

دراسة بعض اختبارات القدرات الحركية وعلاقتها ببعض انواع المسكات للمصارعات**بعمر (14-12) سنة****أ.م.د. جلال عبد الزهرة كنعان****جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية****Jalal.kanaan@uobasrah.edu.iq****<https://orcid.org/0000-0001-6345-1536>****مستخلص البحث:**

تتجلى أهمية هذا البحث في أنه يساهم في الربط العلمي بين نتائج اختبارات القدرات الحركية ومستوى أداء بعض أنواع المسكات لدى مصارعات الحرة في مرحلة عمرية حساسة؛ فهو يزود المدربين بمؤشرات موضوعية تساعد في اختيار التمرينات المناسبة التي تطور القدرات الحركية الأكثر تأثيراً في الأداء المهاري. وكانت **مشكلة البحث** : أن غياب الدراسات العلمية التي تربط بشكل واضح بين اختبارات القدرات الحركية وأنواع المسكات لدى المصارعات الحرة في هذا العمر يؤدي إلى عدم وضوح الأولويات التدريبية للمدربين. فقلة المعلومات عن العلاقة بين القدرات الحركية الأساسية ومستوى تنفيذ المسكات يجعل البرامج التدريبية أقل دقة وفعالية، وقد تحد من تطوير مهارات المصارعات بصورة مثلى. وكان **هدف البحث**: 1- التعرف على مستوى نتائج بعض اختبارات القدرات الحركية والمسكات لمصارعات الحرة بعمر (14-12) سنة .

2- التعرف على الارتباطية بين نتائج بعض اختبارات القدرات الحركية ببعض انواع والمسكات لمصارعات الحرة بعمر (14-12) سنة .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، اما مجتمع البحث كان مصارعات الحرة بعمر (14-12) سنة . وبعد تطبيق الاختبارات تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : 1- نتائج الاختبارات في القدرات الحركية وتقييم مستوى اداء المسكات وفق النتائج المحصلة تعطي مؤشر ان مستوى العينة جيد على وفق الدرجة القصوى للاختبارات المستخدمة وخاصة في اداء المسكات 2- هناك علاقة وطيدة بين القدرات الحركية واداء المسكات في المصارعة الحرة لعينة البحث بعمر (14-12) سنة .

وكانت **اهم التوصيات** : ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية لأهميتها في رفع مستوى اداء المسكات على وفق النتائج المحصلة .

الكلمات المفتاحية : اختبارات ، القدرات الحركية ، المسكات، المصارعة الحرة .

1-1 المقدمة :

الاختبارات والقياس أحد أهم ركائز التطور في العلوم الحديثة؛ إذ يعتمد على جمع البيانات بصورة دقيقة وتحليلها للكشف عن العلاقات بين المتغيرات المختلفة ؛ وقد أسهمت المناهج التجريبية والإحصائية في توضيح طبيعة التأثير المتبادل بين الجوانب البدنية والحركية والمهارية، مما مكّن الباحثين من تفسير الأداء الإنساني على وفق أسس موضوعية بعيداً عن الاجتهادات الشخصية. ويُعد تحديد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات خطوة أساسية في بناء المعرفة العلمية، لأنه يساهم في فهم العوامل الأكثر تأثيراً في الأداء، ويوجه الجهود التطبيقية نحو تطويرها بصورة منهجية ومدرّسة.

ويشهد المجال الرياضي في العصر الحديث تطوراً ملحوظاً في أساليب الإعداد والتقويم، إذ لم يعد التدريب يعتمد على الخبرة الشخصية أو الممارسة التقليدية فقط، بل أصبح قائماً على أسس علمية دقيقة تستند إلى القياس والتقويم الموضوعي. وتُعد القدرات الحركية من الركائز الأساسية في بناء الأداء الرياضي، لأنها تمثل القاعدة التي تُبنى عليها المهارات التخصصية في مختلف الألعاب. وتنعكس آثارها في مستوى الإنجاز والنجاح في المنافسات. ومن هنا برزت أهمية الاختبارات كأداة علمية لقياس مستوى هذه القدرات وتشخيص نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين، مما يساعد المدربين على وضع برامج تدريبية ملائمة للفئات العمرية المختلفة، لاسيما في مرحلة الناشئين التي تُعد مرحلة تأسيس وبناء طويل الأمد.

ويرى (علي سلوم جواد، 2004: 8) أن الاختبارات هي " أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً إلى جنب مع (الاستفتاء والمقابلة والملاحظة) من أدوات البحث ، كما يعد الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب وهي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر". بينما ترى (ليلي فرحات، 2021: 86) " بأن الاختبارات تعبر عن استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهاً منظمة تنظيمياً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاجابات تسجيلاً دقيقاً".

كما يعرفه (يوسف لازم كماش ورائد محمد مشنت ، 2013: 35) الاختبارات " بأنه مجموعة من المثيرات تقدم للمفحوص لاستخراج إجابات يعطى بناء" عليها تقدير عدديا " .

وتُعد رياضة المصارعة الحرة من الألعاب التي تتطلب مستوى عالياً من القدرات الحركية المتنوعة، نظراً لطبيعة الأداء الذي يجمع بين القوة والسرعة والدقة والتوازن في آن واحد؛ وتظهر أهمية هذه القدرات بشكل واضح عند تنفيذ المسكات المختلفة ؛ إذ تعتمد فاعلية المسكة على قدرة المصارعة على التنسيق الحركي السريع، والسيطرة على مركز ثقلها، والتحكم بجسم المنافس. وفي الفئة العمرية (12-14 سنة) تمر المصارعات بمرحلة نمو بدني وحركي مهمة، تتشكل فيها الأسس الفنية والبدنية للأداء المستقبلي، مما يجعل من الضروري دراسة العلاقة بين اختبارات القدرات الحركية وبعض أنواع المسكات في المصارعة الحرة؛ ففهم طبيعة هذه العلاقة يساعد في تحديد أي القدرات الحركية أكثر ارتباطاً بنجاح تنفيذ المسكات، وبالتالي توجيه العملية التدريبية بصورة أكثر دقة وفاعلية.

وتتجلى أهمية هذا البحث من كونه يساهم في الربط العلمي بين نتائج اختبارات القدرات الحركية ومستوى أداء بعض أنواع المسكات لدى مصارعات الحرة في مرحلة عمرية حساسة. فهو يزود

المدرّبين بمؤشرات موضوعية تساعد في اختيار التمرينات المناسبة التي تطور القدرات الحركية الأكثر تأثيراً في الأداء المهاري، كما يدعم عملية الانتقاء الرياضي المبكر من خلال تحديد السمات الحركية المرتبطة بالتفوق في تنفيذ المسكات.

2-1 مشكلة البحث :

بالرغم من أهمية التدريب الفني والبدني في تطوير أداء مصارعات الحرة، إلا أن العديد من البرامج التدريبية للفئة العمرية (12-14 سنة) غالباً ما تكون عامة وغير مرتبطة بشكل واضح بالقدرات الحركية الأساسية التي تؤثر مباشرة على مهارات تنفيذ المسكات. وفي هذه المرحلة العمرية، تنسم المصارعات بتغيرات بدنية وحركية سريعة، مما يجعل التقييم العلمي لقدراتهن الحركية أمراً ضرورياً لتوجيه التدريب بشكل أكثر فعالية؛ ومع وجود أنواع متعددة من المسكات تتطلب قدرات حركية محددة مثل القوة، التوازن، السرعة، والتوافق الحركي، يصبح من الضروري معرفة أي هذه القدرات ترتبط بنجاح تنفيذ المسكات بشكل مباشر.

ومن خلال خبرة الباحث يرى أن المشكلة الفعلية تكمن في غياب الدراسات العلمية التي تربط بشكل واضح بين اختبارات القدرات الحركية وأنواع المسكات لدى مصارعات الحرة في هذا العمر مما يؤدي إلى عدم وضوح الأولويات التدريبية للمدرّبين. فقلة المعلومات عن العلاقة بين القدرات الحركية الأساسية ومستوى تنفيذ المسكات يجعل البرامج التدريبية أقل دقة وفعالية، وقد تحد من تطوير مهارات المصارعات بصورة مثلى؛ لذلك، فإن دراسة هذه العلاقة ستوفر مؤشرات علمية تساعد في توجيه التدريب نحو القدرات الحركية الأكثر تأثيراً في نجاح المسكات، وبالتالي رفع مستوى الأداء العام للمصارعات وتحسين عملية الانتقاء والتدريب المبكر للفئات العمرية الناشئة.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على مستوى نتائج بعض اختبارات القدرات الحركية والمسكات لمصارعات الحرة بعمر (12-14) سنة .

2- التعرف على الارتباطية بين نتائج بعض اختبارات القدرات الحركية ببعض أنواع المسكات لمصارعات الحرة بعمر (12-14) سنة .

4-1 فرضية البحث:

1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين نتائج بعض اختبارات القدرات الحركية ببعض أنواع والمسكات لمصارعات الحرة بعمر (12-14) سنة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مصارعات الحرة بعمر (12-14) سنة في نادي شط العرب في محافظة البصرة .

2-5-1 المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي شط العرب، في محافظة البصرة .

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2026/2/11 ولغاية 2026 /3/15 .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث لمصارعات الحرة في نادي شط العرب ، في محافظة البصرة بعمر (12-14) سنة والبالغ عددهن (20) مصارعة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) مصارعة والتي تشكل نسبة (75%) من المجتمع الأصلي ، اما العينة المتبقية والبالغة (5) مصارعات تم استبعادهم بسبب كون 2 مصارعة ليهم إصابات و3 مصارعة لكثرة تغيبهم في التدريب ، وتم أيجاد التجانس باستخدام معامل الاختلاف بين أفراد العينة باستخدام معامل الاختلاف لغرض الحصول على نتائج دقيقة ولا يوجد فيها اختلاف وكما في جدول (1).

جدول (1) يوضح تجانس العينة باستخدام معامل الاختلاف

التقييم	المتغيرات الإحصائية		
	س	ع	معامل الاختلاف
الطول/ سم	120.12	1.21	1.007
الوزن / كغم	32.66	0.56	1.714
العمر التدريبي/ شهر	23.18	0.647	2.791

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المراجع والمصادر

2-الاختبارات .

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-جهاز لقياس الوزن والطول.

4- بساط مصارعة.

5-كامرة لغرض التصوير.

6-اقرص مرنة (CD).

7- عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم .

8- ارض مستوية .

9- حبل طولة 24 بوصة (60.96سم) .

10- قائمان من الخشب مثبت بهما مستطيلان حزام جلد .

4-3 إجراءات البحث :**4-3-1 تحديد متغيرات البحث:**

حدد الباحث المتغيرات التي يجدها ضرورية للبحث وتساعد في معرفة العلاقة بين المتغيرات الضرورية وذات العلاقة بأنواع المسكات وشملت :

اولا: القدرات الحركية :

1-التوازن الحركي.

2-التوافق الحركي.

3-المرونة.

ثانيا: انواع المسكات :

1-مسكة الميزان.

2-مسكة الدخول من تحت أبط المنافس (السكيف).

3- مسكة الزرك الامامي .

4-3-2 الاختبارات والتقييم المستخدم :**4-3-2-1 اختبارات القدرات الحركية :****4-3-2-1-1 اختبار التوازن: (مصدر انترنت ،المكتبة الافتراضية الشاملة).**

اسم الاختبار : اختبار المشي على العارضة.

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة.

الأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة ومن دون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

4-3-2-2 اختبار التوافق الحركي : (مصدر انترنت ،المكتبة الافتراضية الشاملة).

اسم الاختبار : اختبار النط على الحبل.

الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

الأدوات: حبل طوله 24 بوصة (60.96سم) ، بحيث يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (40.64 سم) (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4 بوصة (10.16 سم) خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .

مواصفات الأداء : يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين (يكرر هذا العمل خمس مرات)
التسجيل : تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر.

3-1-4-3-2 اختبار المرونة : (حساين ، 2001 : 112)

اسم الاختبار : لمس المستطيلات الاربعة .
هدف الاختبار: هذا الاختبار يقيس المرونة لديناميكية وسرعة ثني ومد الرجلين وتدوير العمود الفقري .

مواصفات الاختبار : اختبار يقيس الديناميكية والسرعة وثنى ومد الرجلين .
ادوات الاختبار : قائمان من الخشب مثبت بهما مستطيلان حزام جلد وساعة إيقاف .
طريقة اداء الاختبار: يقف المختبر بحيث يوضع القائمان على جانبيه مع تثبيت الذراعين بواسطة الحزام عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران جهة اليمين واليسار ويلمس المستطيلات العلوية ثم يقوم بثني الركبتين ولمس المستطيلات السفلية حتى نهاية الإشارة خلال (30) ثانية .
التسجيل : عدد مرات اللمسة الصحيحة ولمدة (30) ثانية.

2-4-3-2 تقييم المسكات :

اعتمد الباحث على تقييم المسكات من قبل لجنة تحكيم * وبعد تصويرها وعرضها عليهم لغرض وضع الدرجات المطلوبة وتم وضع (10) درجات مقسمة على أجزاء الحركة بكل مسكة وكما في الجدول (2) الآتية:

جدول (2) يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
1	مسكة الميزان	2	4	4	10
2	مسكة الدخول من تحت أبط المنافس	3	4	3	10
3	مسكة الزرك الامامي	2	4	4	10

1-2-4-3-2 مسكة الميزان: (Rajkopetrov:1987:189)

القسم التحضيري : من وضع الوقوف ومسك الزميل من الراس ومن تحت الذراع مسكا محكما .
القسم الرئيسي : ترك الراس والنزول من اعلى رجل الزميل مع سحب ذراعه الى الأسفل باليد الأخرى ووضع الراس على خصر الزميل متمركزا على الاكتاف ويبقى السحب الى الأسفل الر ان يسقط الزميل ارضا مع دوران الجذع وإبقاء الصدر على صدره،
القسم الختامي : مسك الراس بعد ترك الرجل مع محاولة رفعه الى الأعلى .

2-2-4-3-2 مسكة الدخول من تحت أبط المنافس. (عبد علي نصيف : 1987:81)

القسم التحضيري : من وضع الوقوف ومسك الزميل من الراس ومن تحت الذراع مسكا محكما .
القسم الرئيسي: الغطس من تحت ابط الزميل والدوران الكامل ورائه ومحاولة دفعه على امل اسقاطه ارضا .

***حكام تقييم المسكات:**

- 1-ياسر فالح حسن / حكم دولي درجة أول
 - 2-عمار زيارة إسكندر/ حكم دولي درجة ثانية
 - 3- سجاد ياسر فالح / حكم اتحادي
- القسم الختامي : وضع الجثو على الأرض والسيطرة الكاملة على الزميل .**
- 2-3-4-3 مسكة الزرك الامامي .(حمدان : 2010 : 110)**
- القسم التحضيري : من وضع الوقوف ومسك الزميل من الراس ومن تحت الذراع مسكا محكما .**
- القسم الرئيسي : دفع الذراع الى الأعلى مع الغطس الى الأسفل وترك الراس والذراع ومسك**
- كلتا الرجلين مع اخراج الراس من احد الجانبين ورفع الزميل الى الأعلى قليلا ليترك الأرض مع**
- لفه وطرحه ارضا .**
- القسم الختامي : السيطرة على الزميل من وضع اسقاطه ارضا بلف الذراع حول خصره ومسك**
- الذراع .**

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2026/2/11 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة المستبعدة والبالغة (5) مصارعات لغرض معرفة المتطلبات الخاصة بالاختبارات والصعوبات التي تواجه الباحث والزمن المطلوب لأجراء الاختبارات وكيفية تقييم المسكات بعد تصويرها وعرضها على الخبراء .

3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات:

تم الاستعانة باختبارات مقننة وتتمتع بأسس علمية من صدق وثبات وموضوعية ومطبقة على بيئة ومستوى العينة مطابق لهذه العينة .

2-5 التجربة الرئيسية :

اجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2026 / 3 / 15 وذلك من خلال تطبيق الاختبارات المستخدمة وشملت اول مرة تطبيق الاداء الفني للمسكات وبعد الانتهاء تم تطبيق الاختبارات المهارية .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لمعالجة البيانات .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات للقدرات الحركية والتقييم للمسكات

القياس		وحدات القياس	الاختبارات والتقييم
ع	س		
0.854	7.54	درجة	مسكة الميزان
0.654	7.68	درجة	مسكة الدخول من تحت ابط المنافس
0.674	8.142	درجة	مسكة الزرك
0.562	6.745	ثانية	التوازن الحركي
0.745	3.21	العدد	التوافق الحركي
0.854	18.24	العدد	المرونة

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا نتائج الاختبارات للقدرات الحركية والتقييم لأداء انواع المسكات والتي تدل على ان مستوى العينة كانت جيدة وفق المعطيات اذ ان درجة التقويم لأنواع المسكات كانت من (10) درجات وان الدرجات التي تم الحصول عليها هي مقاربة للدرجة القصوي مما يدل مستوى العينة جيدة بالأداء الفني للمسكات قيد الدراسة وايضا يعطي مؤشر على الاداء الحركي الذي بسببه تم الحصول على النتائج الجيدة .

ولهذا يرى (محمد ناصر مفتن ، 2004:73) " القدرات البدنية والحركية الخاصة تؤدي دورا حاسما في تحديد تطبيق مستوى الاداء للمسكات بالمصارعة ويؤكد ايضا ان نجاح اي لاعب في اداء اي مسكة يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية وحركية خاصة تسهم في اداء المسكة بصورة ممتازة " .

جدول (4) يبين نتائج المصفوفة الارتباطية بين القدرات الحركية وانواع المسكات بالمصارعة الحرة

العلاقة الارتباطية	التوازن الحركي	التوافق الحركي	المرونة
مسكة الميزان	0.854	0.812	0.912
مسكة الدخول من تحت ابط المنافس	0.836	0.765	0.924
مسكة الزرك الامامي	0.877	0.745	0.911

قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (ن-2=13) وتحت احتمال خطأ (0.05) = 0.587 ومن خلال جدول (4) تبين لنا هناك علاقات ارتباطية عالية المستوى بين القدرات الحركية وانواع المسكات مما يبين ان الاداء الصحيح في المسكات قيد الدراسة تحتاج الى تلك القدرات الحركية .ومن ناحية التوازن الحركي ودوره في نجاح المسكات بالمصارعة كونه يساعد على الثبات في الاداء وتنفيذ المسكات بصورة صحيحة .ولهذا يرى (وجيه محجوب وآخرون ، 2002:133) عن دور التوازن الحركي هو " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع الحركية والثابتة سواء كانت الحركات ثنائية أو ثلاثية .

ويرى (علي عبد الحسن حسين، وآخرون ، 2012:322) " التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة والاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن خطه الشاقولي عند أداء اللاعب المهارات المعقدة والبسيطة من خلال استخدام خاصية القصور الذاتي وسلامة الحواس المسؤولة عن الأوامر التي تأتي من الدماغ وإضافة إلى ذلك يجب السيطرة على حركات الجسم بأنواعها وبوجود تأثيرات قوى خارجية عن مركز ثقل الجسم سواء كان مستمر بالحركة أو ثابت " .

وهذا ما أكدته (حمدان : 2010 : 173) من ان التوازن له أهمية كبرى في المصارعة وان الاحتفاظ بأوضاع الجسم يلعب دورا مهما في تحقيق نتائج متقدمة في المصارعة ، وهناك في المصارعة مؤشر مساحة قاعدة الارتكاز وقدر تأثير دفع المنافس او سحبه والمقدرة على اتخاذ الزوايا وتغيير أوضاع الجسم لقليل ارتفاع مرتكز الثقل عن قاعدة الارتكاز .

اما التوافق الحركي ايضا لا يقل اهمية في تحقيق النتائج الجيدة في المصارعة والتي هي قمة التوافق بين اعضاء الجسم لإداء الحركات والمهارات بتنسيق عالي اذ يرى (محمد لطفي السيد ، 2006:124) " ان توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما ان المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الاداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية وذلك لان القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدي هذا الامر الى سرعة الأداء المهاري. ويرى (حمدان : 2010 : 157) .من ان التوافق بين كل من العينين والرجلين والعينين والذراعين توافق لا يمكن الاستغناء عنه في لعبة المصارعة، اذ يجب الاهتمام به كثيرا لكونه عامل مساعد في إنجاح عملية المسك وحركة القدمين وكشف نقاط ضعف المنافس اثناء حركته. والمرونة تعد القدرة الحركية المهمة في المصارعة اثناء اداء المسكات لما لها دور في رفع مستوى المسكات مما تساعد مفاصل الجسم المختلفة في اعطاء المرونة الكافية لإنتاج القوة العالية اثناء الاداء لتحقيق الانجاز المهاري المطلوب ولهذا يرى (حسن السيد ابو عبد ، 2008:256) " تتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي تساعد على الوقاية من الإصابات، بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أدائها جميعا لمدى حركي واسع لمفاصل الجسم "

ويؤكد (Nagai:2021:13) ان قلة المرونة عند المصارع تؤدي الى انخفاض المستوى الرياضي، كما ان الافراط في المرونة يؤدي الى ارتخائها وقد تصل الى حدوث الإصابة .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- نتائج الاختبارات في القدرات الحركية وتقييم مستوى اداء المسكات وفق النتائج المحصلة تعطي مؤشر ان مستوى العينة جيد وفق الدرجة القصوى للاختبارات المستخدمة وخاصة في اداء المسكات .

2-هناك علاقة وطيدة بين القدرات الحركية واداء المسكات في المصارعة الحرة لعينة البحث بعمر (12-14) سنة .

3-التوازن الحركي والتوافق الحركي والمرونة من القدرات الحركية الضرورية في نجاح المسكات وخاصة مسكة الميزان والدخول من تحت ابط المنافس ومسكة الزك الامامي.

5-2 التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية لأهميتها في رفع مستوى اداء المسكات على وفق النتائج المحصلة .

2-اعطاء وحدات تدريبية اضافية لرفع مستوى التوازن الحركي والتوافق الحركي والمرونة كونها قدرات حركية ضرورية في نجاح المسكات وخاصة مسكة الميزان والدخول من تحت ابط المنافس ومسكة الزك الامامي .

3- ضرورة اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على اختبارات حركية اخرى وانواع مسكات اخرى وبيان العلاقة بينهما لغرض رفع مستوى الاداء للمصارعات.
المصادر :

- 1- حسن السيد أبو عبده. الإعداد البدني للاعب كرة القدم: ط1، الفتح للطباعة والنشر، جامعة الإسكندرية، 2008.
- 2- حمدان رحيم الكبيسي : التعليم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، ف2، جامعة بغداد ، 2010 .
- 3- علي عبد الحسن حسين، واخران . تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين : مجلة علوم الرياضة ، العدد 1، مجلد 5، 2012.
- 4- عبد علي نصيب : التدريب في المصارعة ، ف2 ، جامعة بغداد ، 1987 .
- 5- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، مطبعة الطيف ، 2004.
- 6- ليلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية: ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 7- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : ط1 ، ج1 ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001 .
- 8- محمد ناصر مفتن . علاقة بعض القدرات البدنية والحركية بأداء مسكة (رفع رجل المطافئ) لدى لاعبي المصارعة الحرة لناشئين بأعمار (16-17) سنة ذكور : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، مجلد 34، العدد 1، 2024.
- 9- محمد لطفي السيد . الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية) : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006.
- 10- وجيه محبوب وآخرون. أصول التعلم الحركي : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد ، 2002 ، ص 133 .
- 11- يوسف لازم كماش ورائد محمد مشنت . القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي الرياضي، ط1، دار دجلة ، بغداد ، 2013، ص35 .
- 12-Nagai, T., Bates, N., McPherson, A., Hale, R., Hewett, T., & Schilaty, N. D. (2021). Effects of sex and age on quadriceps and hamstring strength and flexibility in high school basketball athletes, International Journal of Sports Physical Therapy, 16. (5)
- 13- Rajkoprotoy: Free style and Greco- roman wrestling . publisher FILA Yugoslavia .1987.

14--<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/1659-tests-balance-element.html> (المكتبة الرياضية الشاملة)

A Study of Some Motor Abilities Tests and Their Relationship to Certain Holds in For female wrestlers Aged 12-14 Years

Researcher: Assistant Professor Dr. Jalal Abdul Zahra Kanaan

Abstract:

The importance of this research lies in its contribution to establishing a scientific link between the results of motor abilities tests and the performance level of certain holds among wrestling at a critical age. It provides coaches with objective indicators that help them select appropriate exercises to develop the most impactful motor abilities for skill performance. The research problem is that the lack of scientific studies clearly linking motor abilities tests to the types of holds used by wrestling at this age leads to a lack of clarity in training priorities for coaches. The limited information on the relationship between basic motor abilities and the level of hold execution makes training programs less precise and effective, and may hinder the optimal development of the wrestling' skills. The research aimed to: 1- Identify the level of performance in certain motor skills and grip tests for wrestling aged 12-14 years -2-.Identify the correlation between the results of certain motor skills tests and specific types of grips for wrestling aged 12-14 years.

The researcher used a descriptive survey methodology. The research population consisted of wrestling aged 12-14 years. After administering the tests, the most important conclusions were: 1- The results of the motor skills tests and the assessment of grip performance, based on the obtained results, indicate that the sample's level is good according to the maximum scores of the tests used, especially in grip performance. 2- There is a strong relationship between motor skills and grip performance in freestyle wrestling for the research sample aged 12-14 years.

The most important recommendation was the necessity of focusing on motor skills due to their importance in improving grip performance, as demonstrated by the obtained results.

Keywords: Tests, Motor Skills, Grips, Freestyle Wrestling.