١) .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة في أداء المسكة .
الأدوات المستخدمة : بساط مسارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مسارعة ، صافرة ، ساعة توقيت .

وصف الأداء :

من وضع الجلوس واللاعب المختبر خلف اللاعب المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصارفة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول (الجلوس) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاً تكرارها أكبر عدد ممكن خلال ١٠ ثانية .

شروط الاختبار :

- ١- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
- ٢- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

طريقة التسجيل :

احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال ١٠ ثانية .

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحث إجراء تجربته الاستطلاعية يوم السبت المصادف ١٧ / ١٢ / ٢٠١١ في القاعة الخاصة للمصارعة في بعقوبة على عينة لم يشاركوا في التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة (٣) ثلاثة مصارعين من نفس الفئة والوزن ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " (١٢) .

(١) حمدان رحيم الكبيسي ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ، ص ٥٧ .
(٢) قاسم حسن المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي) ص ١٠٧ .

٣ - ٧ إجراءات البحث الميدانية:

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

٣ - ٧ - ١ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة في قاعة المصارعة في القاعة الخاصة للمصارعة في بعقوبة في الساعة التاسعة صباحاً من يوم الأربعاء المصادف ٢١ / 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 البعديّة .

٣ - ٧ - ٢ المنهج التدريبي :

قام الباحث بإعداد منهج تدريبيّ هدفه الارتقاء ببعض القدرات البدنيّة الخاصة وتأثيره على بعض مسكات الوقوف لمصارعى الحرّة أعمار (١٦ - ١٧) سنة ووزن (٦٣) كغم حيث استغرق تطبيق المنهج (١٠) أسابيع وبمعدل (٣) وحدات تدريبيّة في الأسبوع ، إذ كانت الأيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) أياماً تدريبيّة وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبيّة (٣٠) وحدة تدريبيّة ، 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 ٢٤ / ١٢ / ٢٠١١ ولغاية ٢٩ / ٢ / ٢٠١٢ .

٣ - ٧ - ٣ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث يوم السبت المصادف ٣ / ٣ / ٢٠١٢ في القاعة الخاصة للمصارعة في بعقوبة وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعديّة وإجراءاتها بنفس الظروف المتبعة سابقاً في الاختبارات القبليّة .

٣ - ٨ الوسائل الإحصائيّة:

١ - T . Test . لعينتين مستقلتين غير مرتبطين (١٣) .

٢ - الوسط الحسابي .

(١) مايرز أن ، ترجمة خليل إبراهيم ؛ علم النفس التجريبيّ : (بغداد ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩٠) ص ٣٥٦ .

٣ - الانحراف المعياري .

٤ - النسبة المئوية .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤ - ١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري

دلالة الفروق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري	
			قبلي	بعدي			
معنوي	٢,٥٧	٧,٧٤٦	٦,١٦٦	٤,١٦٦	س-	اختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف	
			٠,٧٥٢	٠,٧٥٢	ع		
معنوي		١٩,٢٩٠	٢,٠٢٠	٢,٩٤١	س-	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر من وضع الوقوف لمرّة واحدة بأقل وقت ممكن	
			٠,٣٦٤	٠,٤٥٩	ع		
معنوي		٩,٢٢٠	٨,٥	٥,٦٦٦	٠,٨١٦	س-	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) من وضع الوقوف خلال ١٠ ثانية
				٠,٥٤٧	٠,٨١٦	ع	

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥)

يبين الجدول (١) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف كان (٤,١٦٦) وبانحراف معياري (٠,٧٥٢) في حين بلغ الوسط الحسابي

للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٦،١٦٦) وبانحراف معياري (٠،٧٥٢) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٧،٧٤٦) ومقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (٢،٥٧) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٥) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر من وضع الوقوف لمرة واحدة بأقل وقت ممكن فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة نفسها (٢،٩٤١) وانحراف معياري (٠،٤٥٩) . فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٢،٠٢٠) وانحراف معياري بلغ (٠،٣٦٤) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٩،٢٩٠) ومقارنتها مع قيمة (T) الجدولية عند درجة الحرية (٥) ومستوى دلالة (٠،٠٥) والبالغة (٢،٥٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) من وضع الوقوف خلال ١٠ ثانية فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة نفسها (٥،٦٦٦) وانحراف معياري (٠،٨١٦) . فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٨،٥) وانحراف معياري بلغ (٠،٥٤٧) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٩،٢٢٠) ومقارنتها مع قيمة (T) الجدولية عند درجة الحرية (٥) ومستوى دلالة (٠،٠٥) والبالغة (٢،٥٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى انتظام المصارعين في الممارسة والاستمرار في التدريب على المهارات فضلاً عن زمن الوحدة التدريبية كافي ليعطي تأثيراً إيجابياً أيضاً ، وكما ويشير (خاطر وآخرون) " إن التدريب لاكتساب القدرة على أداء عمل لفترة طويلة وبنفس الكفاءة تتطلب أن تكون فترات الممارسة طويلة " (١٤) .

(١) احمد محمد خاطر (وآخرون)؛ المصدر السابق، ص ٤٢ .

٤ - ٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري

دلالة الفروق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري	
			قبلي	بعدي			
معنوي	٢,٥٧	١٣,٥٥٨	٨,٦٦٦	٤,٥	-س	اختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف	
			٠,٨١٦	١,٠٤٨	ع		
معنوي		١٠,٥٠٧	١٠,٥٠٧	١,٤٠٥	٢,٨٨٨	-س	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر من وضع الوقوف لمرة واحدة بأقل وقت ممكن
				٠,٢٠٨	٠,٤٩٦	ع	
معنوي		١١,٤٦١	١١,٤٦١	١١,٥	٥,٨٣٣	-س	اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) من وضع الوقوف خلال ١٠ ثانية
				١,٦٤٣	٠,٩٨٣	ع	

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥)

يبين الجدول (١) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف كان (٤,٥) وبانحراف معياري (١,٠٤٨) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٨,٦٦٦) وبانحراف معياري (٠,٨١٦) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (١٣,٥٥٨) ومقارنتها بقيمة (T)

الجدولية والبالغة (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر من وضع الوقوف لمرة واحدة بأقل وقت ممكن فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة نفسها (٢,٨٨٨) وانحراف معياري (٠,٤٩٦) . فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (١,٤٠٥) وانحراف معياري بلغ (٠,٢٠٨) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٠,٥٠٧) ومقارنتها مع قيمة (T) الجدولية عند درجة الحرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٢,٥٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) من وضع الوقوف خلال ١٠ ثانية فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة نفسها (٥,٨٣٣) وانحراف معياري (٠,٩٨٣) . فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (١١,٥) وانحراف معياري بلغ (١,٦٤٣) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١١,٤٦١) ومقارنتها مع قيمة (T) الجدولية عند درجة الحرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٢,٥٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث أسباب تطور المجموعة التجريبية في الجانب المهاري إلى تطورهم في الجانب البدني الخاص ، فضلاً عن نوعية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي ركزت على تطوير الأداء الفني للمسكات كما أشار زهير الخشاب ١٩٨٨ إلى " إن تطور الجانب البدني عامل أساسي ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب " (١٥) .

(١) زهير الخشاب و(آخرون) ؛ كرة القدم : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ٢٩ .

٤ - ٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للقدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري
			التجريبية	الضابطة		
معنوي	٢,٢٢	٥,٠٥٠	٨,٦٦٦	٦,١٦٦	س-	اختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف
			٠,٨١٦	٠,٧٥٢	ع	
معنوي		٣,٢٨٨	١,٤٠٥	٢,٠٢٠	س-	ثانية اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر من وضع الوقوف لمرة واحدة بأقل وقت ممكن
				٠,٢٠٨	٠,٣٦٤	
معنوي		٣,٨٨٠	١١,٥	٨,٥	س-	تكرار اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) من وضع الوقوف خلال ١٠ ثانية
				١,٦٤٣	٠,٥٤٧	

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠)

يبين الجدول (٤) الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الهجومية إذ كانت نتائج الاختبارات كما يلي :
ففي اختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يبلغ (٦,١٦٦) وانحراف

معياري (٠,٧٥٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٨,٦٦٦) وانحراف معياري (٠,٨١٦) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٥,٠٥٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الصدر من وضع الوقوف لمرة واحدة بأقل وقت ممكن للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يبلغ (٢,٠٢٠) وانحراف معياري (٠,٣٦٤) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١,٤٠٥) وانحراف معياري (٠,٢٠٨) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٣,٢٨٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما في اختبار أداء مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمال) من وضع الوقوف خلال ١٠ ثانية للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يبلغ (٨,٥) وانحراف معياري (٠,٥٤٧) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١١,٥) وانحراف معياري (١,٦٤٣) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٣,٨٨٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام مجموعة من التمارين المهارية المتنوعة ومن أوضاع مختلفة تخدم في تطوير مستوى الأداء الفني وكذلك كانت لتمرين المنافسة المصاحبة للتمرين المهارية نصيب جيد في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمصارع الحرة أعمار

(١٦ - ١٧) سنة وزن (٦٣) كغم وكذلك الربط الدقيق والعلمي ما بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدة وأوقات الراحة البيئية فضلاً عن التغيير المستمر في نوعية التمارين مهارية ساهم في تحسين أداء المصارعين في المجموعة التجريبية وإمكانيتهم في أداء الاختبار البعدي بشكل متطور عما عليه في الاختبار القبلي دليل على فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وتمارينه المختلفة في تحسين مستوى الأداء الفني للمسكات ، إذ اعتمد على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع " التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت " (١٦) .

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 - أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المنهج التدريبي المقترح بان هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية وبمستوى تطور بسيط بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية الخاصة مقارنة مع المجموعة التجريبية .
- ٢ - امتازت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة المستخدمة في البحث .

(١) احمد عريبي ؛ تخطيط التدريب في كرة اليد ، ط١ : (بغداد ، مكتب الفارزة ، ٢٠٠٢) ، ص ١٥ .

٥ - ٢ التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- ١ - استخدام المنهج التدريبي المقترح على مصارعي الحرة في المنتخبات الوطنية أعمار (١٦ - ١٧) سنة .
 - ٢ - استخدام الاختبارات البدنية الخاصة المستخدمة في البحث لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني للعبة المصارعة الحرة .
 - ٣ - إجراء دراسات وبحوث مشابهة لفئات عمرية مختلفة من اجل تطوير الجانب البدني لمصارعي الحرة .
 - ٤ - وضع مناهج تدريبية مقترحة أخرى على بقية الأوزان لفئات عمرية مختلفة وفي مراحل الإعداد المختلفة .

المصادر

- ❖ احمد عريبي ؛ تخطيط التدريب في كرة اليد ، ط ١ : (بغداد ، مكتب الفارزة ، ٢٠٠٢) .
- ❖ احمد خاطر نجم (وآخرون) ؛ دليل الباحث : (الرياض ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨) .
- ❖ جمال محمد شعيب القيسي ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧) .
- ❖ حسين علي حسين ؛ منهج مقترح لتطوير أهم الصفات البدنية الخاصة بتعليم فعاليات القفز العالي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠) .
- ❖ حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤) .

- ❖ حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨) .
- ❖ ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب نون الطباعي ، ١٩٩٠)
- ❖ ريسان خريبط وعلي تركي مصلح ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، ٢٠٠٢) .
- ❖ زهير الخشاب و(آخرون) ؛ كرة القدم : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .
- ❖ عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤) .
- ❖ قاسم حسن المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي) .
- ❖ كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : (عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) .
- ❖ 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) .