

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة

بوزن ٦٠ كغم

أ.م.د. مي علي عزيز
أحمد شمس الدين مولود
كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

ملخص البحث :

تجلت مشكلة البحث بملاحظة ضعفاً ملحوظاً في المتطلبات البدنية الخاصة لدى لاعبي المصارعة و لاسيما القوة القصوى التي تخص اللعبة رغم أهمية هذه المتطلبات في تحقيق الأداء الأفضل من قبل المصارعين إذ تعتبر الحد الفاصل لتحقيق أفضل انجاز .

وقد هدف البحث :-

١- التعرف على اثر كل من البرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض وبدونه في تطوير القوة القصوى والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨ - ٢٠) سنة ووزن ٦٠ كغم .

٢- معرفة الفرق في أفضلية التأثير ما بين البرنامج التدريبي بدون استخدام الجهاز المتعدد الأغراض والبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير القوة القصوى والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة ووزن ٦٠ كغم .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٢) مصارعين من مصارعي أندية محافظة القادسية بالمصارعة الرومانية للشباب ٢٠١١ وقد قسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة لاعب واحد ضابطة ولاعب واحد تجريبية، ويعطي الباحثين (٥) محاولات لكل مصارع في كل من اختبارات القوة القصوى والأداء الفني وبذلك يصبح عدد المحاولات لكل مجموعه خمس محاولات التي اعتمدت بالبحث .

وكانت من أهم الاستنتاجات :-

١- ان التمرينات المعدة على الجهاز المتعدد الأغراض وبدون الجهاز كانت ذا تأثير كبير في تطوير القوة الخاصة (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - وتحمل القوة) والأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

٢- أدت التمرينات على الجهاز المتعدد الأغراض الى تطوير القوة الخاصة بأشكالها بصورة أفضل من التمرينات التقليدية المستخدمة حصراً على (البساط - الأوزان الحرة) من قبل المجموعة الضابطة .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة المصارعة من الألعاب التاريخية التي يرتبط وجودها بوجود الإنسان نفسه ، إذ مارسها في الدفاع عن نفسه وفي الحصول على مصادر العيش الأخرى وهي من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء مصارعها ونتائج نزالاتها ، مما يضيف متطلبات فنية وخطوية يستوجب مراعاتها عند إعداد المناهج التدريبية الخاصة باللعبة ، ولما كان هدف المدرب هو توجيه كل الجهود من أجل الوصول بالمصارع الى مستوى الانجاز العالي، فكان إلزاما عليه مراعاة العمل بزيادة الاتجاه الى التخصصية في التدريب، اي التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع الفعالية الرياضية، إذ تعد خصوصية التدريب إحدى القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها، وهو المستوى العالي من الانجاز في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة المصارعة بأشكالها المختلفة .

واستخدام الوسائل والأدوات والأجهزة التدريبية المختلفة تجعل من عملية التدريب الرياضي أكثر فاعلية وإيجابية ، وذلك لأنها تطور القدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع الفعاليات الرياضية التخصصية .

بالنظر لذلك ركز المختصون على القوة الخاصة كونها من المتطلبات البدنية التي يبني عليها تطور الانجاز، وذلك من خلال استخدام الأدوات التدريبية الخاصة، وتعد الأوزان الحديدية المختلفة من أهم الأدوات الخاصة في لعبة المصارعة .

من هنا تتجلى أهمية البحث في تصميم جهاز متعدد الأغراض لتطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لدى مصارعي شباب منتخب محافظة القادسية ، من خلال وضع برنامج تدريبي يستخدم فيه الجهاز المتعدد الأغراض .

١-٢ مشكلة البحث :

إن تحقيق الانجاز العالي وحسم نتائج النزالات ما يسعى إليه المصارعون والمدربين ، في امتلاك المهارات الحركية والأسلوب الخططي في الصراع يستند بالأساس إلى توافر متطلبات بدنية و مهارية خاصة تسهم بشكل فعال في تحقيق نتيجة أفضل .

والتطور الكبير في الآونة الأخيرة في مجالات التدريب كافة ولمختلف الفعاليات وتعدد البدائل لكل تدريب حديث ، اوجد متطلبات جديدة تمكن التدريب وفق مصادر علمية ولكن بوسائل جديدة قد تحسن أو تطور الجوانب البدنية و المهارية في لعبة المصارعة التي تحتاج إلى تواصل فعال ودائم للتدريبات الحديثة لأنها لعبة سريعة التغير في كافة الصفات سواء كانت بدنية أو مهارية فضلا عن الجوانب الأخرى الخططية والنفسية ---- الخ ، و من خلال الخبرة الشخصية أثناء المسيرة الرياضية في لعبة المصارعة ، و متابعة ومشاهدة العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية والعالمية ، لاحظ أن هناك ضعفاً في المتطلبات البدنية الخاصة لدى المصارع العراقي

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة بوزن ٦٠ كغم

بصورة عامه ومنتخب محافظة القادسية بصورة خاصة ولاسيما القوة الخاصة في لعبة المصارعة الرومانية ،اذ يفتقرون في التدريب إلى المسار الحركي الصحيح عند استخدام تمارينات القوة .

لذا ارتئ الباحثان الخوض في هذه الدراسة لمعرفة تدريب القوة القصوى بالجهاز المتعدد الأغراض وعلاقته في تحسن الأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية للشباب التي من شأنها حسم اغلب النزالات .

٣-١ أهداف البحث :

١- معرفة اثر كل من البرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض وبدونه في تطوير القوة الخاصة

والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .

٢- معرفة الفرق في أفضلية التأثير ما بين البرنامج التدريبي بدون استخدام الجهاز المتعدد الأغراض والبرنامج

التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة

الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة وزن ٦٠ كلغم .

٤-١ فروض البحث :

١- للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض تأثير في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض

مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .

٢- هناك فروق معنوية في تأثير كل من البرنامج التدريبي بدون استخدام الجهاز المتعدد الأغراض و البرنامج

التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة

الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار ١٨ - ٢٠ سنة .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : منتخب شباب محافظة القادسية للموسم ٢٠١١-٢٠١٢ م .

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من 17 / ١٢ / ٢٠١١ م ولغاية ٧ / ٣ / ٢٠١٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المصارعة ورفع الأثقال في نادي الرافدين الرياضي / محافظة القادسية .

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ القوة القصوى :

ان مكونات قابلية القوة القصوى هي حجم القوى الخارجية أو المقاومات التي يتمكن الجهاز العصبي العضلي

من تعادلها أو التسلط عليها . وخلال أداء المسكات والمحافظة على مركز الثقل ومقاومة مسكات الخصم على

المصارع الإتيان بمستوى قوة قصوى نسبياً , فضلاً عن الى ان قوى الخصم التي تصعب الحالة يجب التسلط عليها

ويحاول المدافع بواسطة الشد القصوي من تعادل القوى التي تعمل على كسر مركز ثقله والمحافظة على جسمه في

حالة الثبات أو إعادة ثباته بعد تغير وضعه فضلاً عن تهيئة الإمكانيات لتطبيق مسكاته وهنا تأتي خصوصية لعبة

المصارعة وهي المشاركة بالشد العالي أو القصوي لعدد كبير نسبياً من المجاميع العضلية في حل الواجب الحركي

وعلى هذا الأساس ولتنوع البناء الحركي للمصارعة أصبح من الضروري الحصول على

الشد القصوي للمجاميع العضلية الرئيسية التي تشارك في الأداء الفني (التكنيك) فضلاً عن ذلك فإن قابلية القوة القصوى الجيدة تضع الأساس لتطوير قابلية القوة المميزة بالسرعة. (عبد علي نصيف, ١٩٨٧, ص ١٦٣)

٢-٢ المصارعة الرومانية للهواة :

" نمط من أنماط المصارعة تطبق في المسكات على جميع أجزاء الجسم ما عدا الرجلين , غير مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل " . (مسعد , ١٩٩٧ , ص ٣)

٢-٣ المسكات الفنية في المصارعة :

" تعد لعبة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تكثر فيها الاحتمالات والمسكات الفنية أثناء الصراع من وضع الوقوف أو الصراع الأرضي , إذ هناك تقريباً (٤٠٠) مسكة فنية في المصارعة الحرة والرومانية " (لؤي ساطع , ٢٠٠٥ , ص ٢٨)

٢-٤ المسكات قيد الدراسة :

أولاً : مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الجذع بكلا الذراعين (الكنده) :

يكون وضع الربط عند جلوس المصارع المنافس أرضاً يقوم المصارع صاحب الأداء (المعنلي) بالوقوف بجانب الخصم ويمسك خصمه من الوسط أي يطوقه بذراعيه من منطقة الحزام بحيث يكون وجه المصارع المؤدي مواجه للجزء الخلفي للمنافس ثم يبدأ المصارع المؤدي بالوقوف مع تحميل المنافس من الأرض للوصول الى أعلى نقطة بعد ذلك يبدأ المصارع المؤدي للمسكة بالرمي الى الخلف مع النفوس خلفا .

ثانياً : الرمي من فوق الصدر الأمامية (الخطف) :

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

نصيب هذه المسكة قانونية ثلاث حالات :

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

٢- (٣) نقاط اذا كانت الرمية جانبا اي غير دائرية كاملة .

٣- (٥) نقاط اذا كانت دورة كاملة بالمنافس .

ثالثاً : مسكة دخول الخصر :

يقوم المهاجم بتطويق المنافس من تحت الإبط بكلا الذراعين , ثم يأخذ خطوة بالقدم الخلفية للأمام مع دفع المنافس للخلف وللأسفل عن طريق الضغط من موضع المسك الذي يسيطر عليه المهاجم لكسر وخلخلة الارتكاز والطرح أرضاً .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدم الباحثان (المنهج التجريبي) وبتصميم المجموعتين المتكافئتين (لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد حلها ، إذ ان المنهج التجريبي " يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية" (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص215) والجدول (1-3) يبين التصميم التجريبي للبحث .

جدول(1-3)

يبين تصميم عمل مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
تم تطبيق نفس الاختبارات التي أجريت في الاختبار القبلي	البرنامج التدريبي بدون استعمال الجهاز المتعدد الأغراض	جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر)(يمين)	الضابطة
		جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر)(يسار)	
		جهاز لقياس قوة العضلات المادة والمنتية لمفصل المرفق	
		الضغط من حالة الرقود على المصطبة(بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة	
		جهاز لقياس عضلات الظهر (الديناموميتر)	
		جهاز لقياس عضلات الرجلين (الديناموميتر)	
		جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر)(يمين)	
		جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر)(يسار)	
		جهاز لقياس قوة العضلات المادة والمنتية لمفصل المرفق	
تم تطبيق نفس الاختبارات التي أجريت في الاختبار القبلي	البرنامج التدريبي باستعمال الجهاز المتعدد الأغراض	تم تطبيق نفس الاختبارات التي أجريت على المجموعة الضابطة	التجريبية

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (٢٠-١٨) سنة بوزن ٦٠ كغم

٢-٣ مجتمع وعينه البحث :

تحدد مجتمع البحث بلاعبى منتخب محافظة القادسية بالمصارعة الرومانية للعام(2011-2012) ، يمثلون وزن ٦٠ كغم ، ويواقع(٢)مصارع قام الباحثين بتقسيمهم إلى مجموعتين ،(1) مصارع المجموعة الضابطة و(1)مصارع المجموعة التجريبية ويعطي الباحثان خمسة محاولات لكل مصارع في كل من اختبارات القوة القصوى والأداء الفني، وبذلك يصبح عدد المحاولات لكل مجموعة (5)محاولات، وهي تمثل عينة المحاولات التي اعتمدت في البحث، والجدول (2-3) يبين الطول والعمر لإفراد عينة البحث .

جدول (٢-٣)

يبين أطوال وأعمار عينة البحث

الوزن	المجموعة	الطول	العمر
60كغم	تجريبية	165سم	19سنة
	ضابطة	164سم	20سنة

أجرى الباحثان التكافؤ بين مجموعتي البحث(الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث)اختبارات القوة القصوى والأداء الفني(باستخدام اختبار مان وتي للعينات المستقلة ، وظهرت الفروق غير معنوية بين المجموعتين)الضابطة والتجريبية(في جميع متغيرات البحث، إذ كانت قيم مستوى الدلالة اكبر من مستوى دلالة(0.05) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين)الضابطة والتجريبية (في جميع متغيرات البحث، وكما مبين في الجدول(3-3) .

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتي	اختبار (z)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط				
جهاز لقياس قوة القبضة(الديناموميتر)(يمين)	كغم	48.00	2.5	4.00	53.00	1.75	7.00	5.00	1.606-	0.11	غير معنوية
جهاز لقياس قوة القبضة(الديناموميتر)(يسار)	كغم	45.00	3	3.70	50.00	2.25	7.30	3.50	1.892-	0.06	غير معنوية
جهاز لقياس قوة العضلات المادة والمثنية لمفصل المرفق (الديناموميتر)	كغم	40.00	2.25	4.20	41.00	1.5	6.80	6.00	1.383-	0.17	غير معنوية
الضغط من حالة الرقود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة	كغم	70.00	5	5.20	70.00	2.5	5.80	11.00	0.346-	0.73	غير معنوية
جهاز لقياس عضلات الظهر (الديناموميتر)	كغم	60.00	3.75	6.40	60.00	2.5	4.60	8.00	1.063-	0.29	غير معنوية
جهاز لقياس عضلات الرجلين (الديناموميتر)	كغم	65.00	3.75	4.70	65.00	5	6.30	8.50	0.876-	0.38	غير معنوية
مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)	درجة	5.00	0.5	5.90	5.00	0.75	5.10	10.50	0.454-	0.65	غير معنوية
مسكة الكندة	درجة	5.00	0.5	5.10	5.00	0.25	5.90	10.50	0.516-	0.61	غير معنوية
الدخول على لخصر	درجة	5.00	0.25	6.00	5.00	0.5	5.00	10.00	0.655-	0.51	غير معنوية

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- استخدم الباحثان الأدوات الآتية لجمع البيانات المعنية بالبحث ، ومنها :
- الاستبانة ينظر الملحق . (1)
 - المقابلات الشخصية ينظر الملحق (2) .
 - الاختبارات والقياس .
 - الملاحظة .

3-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- استخدم الباحثان العديد من الأجهزة المساعدة في عمله، ومنها :
- ميزان طبي لقياس الوزن .
 - شريط قياس كتان طوله ٢.٥ م .
 - جهاز متعدد الأغراض .
 - بساط مصارعة .
 - دمي مصارعة عدد / ٢ .
 - حبال خاصة .
 - جهاز قياس القوة الديناموميتر صيني الصنع لقياس قبضة اليد .
 - جهاز الديناموميتر صيني الصنع لقياس قوة (الذراعين ، الظهر ، والرجلين) .
 - شفت حديد مع الأقراص متعددة الأوزان (2,5 ، 5 ، 10 ، 15 ، 20 ، 25 كغم .
 - أشرطة ملونة لتحديد علامات مسافات القفز .
 - كاميرات تصوير نوع Sony دجيتال عدد/2 .
 - ساعات توقيت .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث :

إتماما لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف لا بد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها، عليه أصبح إلزاما، اختيار الاختبارات الخاصة بقياس هذه المتغيرات ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية، اعد الباحثين استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين الملحق (1) في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي، وبلغ عددهم (12)خبير ومختص (الملحق (3) وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات واستخراج صلاحيتها ، تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (54,2%) وكما مبين في الجدول (٣-٤) .

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة بوزن ٦٠ كغم

جدول (3-4)

ترتيب اختبارات القوة الخاصة حسب أهميتها في القبول من وجهة نظر (12) خبيراً

الاختبارات المستبعدة	الأهمية النسبية	الاختبارات المرشحة	ت	أجزاء الجسم	أنواع القوة الخاصة	ت
	80	جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر)	1	الذراعين	القوة القصوى	1
	75	جهاز لقياس قوة العضلات المادة والمثنية لمفصل المرفق (الديناموميتر)	2			
	85	الضغط من حالة الرقود على المصطبة) بنج بريس (باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة	3			
X	45	الشد لأعلى على العقلة بأقصى وزن لمرة واحدة	4			
X	35	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي بأقصى وزن لمرة واحدة	5			
X	37	من وضع الانبطاح باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة رفع الجذع أعلى ما يمكن لعضلات الظهر	1	الجذع		
	80	جهاز لقياس عضلات الظهر (الديناموميتر)	2			
X	40	ثني الجذع من حالة الرقود باستخدام أقصى وزن لمرة واحدة لعضلات البطن	3			
X	45	الجلوس من الرقود المائل على جهاز المولتيجم	4			
X	35	ثني الرجلين للأسفل ومدهما للأعلى والنقل خلف الرقبة (دبني خلفي) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة	1	الرجلين		
	75	جهاز لقياس عضلات الرجلين (الديناموميتر)	2			

٣-٤-٢ إجراءات تصميم الجهاز متعدد الأغراض :

تم تصميم جهاز متعدد الأغراض بما يتلائم مع الهدف المراد تطبيقه عليه وهو تطوير القوة الخاصة لبعض مسكات المصارعة الرومانية الأساسية وهي :

- مسكة الكندة .

- مسكة الرمي من فوق الصدر الخطف .

- الدخول على منتصف الجسم (الدخول على الخصر) .

ويتألف الجهاز المتعدد الأغراض من عدة أجزاء مختلفة كل جزء يؤدي تطوير القوة قصوى المشابهة لأداء المسكات قيد الدراسة في المصارعة الرومانية والتي يمكن التحكم بأوزانها نسبة الى وزن المصارع ، وتألفت محتويات الجهاز مما يأتي:

- دمىة بوزن (10) كغم عدد 2/

- مساند يمكن التحكم بارتفاعها

- شريط السحب نوع) كتان (بعرض (2.5) سم وبطول (2.5) متر

- بار حديدي متصل بعجلة متحركة لاتجاهات مختلفة

وقد تم التأكد من صلاحية الجهاز ،اذ تم عرض جهاز متعدد الأغراض على خبراء ومختصي المصارعة والتدريب الرياضي فضلاً عن خبراء السيطرة والقياس في كلية الهندسة - جامعة القادسية(الملحق 4) ، وكذلك تم عرضه على اللجنة الفنية في الاتحاد المصارعة العراقي المركزي كما موضح في(الملحق ٥) .

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

" تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثان للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها (قاسم المندلاوي وآخرون, 1989, 107)

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (6) مصارعين خارج عينة البحث، اذ كانوا يحملون نفس الخصائص التي يتمتع بها أفراد عينة البحث، و جرت التجربة الاستطلاعية لمدة (4) أيام في نادي الرفادين الرياضي و تم توزيع الاختبارات إلى :

-اليوم الأول 17 /12/ 2011 الاختبارات المهارية .

-اليوم الثاني 18 /12/ 2011 اختبارات القوة القصوى

ولقد أجريت هذه التجربة لغرض التأكد من الآتي:

- استخراج الأسس العلمية للاختبارات

- المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثان، فضلاً عن الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات

- قدرة وكفاءة فريق العمل المساعد،على إدارة وتنظيم شؤون تطبيق الاختبارات ميدانياً .

وقد أسفرت هذه التجربة عما يلي :

- صلاحية الساحات والمواقع التي ستجرى عليها الاختبارات، إذ توفرت معظم المتطلبات المادية، وخاصة الساحات القياسية والقاعات الرياضية .
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات وتوفرها .
- الأسس العلمية للاختبارات :

أولاً : صدق الاختبارات :

ويقصد بصدق الاختبار "ان الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه فعلاً" مصطفى حسين باهي، 1999، ص. (23) عليه قام الباحثين باعتماد صدق المحتوى (المضمون)، وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي باستبانة خاصة لتحديد اتفاق أراهم حول ملائمة الاختبارات للعينة المبحوثة ، كما مبين في الجدول (٣-٤)

ثانياً : ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار " مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس " (إيلي السيد فرحات، 2007، ص144) ولغرض استخراج معامل الثبات، قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط (سبيرمان) بين نتائج الاختبار الأول والثاني، وقد توصل الباحثان الى ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، إذ جاءت قيم معامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0,811) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (3-5) يبين ذلك.

ثالثاً : موضوعية الاختبارات:

تعرف الموضوعية بأنها "تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم الاختبار" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص155) ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحثان بدرجات محكمين لنتائج الاختبارات ، إذ تم احتساب معامل الارتباط (سبيرمان) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني، وقد توصل الباحثان الى ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، إذ جاءت قيم معامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0,811) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (3-5) يبين ذلك .

(٣-٥)

يبين الأسس العلمية للاختبارات المبحوثة (الثبات ، الموضوعية)

المتغيرات	الاختبارات	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الإحصائية
القوة القصوى	جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر) (يمين)	0.874	معنوي	0.981	معنوي
	جهاز لقياس قوة القبضة (الديناموميتر) (يسار)	0.973	معنوي	0.976	معنوي
	جهاز لقياس قوة العضلات المادة والمنتية لمفصل المرفق	0.756	معنوي	0.953	معنوي
	الضغط من حالة الرقود على المصطبة (بنج بريس)	0.845	معنوي	0.975	معنوي
	جهاز لقياس عضلات الظهر (الديناموميتر)	0.752	معنوي	0.981	معنوي
	جهاز لقياس عضلات الرجلين (الديناموميتر)	0.965	معنوي	0.987	معنوي

٣-٤-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 21/12/2011 على جهاز متعدد الأغراض لمعرفة كيفية العمل عليه وكيفية توزيع المهام للفريق المساعد وما هي الاحتياجات المناسبة للأداء الأمثل دون حدوث معوقات قد تؤثر على نتائج البحث ومصداقيته .

٣-٤-٤ توصيف الاختبارات :

أولاً : اختبارات القوة القصوى :

- اختبار القوة القصوى للقبضة) : عادل تركي, 2011, ص 366

غرض الاختبار : قياس قوة القبضة اليمنى او اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)

الأدوات المستخدمة : جهاز داينموميتر (Grip manometer)

تعليمات الأداء : يمسك المصارع بجهاز داينموميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلاً عن الجسم ، ويقوم المصارع بالضغط بقبضة اليد على داينموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

طريقة التسجيل : يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الداينموميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات الأصابع للمصارع ، وتقاس بالكغم .

- اختبار القوة القصوى للذراعين (عادل تركي , 2011, ص 373)

غرض الاختبار : قياس قوة عضلات للمرفقين الثابتة (المادة و المثنية) .

الأدوات المستخدمة : جهاز داينموميتر (Grip Dynamometer)

تعليمات الأداء : يجلس المصارع على كرسي والمرفقين في أعلى الفخذين يمسك المصارع القضيب الحديدي المستعرض ، و يكون الجذع منتصباً والذراعين ممدودتين وتهيئة السلسلة للجهاز بحيث تكون الرجلان في وضع انثناء ، يبدأ المصارع بمحاولة مد رجله إلى أقصى امتداد ممكن .

طريقة التسجيل : يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الداينموميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات المرفقين للمصارع ، وتقاس بالكغم .

- اختبار الضغط من حالة الرقود على المصطبة) بنج بريس (باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة

(محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين، 2001، ص 50)

غرض الاختبار : قياس قوة العضلية لعضلات للذراعين (المادة والمثنية) في حركة الدفع للأمام .

الأدوات المستخدمة : (مقعد سويدي , بار حديدي , أنقال) .

تعليمات الأداء :

• يوضع النقل المناسب في البار الحديدي .

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي .
 - يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين أمام الصدر .
 - تكون الذراعان منتنيتان وياتساع الصدر .
 - يبدأ المصارع بمحاولة مد الذراعين لضغط البار أمام الصدر حتى يصبح الذراعان ممدودتان بالكامل .
- طريقة التسجيل : يسجل وزن الحديد الذي يصل اليه المصارع لمرة واحدة .

- اختبار القوة القصوى لعضلات الظهر : (عادل تركي 2011, ص 369)

غرض الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

الأجهزة والأدوات المستخدمة : جهاز الداينوميتر , حزام جلدي .

تعليمات الأداء : يقف المصارع أمام جهاز الداينوميتر مرتدياً الحزام الجلدي في منطقة الأكتاف ثم يتم توصيل جهاز الداينوميتر بالحزام الجلدي وتكون الرجلان باستقامة دون حدوث انثناء بالركبتين و الذراعين بجانب الجسم ثم يقوم المصارع برفع الجذع للأعلى من خلال شد عضلات الظهر

طريقة التسجيل : يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الداينوميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات الظهر للمصارع ، وتقاس بالكغم .

- اختبار القوة القصوى للرجلين : (عادل تركي 2011, ص 368 - 367)

غرض الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين الثابتة (المادة والمثنية) .

الأدوات المستخدمة : جهاز داينوميتر (Grip Dynamometer)

تعليمات الأداء : يقف المصارع منتصباً فوق قاعدة الجهاز وقدماه وسط القاعدة واليدين في أعلى الفخذين وراحتا اليدين متجهتان للأسفل بحيث يمسك المصارع القضيب الحديدي المستعرض، و يكون الجذع منتصباً وتهيئة السلسلة للجهاز بحيث تكون الرجلان في وضع انثناء قليل، يبدأ المصارع بمحاولة مد رجليه إلى أقصى امتداد ممكن .

طريقة التسجيل : يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الداينوميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات الرجلين للمصارع ، وتقاس بالكغم .

٣-٤-٥ الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في على عينة البحث بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) للفترة من ٢٠١١/١٢/٣٠ لغاية ٢٠١٢/١/٦ وعلى قاعات وساحات نادي الرافدين الرياضي، وتم إجراء الاختبارات حسب التسلسل الآتي :

أولاً : تقويم الأداء الفني (المسكات) :

ان تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقويم المهارة وتكون المشاهدة ، أما عن طريق أداء الحركة من قبل اللاعب أمام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او

عن طريق تصوير المهارة فيديو ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقويمها (وجيه محجوب ، 1987 ، 273) وقد استخدم الباحثين طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح إعادة المهارة أكثر من مرة أمام أنظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص الأمر الذي يعطي دقة اكبر لعملية التقويم ، اذ تم تطبيق المسكات المختارة في البحث (مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف) ، ومسكة الكندة ، ومسكة الدخول على الخصر) من قبل عينة البحث والبالغ عددهم(٢) مصارعين يمثلون وزن (60)كغم ، وتم تصوير الأداء الفني للمسكات بكامرة نوع (SONY) وكانت تبعد 2م عن البساط وارتفاعها (1.20) م ووضعت بصورة جانبية لكي تتم مشاهدة جميع المسكات، ثم تم إرسال الأقراص المرنة الى المقومين في لعبة المصارعة الرومانية لتقويم فن الأداء (الملحق 6) ، علما ان درجة التقويم من (10) درجات وقد أعطى الباحثان درجات لأقسام المسكة باستمارة تقييم خاصة وكما يأتي :

الوضع الابتدائي(4) درجة ، القسم الرئيسي(3) درجة، الوضع النهائي(3) درجة .

ثانياً: تم إجراء اختبارات القوة القصوى لمدة (6)أيام وذلك بعد مراعاة ما قد نتجت عنه من مشكلات في التجربة الاستطلاعية الأولى في الاختبارات البدنية من حيث وقت الاختبار والجهد المبذول فيه (التكرارات لكل اختبار .

6-4-3 تطبيق البرنامج(التجربة الرئيسية) :

بدا تطبيق البرنامج التدريبي(الملحق 7) على عينة البحث المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (بتاريخ 2012/1/7 ولغاية 2012 /2/29 ، قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي من حيث(الشدد والتكرارات وفترات الراحة) معتمداً بذلك على المصادر العلمية في التدريب الرياضي وخبرة الباحثان في هذا المجال، وجاءت تفاصيل البرنامج كالآتي:

- مدة البرنامج التدريبي (8) أسبوع . عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (3) جرعة .
- طريقة التدريب المستخدمة في بناء البرنامج التدريبي هي طريقة التدريب الفترتي
- طبيعة التمرين (1-2) . الأيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء .

ومن الجدير بالذكر ان البرنامج التدريبي المعد والمستخدم من قبل المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المستخدم من قبل المجموعة الضابطة ، ولكن الفرق ان المجموعة التجريبية تستخدم الجهاز المتعدد الأغراض خلال الوحدات التدريبية بخلاف المجموعة الضابطة التي تستخدم الوسائل التقليدية . وتم تطبيق البرنامج في قاعات نادي الرافدين الرياضي ، ووقت تنفيذ الوحدة التدريبية كان في تمام الساعة الثانية بعد الظهر .

7-4-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي، قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي على عينة البحث(المجموعة الضابطة والتجريبية) للفترة من ٢٠١٢/٣/٣ ولغاية 2012/3/٧ ، وفي قاعات وملاعب نادي الرافدين الرياضي، اذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية المكان والزمن وفريق العمل المساعد في الاختبارين (القبلي والبعدي) .

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (spss) لإجراء العمليات الإحصائية على البيانات التي تم استخراجها من الاختبارات .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز متعدد الأغراض وبدونه لتطوير القوة القصوى , لدى أفراد عينة البحث لوزن (٦٠) كغم بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) :

جدول (٤-١)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والدلالة الإحصائية ونسبة التطور للاختبار (القبلي والبعدي) لمتغير القوة القصوى للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) وزن (٦٠ كغم)

نسبة التطور	الدلالة الإحصائية	مستوي الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة (z)	بعدي		قبلي		الاختبارات
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
4.17	غير معنوية	0.14	1.490-	5	50.00	2.5	48.00	جهاز لقياس قوة القبضة (الداينوميتر) (يمين)
31.33	معنوية	0.04	2.032-	1.75	60.00	3	45.00	جهاز لقياس قوة القبضة (الداينوميتر) (يسار)
22.50	معنوية	0.03	2.121-	1.5	49.00	2.25	40.00	جهاز لقياس قوة العضلات المادة والتمثلية لمفصل المرفق (الداينوميتر)
0.00	غير معنوية	0.41	0.816-	2.5	70.00	5	70.00	الضغط من حالة الرفود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة
8.33	غير معنوية	0.10	1.633-	2	65.00	3.75	60.00	جهاز لقياس عضلات الظهر (الداينوميتر)
7.69	معنوية	0.03	2.121-	2.5	70.00	3.75	65.00	جهاز لقياس عضلات الرجلين (الداينوميتر)
24.53	معنوية	0.04	2.023-	4.25	66.00	1.75	53.00	جهاز لقياس قوة القبضة/عضلات الأصابع (الداينوميتر)
32.00	معنوية	0.04	2.060-	1.75	66.00	2.25	50.00	جهاز لقياس قوة القبضة/عضلات الأصابع (الداينوميتر)
29.27	معنوية	0.04	2.032-	1.25	53.00	1.5	41.00	جهاز لقياس قوة العضلات المادة والتمثلية لمفصل المرفق (الداينوميتر)
14.29	معنوية	0.04	2.060-	2.5	80.00	2.5	70.00	الضغط من حالة الرفود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة
25.00	معنوية	0.04	2.041-	2	75.00	2.5	60.00	جهاز لقياس عضلات الظهر (الداينوميتر)
30.77	معنوية	0.04	2.041-	3.75	85.00	5	65.00	جهاز لقياس عضلات الرجلين (الداينوميتر)

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (٤-١) نجد تفاوت بسيط في أقيام الوسيط والانحراف الربيعي عند الاختبار القبلي لمتغيرات (قوة القبضة اليمين واليسار و قوة العضلات المادة والتمثلية لمفصل المرفق) بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، أما في متغيرات (الضغط من حالة الرفود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة وقوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين) نجد انها متساوية في أقيام الوسيط مع تفاوت بسيط في أقيام الانحراف الربيعي عند الاختبار القبلي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)،

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة بوزن ٦٠ كغم

وبالعودة الى ما جاء به الجدول (٤-١)، تبين لنا ان أقيام الوسيط والانحراف الربيعي في الاختبار البعدي لمتغيرات (قوة القبضة اليمين واليسار وقوة العضلات المادة والمنتية لمفصل المرفق) قد جاءت متباينة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، أما في متغيرات (الضغط من حالة الرقود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة وقوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين) نجد انها متباينة في اقيام الوسيط مع تفاوت بسيط في أقيام الانحراف الربيعي عند الاختبار القبلي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) .
ولبيان تأثير البرنامج التدريبي بدون استخدام الجهاز المتعدد الأغراض ، استخدم الباحثين اختبار ولكوكسن للعينات المتناظرة ، اذ جاء مستوى الدلالة في بعض الاختبارات اكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على وجود فروق غير معنوية بين نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)، أي لا تأثير واضح للبرنامج التدريبي بدون استخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير قوة القبضة اليمين. اما مستويات الدلالة الاصغر من (٠.٠٥) فيدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)، أي ان هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير قوة القبضة اليمين .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج فروق التأثير للبرنامج التدريبي باستخدام جهاز متعدد الأغراض وبدونه لتطوير القوة القصوى ، لدى أفراد عينة البحث لوزن (٦٠) كغم:

جدول (٤-٢)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي ومتوسط الرتب وقيمة مان وتني المحسوبة واختبار Z والدلالة الإحصائية للاختبار البعدي لمتغيرات القوة القصوى للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) ووزن (٦٠ كغم)

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتني	اختبار (z)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	متوسط الرتب	الوسيط	الانحراف الربيعي	متوسط الرتب				
جهاز لقياس قوة القبضة (الداينوميتر) (يميد ن)	50.00	5	3.10	66.00	4.25	7.90	0.50	2.530-	0.01	معنوية
جهاز لقياس قوة القبضة (الداينوميتر) (يسد ار)	60.00	1.75	3.00	66.00	1.75	8.00	0.00	2.652-	0.01	معنوية
جهاز لقياس قوة العضلات المادة والمنتية لمفصل المرفق (الداينوميتر)	49.00	1.5	3.00	53.00	1.25	8.00	0.00	2.627-	0.01	معنوية
الضغط من حالة الرقود على المصطبة (بنج بريس) باستخدام أقصى وزن ولمرة واحدة	70.00	2.5	3.20	80.00	2.5	7.80	1.00	2.495-	0.01	معنوية
جهاز لقياس عضلات الظهر (الداينوميتر)	65.00	2	3.00	75.00	2	8.00	0.00	2.652-	0.01	معنوية
جهاز لقياس عضلات الرجلين (الداينوميتر)	70.00	2.5	3.00	85.00	3.75	8.00	0.00	2.660-	0.01	معنوية

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة بوزن ٦٠ كغم

ويلاحظ من الجدول (٤-٢) ، بان هناك فروق في أقيام الوسيط والانحراف الربيعي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات القوة القصوى فمثلا حققت المجموعة الضابطة في اختبار قوة القبضة اليمين وسيطا مقداره (٥٠) وانحراف ربيعي مقداره (٥)، في حين بلغ الوسيط للمجموعة التجريبية (٦٦) وانحراف ربيعي (٤٠.٢٥) ، وحتى يتمكن الباحثين من اختبار معنوية هذه الفروق ، استخدم اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة ، اذ جاءت قيم مستوى الدلالة ولجميع الاختبارات (٠.٠١) وهي اصغر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في متغيرات القوة القصوى المبحوثة، أي ان هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير القوة القصوى .

٤-٣- عرض وتحليل نتائج تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز متعدد الأغراض وبدونه لتطوير الأداء الفني (المسكات) ، لدى أفراد عينة البحث لوزن (٦٠) كغم بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) :

الجدول (٤-٣)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والدلالة الإحصائية ونسبة التطور للاختبار (القبلي والبعدي) لمتغير الأداء الفني (المسكات) للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) وزن (٦٠ كغم)

المجموعة	المسكات	قبلي		بعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	نسبة التطور
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط				
الضابطة	التماسك من الأمام	0.75	5.00	0.5	6.00	2.041-	0.04	معنوية	20.00
	مسكة السحب	0.75	5.00	1	6.00	2.070-	0.04	معنوية	20.00
	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)	0.5	5.00	1	6.00	1.890-	0.06	غير معنوية	20.00
	مسكة الكندة	0.5	5.00	0.75	6.00	2.121-	0.03	معنوية	20.00
	الرول من الجلوس	0.5	5.00	0.5	6.00	2.070-	0.04	معنوية	20.00
	الدخول على الخصر	0.25	5.00	0.75	6.00	2.070-	0.04	معنوية	20.00
التجريبية	التماسك من الأمام	0.5	5.00	0.25	7.00	2.070-	0.04	معنوية	40.00
	مسكة السحب	1	5.00	0.5	8.00	2.121-	0.03	معنوية	60.00
	مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)	0.75	5.00	0.5	8.00	2.060-	0.04	معنوية	60.00
	مسكة الكندة	0.25	5.00	0.75	8.00	2.070-	0.04	معنوية	60.00
	الرول من الجلوس	0.75	5.00	0.5	8.00	2.121-	0.03	معنوية	60.00
	الدخول على الخصر	0.5	5.00	0.5	8.00	2.041-	0.04	معنوية	60.00

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (٤-٣) نجد تساوي في أقيام الوسيط و تفاوت بسيط في الانحراف الربيعي عند الاختبار القبلي لمتغيرات الأداء الفني (مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف)، الدخول على الخصر) بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتبين لنا ان أقيام الوسيط والانحراف الربيعي في الاختبار البعدي لمتغيرات الأداء الفني (التماسك من الأمام ، مسكة السحب، مسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف) ، الدخول على الخصر) قد جاءت متباينة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة بوزن ٦٠ كغم

الاختبار (القبلي والبعدي)، أي ان هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير مسكة السحب.

ولو تتبعنا الجدول نفسه، لوجدنا ان أقيام نسبة التطور قد تباينت بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وهذا يدل على تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير مسكة السحب .

أما متغير مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) جاء مستوى الدلالة والبالغ (٠.٠٦) اكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على وجود فروق غير معنوية بين نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)، أي لا تأثير للبرنامج التدريبي بدون استخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف).

اما مستويات الدلالة الاصغر من (٠.٠٥) فيدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)، أي ان هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) . ان أقيام نسبة التطور قد تباينت بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وهذا يدل على تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير مسكة الكندة .

٤-٤ عرض وتحليل نتائج فروق التأثير للبرنامج التدريبي باستخدام جهاز متعدد الأغراض وبدونه لتطوير الأداء الفني (المسكات)، لدى أفراد عينة البحث لوزن (٦٠) كغم :

ويلاحظ من الجدول (٤-٤)، بان هناك فروق في أقيام الوسيط والانحراف الربيعي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات الأداء الفني (المسكات) فمثلا حققت المجموعة الضابطة في مسكة التماسك من الامام وسيطا مقداره (٦) وانحراف ربيعي مقداره (٠.٥)، في حين بلغ الوسيط للمجموعة التجريبية (٧) وانحراف ربيعي (٠.٢٥)، وحتى يتمكن الباحثين من اختبار معنوية هذه الفروق، استخدم اختبار (مان وتي) للعينات المستقلة ، اذ جاءت قيم مستوى الدلالة على التوالي (٠.٠٢، ٠.٠٤، ٠.٠٢، ٠.٠١، ٠.٠٢، ٠.٠١) وهي اصغر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في متغيرات الأداء الفني (المسكات) المبحوثة، أي ان هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المتعدد الأغراض في تطوير الأداء الفني (المسكات) .

جدول (٤-٤)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي ومتوسط الرتب وقيمة مان وتي المحسوبة واختبار Z والدلالة الإحصائية

للاختبار البعدي لمتغيرات الأداء الفني (المسكات) للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) وزن (٦٠ كغم)

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتي	اختبار (z)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	متوسط الرتب	الوسيط	الانحراف الربيعي	متوسط الرتب				
مسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف)	6.00	1	3.00	8.00	0.5	8.00	0.00	2.668-	0.01	معنوية
مسكة الكندة	6.00	0.75	3.40	8.00	0.75	7.60	2.00	2.278-	0.02	معنوية
الدخول على الخصر	6.00	0.75	3.40	8.00	0.5	7.60	2.00	2.300-	0.02	معنوية

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١- ان التمرينات المعدة على الجهاز المتعدد الأغراض وبدون الجهاز كانت ذا تأثير كبير في تطوير القوة الخاصة (القوة القسوى - القوة المميزة بالسرعة - وتحمل القوة) والأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

٢- أدت التمرينات على الجهاز المتعدد الأغراض الى تطوير القوة الخاصة بأشكالها بصورة أفضل من التمرينات التقليدية المستخدمة حصرا على (البساط - الأوزان الحرة) من قبل المجموعة الضابطة .

٢-٢ التوصيات :

١- استخدام الجهاز المتعدد الأغراض في التدريبات الخاصة للمصارعين الشباب وخصوصا بتدريبات القوة الخاصة (القوة القسوى، القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) .

٢- التأكيد على استخدام التمارين المشابهة للأداء الفني (التكنيك) من حيث المسار الحركي والعضلات العاملة في تطوير القوة الخاصة بالأداء عند المصارعين .

المصادر العربية والاجنبية

- القرآن الكريم .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- أثير صبري الجميلي : دراسة مقترحة حول التقسيم السنوي لتدريب العاب القوى، بغداد، دار القادسية، ١٩٨٢٠
- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.
- احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد : أسس التدريب في المصارعة، ط١، الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ٢٠٠٩ .
- القانون الدولي للمصارعة ترجمة رعد مصطفى ، ٢٠١٢ .
- أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- جلال عبد الحميد موسى: منهج البحث العلمي عند العرب ، بيروت ، دار الكتاب اللبناني ، ١٩٨٢ .
- تومينان : المصارعة الرياضية ، ترجمة، غسان محمد صادق ، علي الهرهوري ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٨ .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاثي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء) ، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ .
- حمدان رحيم الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، ط١، بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٨ .

أثر تدريب القوة القصوى بجهاز متعدد الأغراض وعلاقته بالأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لمنتخب شباب محافظة القادسية بأعمار (١٨-٢٠) سنة بوزن ٦٠ كغم

- عبد علي نصيف وآخرون: المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق، العراق، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠،
- علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط١، بنگازي، جامعة قار يونس، ١٩٩٤ .
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط٣، القاهرة، الناشر للمعارف، ٢٠٠٧ .
- فاطمة عبد مالح وآخرون: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، ط١، عمان، كلية المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .
- فريق فائق قاسم عمر الدباغ: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين بأعمار (١٦-١٧) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣ .
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط١، بغداد، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨ .
- قاسم حسن حسين و فتحي المهشيش يوسف: الموهوب الرياضي سماته خصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط١، عمان، دار الفكر، ١٩٩٩ .
- قاسم لزام جبر؛ موضوعات في التعليم الحركي، بغداد، ٢٠٠٥ .
- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .
- لؤي ساطع محمد جواد: التدريب بالأوزان المتغيرة وتأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ٢٠٠٥ م .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط٢، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب: التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة، ج٢، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧ .
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩ .
- ولتر جاين، موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة: بورجن شلايف، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزيك، ألمانيا الشرقية، ١٩٨١ .

WWW . Iraqacad . org .-

- www 5 . kuniv . edu . k w / badetansari / word / FTPr .

- . amalnet.k12/il http://sits

- petrove R-Free style and Greco-Roman wrestling Fila 1986 .-

Abstract

The Effect of Maximum Straining Training by the Multi-purpose device and its Relationship to Some Roman wrestling Handles in Al-Diwaniyah Youth Team (Aged 18-20 , weighing 60 kg) .

**Asst.prof.dr. May ali aziz
Ahmed Shamsildean Mouloud**

The problem of the research lies in the serious weakness in the physical requirements of wrestles especially in the maximum strength pertaining to the game .

The research aims at investigating the effect at the traing programmes using the multi-purpose device and without it and its role in some Roman wrestling handles for Al-Diwaniya Youth team (Aged 18 -20 , weighing 60 kg) .

The researchers defended upon the equal groups technique since it is more suitable to the resarch .

The sample consisted of two Roman wrestling players from

Al-Diwaniya Youth team (2011) who were divided into two groups : control group and eaperimental .

Each wrestler was giren five attempts in both maximum strength test and performance test .

The researchers cancluded that training through the multi-purpose device and without it was of great effect in enhaucing the individud , strength (maximum strength , guick strength , strength endurance) and physical performance for toth groups in the pre-test and post-test .

these training activities were more influential in developing in dividual strength than traditional training styly as far as (the floor , free weights) on the part of the control group .