

تأثير تمرينات خاصة على القوة وتحملها للقبضتين ومسكات المصارعة للطلاب

م.م أمين علي جبر السلطاني
مديرية تربية الديوانية

أ. عامر موسى عباس

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استلام البحث : ٢٠٢٣/١٠/١٢

قبول البحث : ٢٠٢٣/١٠/٢٦

Amer.abbas@qu.edu.iqAsde.ameen816@gmail.com

ملخص البحث

تجلت أهمية البحث في وضع تمرينات خاصة بيد المدرسين والمدرسين والعاملين في مجال التعلم والتدريب بلعبة المصارعة والاتحادات المركزية والفرعية لرفع مستوى الأفراد سواء من الطلاب أو المصارعين المبتدئين في تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) ومسكات المصارعة، أما مشكلة البحث فكانت عند تعلم المسكات في لعبة المصارعة للطلاب في المرحلة الدراسية (الثالثة) تحتاج الى قوة مسك اليدين عند الأداء لهذه المسكات مع الزميل المنافس، حيث تسمح للطلاب بالأداء الأفضل في تنفيذ هذه المسكات، وهذه تتطلب من الطالب أو المصارع المبتدئ تطوير هذا العملية (المسك) بقوة خاصة لغرض الأداء الأفضل وذلك من خلال تمرينات خاصة تحاكي طبيعة العمل للأداء بالقبضتين وتحسين العضلات العاملة والتقليل من كبح العضلات المضادة باليد نفسها، لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة بإعداد تمرينات خاصة لتطوير قوة القبضتين وتحملها وكذلك تحسين المسك، والغرض من هذه الدراسة هو إعداد تمرينات خاصة، والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير قوة القبضتين (اليمين، واليسار) وتحملها، وكذلك في مسكات المصارعة للطلاب، والتعرف على الفروق التي تظهر في المجموعة الواحدة بين الاختبارات القبلية والبعدية، والتعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) وكذلك التعرف على الأفضلية لأيهما، وحدد الباحثان عينة البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وهم شعبة (هـ) وعددهم (٢٠) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية، وضابطة) (١٠) طالب لكل مجموعة، وأجرى الباحثان التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المدروسة، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من الاختبارات والقياسات التي من خلالها تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة - القوة وتحملها للقبضتين - مسكات المصارعة للطلاب.

The effect of special exercises on the strength and endurance of the fists and some wrestling grips for students

Ameen Ali Japer

Diwaniyah Education Directorate

proof: Amer Musa Abbas

Al-Qadisiyah University

Abstract

The importance of the research was demonstrated in developing special exercises for the hands of teachers, coaches, and workers in the field of learning and training in the game of wrestling and the central and subsidiary federations to raise the level of individuals, whether students or novice wrestlers, in enduring the force of the two fists (right and left) and some wrestling grips. As for the problem of the research, it was when learning the grips in The wrestling game for students in the third stage requires strength in holding the hands and the ability to keep them for as long as possible when performing these holds with a competing colleague, so The researchers decided to engage in this study by preparing special exercises to develop the strength endurance of the fists, as well as improving the grip in a way that enables the student to maintain it for as long as possible, The purpose of this study is to prepare special exercises, and to identify the effect of these exercises in developing the strength endurance of the two fists (right and left), as well as in some wrestling grips for students, and to identify the differences that appear in one group between the pre- and post-tests, and to identify the differences between the two groups. (experimental and control) as well as identifying the preference for which one is preferred, The researchers identified the research sample as students from the College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiyah University for the academic year (2022-2023). They are Division (E) and their number is (20) students. They were divided into two groups (experimental and control) (10) students for each group, and the researchers conducted homogeneity. And the equivalence of the research sample in the variables studied, and all field procedures were implemented, including tests and measurements, through which the necessary data was collected, and then the appropriate statistics were conducted and classified in the form of tables, analyzed and discussed, and appropriate conclusions and recommendations were drawn up from the results achieved.

Keywords: special exercises - strength of the fists and endurance - wrestling grips for students.

١- المقدمة:

إن إعداد الفرد لا يتحقق من غير العلوم الخاصة مثل (التعلم، والتدريب، والفلسفة،... الخ، فلا بد من وضع طرائق وأساليب حديثة تسهم في تطوير الألعاب الرياضية كافة، ولا سيما لعبة المصارعة التي تحتاج إلى تهيئة بدنية ومهارية وعقلية عالية.

ويهدف التدريب الرياضي إلى رفع مستوى سواء كان مهارياً أم بدنياً وفي الألعاب والأنشطة الرياضية كافة، وأن تقدم المستويات في مختلف الألعاب الرياضية جاءت نتيجة استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة من خلال التدريب المنظم والمقنن المبني على أسس علمية التي كانت الأساس الذي مكن الفرد الرياضي من الوصول إلى أعلى مستوى.

ولعبة المصارعة من الألعاب التي تحتاج إلى صفات بدنية وحركية، لأجل الهجوم والدفاع والتخلص من المنافس، فيحتاج عند تعلم هذه المسكات لدى المبتدئين (الطلاب) بعض هذه الصفات سواء أكانت بدنية أو حركية إذ تعتمد هذه المسكات بكل تفاصيلها على مسك اليد والذراعين للمنافس في المصارعة الرومانية أو أحد الرجلين أو المسك بكلتا القبضتين يد أو ذراع ورجل المنافس في المصارعة الحرة، وبصورة تجعل التحكم بها بالسحب للأمام أو الجانبيين أو الدفع.... الخ بصورة سلسة باتجاه هذه الأماكن، وكذلك الاحتفاظ بالمسك لأطول فترة ممكنة غاية مهمة جداً في المصارعة بشكل صحيح وبالتالي هنا يحتاج هذا المبتدئ إلى قوة خاصة لهذا المسك (تحمل القوة).

إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمارين خاصة لتطوير قدرات الطلاب أو المصارعين بيد المدرسين والمدرسين والعاملين في مجال التعلم والتدريب بالمصارعة والاتحادات المركزية والفرعية لرفع مستوى الأفراد سواء من الطلاب أو المصارعين المبتدئين في تحمل القوة للقبضتين وأداء مسكات المصارعة.

والمشكلة كانت بأن كل فعالية رياضية سواء أكانت جماعية أو فردية تحتاج إلى عناصر خاص سواء أكانت بدنية أو مهارية، ولعبة المصارعة من الألعاب التي تحتاج إلى هذه الصفات البدنية والحركية، وأن تعلم المسكات في المصارعة بنوعها (الحرة، والرومانية) وتطويرها تحتاج إلى العديد من الصفات وجعلها قدرات من خلال التداخل بينها والذي من شأنها رفع مستوى التعلم والتطور للأداء لدى الأفراد للطلاب على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وعند تعلم المسكات الخاصة بالمصارعة للطلاب في المرحلة (الثالثة) تحتاج إلى قوة المسك من قبل قبضتي الطالب والقدرة على الاحتفاظ بها بصورة صحيحة عند الأداء هذه المسكات تجعله قادر على الهجوم السريع أو الدفاع الصحيح ضد مسكات المنافس، وهذه تتطلب من الطالب أو المصارع المبتدئ تطوير هذا العملية (المسك بالقبضتين) بقوة خاصة لغرض الأداء الأفضل، وذلك من خلال تمارين خاصة تحاكي طبيعة العمل للأداء بالقبضتين وتحسين العضلات العاملة وتقليل من كبح العضلات المضادة بنفس اليد، لذا أرتأتى الباحثان الخوض في هذه الدراسة بإعداد تمارين خاصة لتطوير تحمل القوة للقبضتين وبعض المسكات في المصارعة وكذلك تحسين المسك.

٢-١ الغرض:

هو إعداد تمارين خاصة للقبضتين، التعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير القوة للقبضتين وتحملهما، وكذلك أداء المسكات بلعبة المصارعة للطلاب، والتعرف على الفروق التي تظهر في المجموعة الواحدة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة، والتعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) وكذلك التعرف على الأفضلية لأيهما.

٢-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ تصميم الدراسة :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة، وأجريا التجانس في المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين كخط شروع واحد في المتغيرات المدروسة، وإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة وكذلك المنهج المستخدم في الدراسة وأيجاد الوسائل الإحصائية المناسبة للبيانات المستحصلة من كافة الاختبارات والقياسات.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٦٥) طالب وطالبة، حيث تم اختيار عينة البحث وهم طلاب شعبة (هـ) من خلال إجراء القرعة (العشوائية البسيطة)، من هذه المرحلة وعددهم (٢٩) طالب يمثلون نسبة مئوية من المجتمع الكلي (١٠.٩٤٣%) وأن الطلاب الذين تم إجراء الاختبار عليهم فعلياً بلغ عددهم (٢٠) (الطلاب الأكثر دواماً وحضوراً في الدرس) واستبعاد الطلاب الآخرين، ومنهم المعلمين والأكبر سناً، وكذلك الطلاب لعدم حضورهم لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى، حيث يمثلون نسبة مئوية (٦٨.٩٦٥%) من الشعبة، و(٧.٥٤٧%) من المجتمع الكلي.

وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية، وضابطة) حيث كان عدد الطلاب (١٠) طالب لكل مجموعة، وتوفير أدوات الدراسة من أجهزة وأدوات، وأجرى الباحثان التجانس في المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر، وقوة القبضتين، وتحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، والمسكات قيد الدراسة).

جدول (١)

يبين تجانس أفراد العينة ككل

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧٠,٧٠١	٦,١١٦	٣,٥٨٢%
الوزن	كغم	٦٧,٦١٧	٦,٩٢٤	١٠,٢٥٤%
العمر	سنة	٢٠,٨٧٣	٠,٤٨٦	٢,٣٢٨%
قوة القبضة (اليمين)	كغم	٤١,٠٠٠	٢,٥٦٨	٦,٢٦٣%
قوة القبضة (اليسار)	كغم	٤٣,٠٠٠	٣,٤٤٩	٨,٠٢٠%
تحمل القوة للقبضة (اليمين)	عدد	١٠٥,٠٣٩	١٧,١١٢	١٦,٣٠٠%
تحمل القوة للقبضة (اليسار)	عدد	١٠٢,٨٤٤	١٤,٣٩١	١٣,٩٩٣%
مسك الذراع (جلوس رومانية)	درجة	٤,١٢٧	١,١٠٣	٢٦,٧٢٦%
مسكة سحب المنافس (وقوف رومانية)	درجة	٤,١٠٦	٠,٧٨٨	١٩,١٩١%
مسكة الحصير (جلوس حرة)	درجة	٢,٩٩٤	٠,٤٢١	١٤,٠٦١%
مسكة النقاط القدم (وقوف حرة)	درجة	٣,٧٩٩	٠,٥١٤	١٣,٥٢٩%

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة " (٩: ١٦١)

جدول (٢)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
١	الطول	١٧٠,٣٠٤	٦,٠٠٢	١٧٠,٦١١	٥,٩٨٤	٠,٢١٧	عشوائي
٢	الوزن	٦٦,٣١٣	٧,٠١٣	٦٧,٥٧١	٦,٨٣٤	٠,٣٥١	عشوائي
٣	العمر	٢٠,٤٩٩	٠,٣٣٨	٢٠,٦٧٩	٠,٥٠٢	٠,٢٧٨	عشوائي
٤	قوة القبضة (يمين)	٤٠,٥٠٠	١,٧٥	٤١,٥٠٠	٢,٠٦٨	٠,٧٤٢	عشوائي
٥	قوة القبضة (يسار)	٤٢,٥٠٠	٢,٣١١	٤٣,٥٠٠	٣,٠٠٠	٠,٨٢٧	عشوائي
٦	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	١٠٤,٧٧٣	١٦,٣٧٣	١٠٦,١١٦	١٣,٨٨٥	١,١٠٣	عشوائي
٧	تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٢,٢٧٣	١٣,٧٢٩	١٠٣,٢٢١	١٤,٠٩٩	٠,٧٢٨	عشوائي
٨	مسك الذراع (جلوس رومانية)	٤,٠٨٦	١,٠٩٢	٤,١٢٩	١,١٠١	٠,٢٤٨	عشوائي
٩	مسكة سحب المنافس (وقوف رومانية)	٤,١٠٤	٠,٦١١	٤,٠٩٦	٠,٧٢٩	٠,٤١٥	عشوائي
١٠	مسكة الحصير (جلوس حرة)	٢,٨٩٣	٠,٤٣٤	٣,٠١٦	١,٣٩٩	٠,٥٣٧	عشوائي
١١	مسكة النقاط القدم (وقوف حرة)	٣,٨١٣	٠,٤٩٣	٣,٩٠٢	٠,٥٠٣	٠,٤١١	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ١,٧٣

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١-٣-٢ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية.

- الملاحظة والتجريب.

- الاختبار والقياس.

- استمارة جمع البيانات.

- استمارة تفريغ البيانات.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- بساط مصارعة قانوني (طول ١٢م، وعرض ١٢م، وارتفاع ١٠ سم).

- أدوات (لتدريب قوة القبضتين) عدد ٢٠/.

- جهاز الكتروني مصمم لاختبار تحمل القوة للقبضتين.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة (٥) طلاب وهم من ضمن مجتمع البحث، وقد تم استبعادهم خارج التجربة الرئيسية، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة الايجابيات والسلبيات للاختبارات والقياس وماهي المعوقات التي قد تحدث.
- الوقت اللازم لأداء الاختبارات والقياس والوقت اللازم لتكرارها.
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستثمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للاختبار .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث في للاختبارات والقياس وما هي إمكانية تلف هذه المواد التي تم ربطها في الاختبار والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك.

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-٢-١ اختبار قوة القبضة : (٣ : ٣٦٦)

- الهدف الاختبار: قياس قوة القبضة اليمنى او اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).

- الأدوات المستخدمة : (جهاز دايونوميتر (Grip Danometer) .

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

- طريقة التسجيل: يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الدايونوميتر كقيمة القوة لعضلات الأصابع للمختبر، وتقاس بالكغم.

٢-٤-٢-٢ اختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) (٤ : ٦)

- الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للقبضتين (اليمين ، واليسار) .

- الأدوات المستخدمة : جهاز لقياس تحمل القوة للقبضتين (اليمين ، واليسار) عدد/٢ .

- توصيف الأداء : يجلس المختبر على كرسي ويقبض على جهاز قياس تحمل القوة بأحدى قبضتيه سواء كانت (اليمين أو اليسار) ويبداً بالضغط بالجهاز حتى استنفاد الجهد وتوقف الضغط .

- التسجيل : يقوم القائم على الاختبار بمشاهدة العداد الموجود بالجهاز واحتساب العدد وتدوينه باستمرار خاصة لذلك.

٣-٢-٤-٣ تقييم الأداء الفني (المسكات):

ان تقييم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقييم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق أداء الحركة من قبل اللاعب أمام السادة ذوي الخبرة والاختصاص او عن طريق تصوير المهارة فيديويًا ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقييمها (٦ : ٢٧٣)، وقد استخدم الباحثان طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح إعادة المسكة أكثر من مرة أمام أنظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص، الأمر الذي يعطي دقة أكبر لعملية التقييم، إذ تم تطبيق المسكات قيد الدراسة وحسب مفردات المنهج الدراسي للفصل الثاني وهي (مسكة النقاط القدم) (حرّة) من الوقوف، ومسكة الحصير (حرّة) من الجلوس، ومسكة سحب المنافس الى الأسفل (رومانية) من الوقوف، ومسكة سحب الذراع (رومانية) من الجلوس) من قبل عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) طالب، وتم تصوير الأداء الفني للمسكات بكامرة نوع (SONY) وكانت تبعد (٢م) عن البساط وارتفاعها (١.٢٠) م، ووضعت بصورة جانبية لكي تتم مشاهدة جميع المسكات، ثم تم إرسال الأقراص المرنة الى المقومين من ذوي الخبرة والاختصاص لتقييم فن الأداء (الملحق ٢)، علماً ان درجة التقييم من (١٠ درجات) وقد أعطى الباحثان درجات لأقسام المسكة باستمرار تقييم خاصة وكما يأتي: (الوضع الابتدائي (٤ درجة)، القسم الرئيسي (٣ درجة)، الوضع النهائي (٣ درجة)).

٢-٤-٣ الأسس العلمية لاختبار تحمل القوة:

٢-٤-٣-١ صدق الاختبار :

إذ تم اعتماد صدق المحتوى من خلال عرض جهاز على الخبراء * في مجال القياس والتقويم لإبداء آراءهم حوله، وللاخذ بملاحظتهم العلمية حول الاختبار وكذلك دقته في القياس كانت إجابة المختصين في صلاحية هذا الجهاز من خلال نسبة اتّفاقهم، إذ تم استخراج قيمة (٢٤) المحسوبة لآراء الخبراء البالغ عددهم (٦) أذ بلغت قيمتها (٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١).

* ينظر ملحق (١).

٢-٤-٣ ثبات الاختبار :

قام الباحثان باستخراج معامل الثبات بطريقة (إعادة الاختبار) حيث تم تطبيق القياس على الجهاز من قبل (١٠) طلاب من المجتمع، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار لمعرفة مدى ثباته، وبعد ان فرغت البيانات الخاصة بالثبات قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبارين (تحمل القوة) والتي بلغت (٠.٩٩٥)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) عند درجة حرية (٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين الاختبارين ويدل ذلك على ثبات فاعلية الاختبار.

٢-٤-٣ موضوعية الاختبار :

إذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين أراء المحكمين، اذ ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم (٧: ٧٧)، اذ قام الباحثان باستخراج موضوعية الاختبار الجديد على (١٠) طلاب من خارج عينة البحث وقيمت من قبل محكمين**، بعد ان فرغت البيانات الخاصة بموضوعية الاختبار قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات المحكمين، التي بلغت (١) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي وتام بين تقويم المحكمين، ويدل ذلك على موضوعية الاختبار وعدم خضوعه للعوامل الذاتية للمحكمين.

٢-٤-٤ الاختبارات والقياسات القبلية :

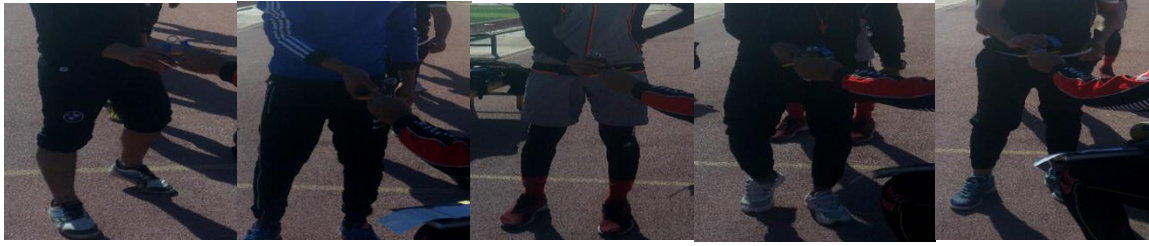
في اليوم المصادف الخميس بتاريخ (٢٠٢٣/٢/٢٣) قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات القبلية على عينة البحث في المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر، وقوة القبضتين، وتحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، والمسكات قيد الدراسة) لهذه المتغيرات وللمجموعتين (التجريبية، والضابطة)، حيث أجريت هذه الاختبارات في يوم واحد فقط لتوفر الأجهزة الخاصة بالقياس ووجود عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وتفريغ البيانات الخاصة بهذه الاختبارات باستمارات أعدت لذلك لمعالجتها إحصائياً بعد انتهاء التجربة والاختبارات البعيدة، حيث راعى الباحثان تثبيت الظروف على عينة البحث وجعلها في الاختبارات والقياسات البعيدة نفسها.

٢-٤-٥ التجربة الرئيسية :

بعد ان قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات والقياسات القبلية على عينة البحث في المتغيرات الخاصة في البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسية على:

- استخدام ثلاثة تمرينات خاصة لتطوير تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) ومن ضمنها تمرينات للمسكات المدروسة.
- قام الباحثان بـ(٢) وحدة أسبوعياً (١) صباحاً و(١) مساءً في البيت أو العمل (وتدوين نتائجها باستمارات خاصة للمتابعة من قبل الباحثان) لدى الطلاب (عينة البحث) للمجموعة (التجريبية) وفق التمرينات الخاصة، والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية لمدرس المادة لهذه المسكات قيد الدراسة.
- الفترة التي استخدمت فيها هذه التمرينات: (١٦) وحدة وبواقع (٢) وحدات في الأسبوع (١) صباحاً في المحاضرة الخاصة بلعبة المصارعة وحسب وقت محاضرتهم في الجدول الخاص بدروس المواد الدراسية الخاصة بهذه المرحلة، و(١) مساءً في البيت أو العمل لعينة البحث و(٨) أسابيع.
- مدة الوحدة الواحدة: (٢٠-٣٠) دقيقة.
- استخدام التمرينات الخاصة للمجموعة (التجريبية) ضمن تمرينات التهيئة الخاصة (ضمن القسم التحضيري للوحدة)، أما التمرينات الخاصة بالمسكات ضمن القسم الرئيسي للوحدة، حيث يقوم الطلاب بأداء هذه التمرينات بعد تعريفهم بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة بالقبضتين (اليمين، واليسار) وكلاهما أيضاً، والتأكيد على ذلك عند التمرن بها في البيت أو العمل والتأكيد على العينة بذلك ومتابعة ذلك من قبل الباحثون حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر للتمرينات الخاصة الأثر سواء كان إيجابياً وسلبي والأخذ به.
- مراعاة الشدد للطلاب كلاً وحسب شدته الخاصة وتم التعرف عليها في الاختبارات القبلية وتحديدها (بعدد المرات) لكل طالب، وتدرجت الشدة من (٧٠% - ١٠٠%)، وتم العمل بها وفق التمرينات عند أداء التمرينات وحسب أسابيع التمرن.
- مراعاة فترات الراحة بين تمرين وآخر وفق الأسس العلمية للتدريب.

* أ.م.د غزوان كريم خضير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
م.م سامر مهدي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.



شكل (١) يوضح توزيع اداة التدريب للطلاب (المجموعة التجريبية)

٢-٤-٦ التمرينات الخاصة في البحث:

● التمرين الاول:

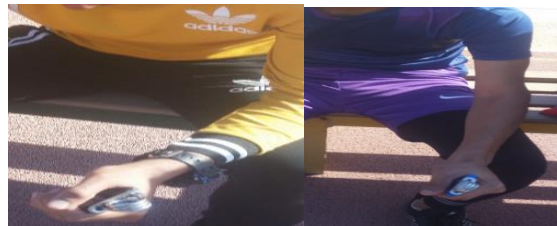
- الهدف من التمرين : تقوية عضلات القبضة اليمين.
- الأدوات المستخدمة في التمرين : أداة خاصة تسمى قبضة القوة .
- كيفية أداء التمرين: بعد الجلوس على كرسي يقوم الطالب بالقبضة اليمين الضغط على الأداة حتى استنفاد الجهد وبتكرار بعد أخذ فترات راحة الغرض منها عودة الطالب إلى حالة الاستشفاء وتسجيل عدد المرات في كل تكرار حتى القيام بزيادة الشدة، وعند الانتهاء من التمرينات الخاصة التمرن على المسكات قيد الدراسة للاستفادة منها في تطوير هذه المسكات المدروسة.



شكل (٢) يوضح التمرين الأول بأداة القبضة (اليمين)

● التمرين الثاني:

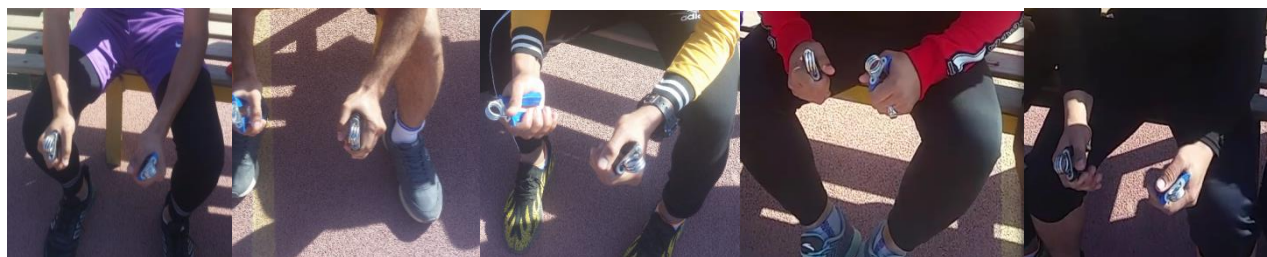
- الهدف من التمرين : تقوية عضلات القبضة اليسار.
- الأدوات المستخدمة في التمرين : أداة خاصة تسمى قبضة القوة .
- كيفية أداء التمرين : بعد الجلوس على كرسي يقوم الطالب بالقبضة اليسار الضغط على الأداة حتى استنفاد الجهد وبتكرار بعد أخذ فترات راحة الغرض منها عودة الطالب إلى حالة الاستشفاء وتسجيل العدد في كل تكرار حتى القيام بزيادة الشدة، وعند الانتهاء من التمرينات الخاصة التمرن على المسكات قيد الدراسة للاستفادة منها في تطوير هذه المسكات المدروسة.



شكل (٣) يوضح التمرين الثاني بأداة القبضة (اليسار)

● التمرين الثالث :

- الهدف من التمرين : تقوية عضلات القبضتين (اليمين، واليسار) معاً.
- الأدوات المستخدمة في التمرين : أداة خاصة تسمى قبضة القوة .
- كيفية أداء التمرين: بعد الجلوس على كرسي يقوم الطالب بالقبضتين (اليمين، واليسار) معاً الضغط على أداتي حتى استنفاد الجهد وبتكرار بعد أخذ فترات راحة الغرض منها عودة الطالب إلى حالة الاستشفاء وتسجيل العدد في كل تكرار حتى القيام بزيادة الشدة، وعند الانتهاء من التمرينات الخاصة التمرن على المسكات قيد الدراسة للاستفادة منها في تطوير هذه المسكات المدروسة.



شكل (٤) يوضح التمرين الثالث بالأداة للقبضتين (اليمن، واليسار) معاً

٢-٤-٧ الاختبارات البعيدة :

أجرى الباحثان في يوم الأحد المصادف (٢٣/٤/٢٠٢٣) الاختبارات والقياسات البعيدة للمتغيرات المدروسة على عينة البحث بعد انتهائهم من فترة التدريب الخاص بالتمرينات الخاصة بالظروف نفسها الخاصة بالاختبارات القبلية.

٢-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) الإصدار (٢٢) حيث تم استخدام القوانين التالية:

- ١- الوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- الارتباط البسيط (بيرسون). ٤- معامل الاختلاف. ٥- اختبار (كا^٢). ٦- حجم الأثر .
- ٧- النسبة المئوية . ٨- اختبار (ت) للعينات المترابطة. ٩- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن عرض النتائج من خلال الأوساط الحسابية وانحرافاتهما للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) في جداول توضيحية.

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية، والضابطة) وتحليلها:

جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمتغيرات للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة(ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
١	قوة القبضة (يمين)	٤٠.٥٠٠	١.٧٥	٤٩.٥٠٠	٣.٤٥٠	١٠.٢٠٦	معنوي
٢	قوة القبضة (يسار)	٤٢.٥٠٠	٢.٣١١	٥١.٠٠٠	٤.٥٥٠	١٣.٠٥٥	معنوي
٣	تحمل القوة للقبضة (اليمن)	١٠٤.٧٧٣	١٦.٣٧٣	١١٠.٥٦٢	١٧.٩١١	٨.١١٣	معنوي
٤	تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٢.٢٧٣	١٣.٧٢٩	١٠٩.٤٤٩	١٥.١٠٦	٦.٠٨٨	معنوي
٥	مسك الذراع (جلوس رومانية)	٤.٠٨٦	١.٠٩٢	٦.١٠٥	١.٦٦٧	٤.٣٨١	معنوي
٦	مسكة سحب المنافس (وقوف رومانية)	٤.١٠٤	٠.٦١١	٥.٨٩٣	١.٢٧١	٤.٠٣٣	معنوي
٧	مسكة الحصار (جلوس حرة)	٢.٨٩٣	٠.٤٣٤	٤.٣٠٧	١.١٩٩	٩.٣٠٧	معنوي
٨	مسكة التقاط القدم (وقوف حرة)	٣.٨١٣	٠.٤٩٣	٥.٣١٨	١.٥١١	٦.١٨٤	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١,٨٣ .

من الجدول (٣) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعيدة لاختبارات (قوة للقبضتين (اليمن، واليسار) وتحملهما، والمسكات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية التي بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١٠.٢٠٦-١٣.٠٥٥-٨.١١٣-٦.٠٨٨-٤.٣٨١-٤.٠٣٣-٩.٣٠٧-٦.١٨٤) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة، أي ان التمرينات الخاصة المستخدمة لها التأثير الإيجابي في تحسن مستوى الطلاب بالمتغيرات جميعها، وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

جدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمتغيرات للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) * المحسوبة الفروق	دلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
١	قوة القبضة (يمين)	٤١.٥٠٠	٢.٠٦٨	٤٥.٠٠٠	٣.١٥٢	٣.١٠٥	معنوي
٢	قوة القبضة (يسار)	٤٣.٥٠٠	٣.٠٠٠	٤٨.٠٠٠	٤.٠٩٩	٢.٢٢٦	معنوي
٣	تحمل القوة للقبضة (اليمن)	١٠٦.١١٦	١٣.٨٨٥	١٠٨.٣٨١	١٤.٩٢٩	١.٧٨٤	عشوائي
٤	تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٣.٢٢١	١٤.٠٩٩	١٠٦.٢٨٨	١٤.٢٢٧	١.٨٤٤	معنوي
٥	مسك الذراع (جلوس رومانية)	٤.١٢٩	١.١٠١	٥.٠٩٣	١.٠١٨	١.٦١٨	عشوائي
٦	مسكة سحب المنافس (وقوف رومانية)	٤.٠٩٦	٠.٧٢٩	٥.١٠٤	١.١١٧	١.٥٥٣	عشوائي
٧	مسكة الحصير (جلوس حرة)	٣.٠١٦	١.٣٩٩	٤.١٣٩	١.٠٠٦	١.٩١٥	معنوي
٨	مسكة التقاط القدم (وقوف حرة)	٣.٩٠٢	٠.٥٠٣	٥.١١٧	١.٢٥٢	٢.٢١٩	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١,٨٣ .

ومن الجدول (٤) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعيدة لاختبارات (قوة للقبضتين (اليمن، واليسار) وتحملهما، والمسكات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة التي بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٣.١٠٥-٢.٢٢٦-١.٧٨٤-١.٨٤٤-١.٦١٨-١.٥٥٣-١.٩١٥-٢.٢١٩)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في بعض المتغيرات، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة، وبعضها عشوائية بالرغم ان هناك فروق بسيطة بين الاختبارات القبلية والبعيدة لهذه المجموعة التي لم تظهر احصائياً، أي ان التمرينات التي يستخدمها مدرس المادة (المصارعة) لها تأثير إيجابي بسيط في تحسن مستوى الطلاب بالمتغيرات جميعها، وهذا يحقق الغرض من الدراسة.

٣-٢ عرض نتائج الاختبارات البعيدة وللمجموعتين (التجريبية، والضابطة) وتحليلها:

جدول (٥)

يبين الفروق في الاختبارات البعيدة للمتغيرات للمجموعتين (التجريبية، والضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة الفروق	دلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
١	قوة القبضة (يمين)	٤٩.٥٠٠	٣.٤٥٠	٤٥.٠٠٠	٣.١٥٢	٦.٣٨١	معنوي
٢	قوة القبضة (يسار)	٥١.٠٠٠	٤.٥٥٠	٤٨.٠٠٠	٤.٠٩٩	٣.٨١٥	معنوي
٣	تحمل القوة للقبضة (اليمن)	١١٠.٥٦٢	١٧.٩١١	١٠٨.٣٨١	١٤.٩٢٩	١.٩٤٤	معنوي
٤	تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٩.٤٤٩	١٥.١٠٦	١٠٦.٢٨٨	١٤.٢٢٧	٢.٠٤٨	معنوي
٥	مسك الذراع (جلوس رومانية)	٦.١٠٥	١.٦٦٧	٥.٠٩٣	١.٠١٨	١.٨٤١	معنوي
٦	مسكة سحب المنافس (وقوف رومانية)	٥.٨٩٣	١.٢٧١	٥.١٠٤	١.١١٧	١.٧٨٤	عشوائي
٧	مسكة الحصير (جلوس حرة)	٤.٣٠٧	١.١٩٩	٤.١٣٩	١.٠٠٦	١.٠٢١	عشوائي
٨	مسكة التقاط القدم (وقوف حرة)	٥.٣١٨	١.٥١١	٥.١١٧	١.٢٥٢	١.٢٠٦	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ١,٧٣ .

ومن الجدول (٥) أظهرت النتائج للاختبارات البعيدة لاختبارات (قوة للقبضتين (اليمن، واليسار) وتحملهما، والمسكات قيد الدراسة بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) التي بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهما على الترتيب (٦.٣٨١-٣.٨١٥-١.٩٤٤-٢.٠٤٨-١.٨٤١-١.٧٨٤-١.٠٢١-١.٢٠٦)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في بعض المتغيرات، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات البعيدة بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية، وبعضها عشوائية بالرغم ان هناك فروق بين المجموعتين في الاختبارات البعيدة ولكنها غير محسوسة احصائياً، أي ان التمرينات الخاصة لها التأثير الإيجابي في تحسن مستوى الطلاب بالمتغيرات جميعها، وهذا يحقق الغرض من الدراسة.

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة وللمجموعتين (التجريبية، والضابطة):

من خلال عرض وتحليل الجداول أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعيدة للمتغيرات قيد الدراسة (قوة القبضة (اليمن، واليسار)، وتحمل القوة للقبضتين (اليمن، واليسار)، ومسكة سحب الذراع، ومسكة سحب المنافس، ومسكة الحصير، ومسكة التقاط القدم) وللمجموعتين (التجريبية، والضابطة) معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة، إذ كان هناك تطور في الأداء للمجموعة الضابطة لاستمرارية مدرس المادة في الفترة المخصصة لهذه المسكات ورغم ذلك كانت

المجموعة التجريبية هي الأكثر تطوراً والأفضل بالاختبارات والقياسات (قوة القبضة) (اليمين، واليسار)، وتحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، ومسكة سحب الذراع، ومسكة سحب المنافس، ومسكة الحصر، ومسكة التقاط القدم).
 إذ إن هذه المسكات تحتاج الى قوة المسك وكذلك الى طول فترة بقاء هذه القوة بالمسك (تحمل القوة للمسك) هذه تهيب الطالب الى اجراء المسكات بأريحية تامة والتحكم بالمسار الحركي الذي يريده للوصول الى اعلى أفضلية بالأداء الفني للمسكات.
 " التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية على توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله" (٥ : ٨٢) .

وهذا ما أظهرته البيانات والمعالجات الإحصائية ويعزو الباحثان ذلك إلى التمرينات الخاصة وبمساعدة واستخدام أداة (GRAP POWER) وفق وضمن الأسس العلمية سواء باستخدام هذه التمرينات وقرب الأداء فيها لطبيعة الأداء ومسك اليد بالقبضة جيداً وبالتالي أداء هذه المسكات بأفضل ما يمكن، وأن التنوع في هذه التمرينات من خلال هذه التمرينات الخاصة باستخدام الوسيلة في (التمرين الأول) للقبضة اليمين من خلال التحكم بالشدة فيه والتحكم من قبل الباحثان بزيادته تدريجياً بما يسمح بتطور هذا الجزء من الجسم وبالتالي رفع مستوى الطلاب فيه، وكذلك (التمرين الثاني) للقبضة اليسار للطلاب واستخدام كلتا القبضتين (اليمين، واليسار) معاً في (التمرين الثالث) والزيادة التدريجية في كل تكرار (مجموعة) وفترات الراحة المقننة وفق أسس علمية.
 " ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٢ : ٢٣٥) .

وهذا ما اكده أو العلا أحمد، وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) " إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة" (١ : ٩٨) .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- للتمرينات الخاصة التأثير الإيجابي في تطور وتحسن قوة القبضتين وتحملهما لدى الطلاب في درس مادة المصارعة.
- ٢- التمرينات الخاصة لها التأثير الإيجابي في تطوير بعض المسكات (مسك الذراع (جلوس رومانية)، ومسكة سحب المنافس (وقوف رومانية)، ومسكة الحصر (جلوس حرة)، ومسكة التقاط القدم (وقوف حرة)، لدى الطلاب في درس مادة المصارعة.
- ٣- كان هناك تحسن بالمتغيرات جميعها لدى المجموعة الضابطة ولكن المنهج المستخدم للمجموعة التجريبية الأكثر تحسناً فيها.

٤-٢ التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحثان يوصيان بما يلي:

- ١- استخدام التمرينات الخاصة في المناهج التدريبية والتعليمية التي يعدها مدرسي المصارعة في جميع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما حققته من انجاز وتحسن في مستوى القوة للقبضتين وتحملهما والمسكات لدى الطلاب.
- ٢- ضرورة استخدام وبشكل كبير لهذه التمرينات لما لها من دور كبير بتحسين الأداء للقبضتين وقوتها وتحملها والتقليل من الإصابات التي قد تحدث لهما.
- ٣- إجراء بحوث مماثلة على الفعالية نفسها للمسكات الأخرى وكذلك للفعاليات الأخرى التي تعتمد على مسك اليدين (كالجودو) وغيرها بوضع هذه التمرينات الخاصة للوصول إلى أفضل النتائج .

- المصادر:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣م.
- ٢- بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤م .
- ٣- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ، ط١ ، العراق ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١م.
- ٤- عامر موسى عباس وآخرون: جهاز الكتروني لاختبار تحمل القوة للقبضتين، براءة اختراع (٧١١٥) في ٢٠٢٢ .
- ٥- عبد الله حويل فرحان الكعبي: تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية، ٢٠٠٨م.
- ٦- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، مصر، ١٩٨٦م .
- ٧- محمد جابر بريق، إيهاب فوزي البديوي: تمرينات الإطالة للرياضيين (أسس- مفاهيم- رياضات مختلفة)، الإسكندرية ، منشأة المعارف، ٢٠٠٧م.

- ٨- محمد جاسم الياسري: الأسس العلمية لاختبارات التربية الرياضية، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، ط٢٠١٠م.
- ٩- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩م.
- ١٠- أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى: أسس التدريب في المصارعة، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٩.
- ١١- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١١.

ملحق (١)

نموذج وحدة تدريبية للتمرينات الخاصة باستخدام (الشدة ٦٥-٧٠%)

الوحدة الصباحية				
ت	التمرينات الخاصة	عدد التكرار	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
١	تمرين القبضة اليمين	٧٠ - ٧٥	٣	٣-٥ دقيقة
٢	تمرين القبضة اليسار	٦٥ - ٧٠	٣	٣-٥ دقيقة
٣	تمرين القبضتين (اليمين، واليسار) معاً	٦٥ - ٧٠	٣	٣-٥ دقيقة
الوحدة المسائية				
ت	التمرينات الخاصة	عدد التكرار	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
١	تمرين القبضة اليمين	٧٠ - ٧٥	٣	٣-٥ دقيقة
٢	تمرين القبضة اليسار	٦٥ - ٧٠	٣	٣-٥ دقيقة
٣	تمرين القبضتين (اليمين، واليسار) معاً	٦٥ - ٧٠	٣	٣-٥ دقيقة

ملحق (٢)

يبين كادر التحكيم الخاص بتقييم الأداء الفني للمسكات

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ.م.د غزوان كريم خضير	فسلجه التدريب - مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٢-	م.د معتز علي الفتلاوي	تدريب رياضي - مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
٣-	صباح كاظم حميد	حكم اتحادي في المصارعة الرومانية	الاتحاد الفرعي في محافظة الديوانية

ملحق (٣)

يبين استمارة تقييم الأداء الفني للمسكات قيد الدراسة

استمارة تقييم أداء

تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم ((تأثير تمرينات خاصة على القوة وتحملها للقبضتين ومسكات المصارعة للطلاب)) على عينة من (الطلاب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التحكيم والتقييم للمسكات في لعبة المصارعة، أرجو تقييم المسكة قيد الدراسة ولجميع أفراد العينة كما مرقم لكل طالب في القرص الـ (CD) الموجود بين أيديكم وتنبيت درجات التقييم على الاستمارة الخاصة المرفقة طياً.

شاكرين حسن تعاونكم

الاسم:

التوقيع:

التاريخ:

الباحثان

نموذج استمارة تقييم المسكات للطلاب والدرجات لكل قسم

الطالب (١)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٢)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٣)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٤)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٥)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٦)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٧)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٨)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	

الطالب (٩)

ت	أقسام المسكة	الدرجة	مسكة سحب الذراع (جلوس روماني)
١-	القسم التحضيري	٤	
٢-	القسم الرئيسي	٣	
٣-	القسم النهائي	٣	