

# تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب

أ.د. أحمد عبد الأمير حمزة      إحسان علي ثابت

جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المخلص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين الخاصة المُعدة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى لدى المصارعين الشباب ، وأنتهج الباحثان منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الضبط المسبق والمحكم بالاختبارين القبلي والبعدي ، على عينة من المصارعين الشباب بإعمار (18-20) عام ميلادي ، المستمرين بالدوام في مدرسة سلمان حسب الله للمصارعة في محافظة ميسان للموسم الرياضي (2017/2018) من (10) أوزان نظاميه المُعتمدين في بطولات المصارعة حسب القانون الدولي (57 ، 61 ، 65 ، 70 ، 74 ، 79 ، 85 ، 92 ، 97 ، 120) تم اختيارهم بالطريقة العمدية والتي بلغت (12) مصارع بنسبة (75%) من المجتمع الأصل ، وتم تطبيق مفردات التمارين الخاصة على المجموعة التجريبية البالغ عددهم (6) مصارعين لمدة (12) أسبوع ، وبمعدل (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد لكل من أيام السبت والأثنين والأربعاء ، إذ بدأ هذا التطبيق في يوم السبت الموافق 2018/2/24 وأنتهى في يوم الأربعاء الموافق 2018/5/16 ، ليلغ بذلك عدد الوحدات (24) وحدة تعليمية ، لكل مسكة (12) وحدة أما مصارعو المجموعة الضابطة فقد أكتفوا بالتمارين المُتبعه معهم في المدرسة وأكتفى الباحثان بمتابعة حضورهم جميعاً . وبعد الانتهاء من تجربة الدراسة تمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الأتتماعية (SPSS) ، وأستنتج الباحثان أن التعلم بالتمارين الخاصة المُعدة يساعد على تمكين المصارعين الشباب من التحكم بمقدار الانقباضات العضلية للنقل الحركي وتحسين الإنسيابية الحركية للمسكتين ، وتحسين أداء مسكة الرمي من الخلف العالي ، وتحسين أداء مسكة الرمي من الخلف الجانبى ويتفوقون في هذا التحسن على المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها .

تأثير تمارينه خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابت

### مشكلة البحث وأهميتها :-

يُعرف محمد عاطف التمرينات الخاصة بأنها " تعني قيام المجموعات العضلية بالجسم والجهاز الحركي (عضلات وعظام ومفاصل) بالعمل بشكل يتفق مع القوانين ومبادئ التشريح وفسولوجيا الرياضة لتحقيق الغرض من أدائها وتمارس بشكل فردي أو زوجي أو جماعي ويمكن أن تكون حرة أو باستخدام ادوات " (1) .

ويعرفها عادل تركي حسن بأنها " التمرينات المرتبطة بنوع الفعالية وما تحتاجه ويكون هدفها الأساسي هو تطوير العناصر الأساسية المرتبطة بنوع الأداء ويكون شكل الأداء لها مُشابه لطريقة أداء المُنافسة " (2) .

لا تقتصر عملية التعلم الحركي على المتعلمين ذوي المستوى الخام من مراحل التعلم المهاري لكونها هذه العملية تتصف بالإستمرارية ، إذ أن المَهَمات الرئيسة لها في علوم التربية البدنية تتجلى أهميتها في الوصول بالتعلم المهاري في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لمستويات أفضل بتحسين أداء المتعلمين ، وعامل الاستمرارية هذا يضيف على هذه المَهَمات في أن تُلقى على القائمين عليها بواجبات مواصلة البحث الأكاديمي المنهجي المُنظم لدعم هذه العملية بالحدثة التي تراعي البيئة التعليمية في نوع التمرينات الخاصة التي يتلقونها المتعلمون في الوحدات التدريبية عند السعي إلى تحسين الأداء المتمثل بمسكات الرمي بحسب خصوصية اللعبة وما يصاحبها من مظاهر حركية مُشاركة في إخراج أدائها ، مما يستوجب ذلك مراعاة نوع محتوى أو مضمون التمرينات الخاصة وتوجيه أهدافها بإتجاه تعلم الأداء المهاري ، لأن هذه المسكات لا يمكن أدائها من لدن المتعلمين من ذوي المستوى الخام بالتعلم بالحركي لإعتمادها على عدة قدرات مختلفة ، كما ويفرض التعامل مع فئة الموهوبين من المصارعين الإعتماد على طرائق وأساليب تعليمية ملائمة لخصوصيتهم والتنوع بها لتنفيذ هذه التمرينات فيها ، بدعم المحددات البايوميكانية لذلك الاداء والتي ترقى إلى جماليته ليتصف بالخلو من الاخطاء على وفق المسارات الحركية السليمة بشكلٍ موضوعي لتحقيق الهدف المهاري بأفضل ما يمكن من أداء ، فضلاً عن تنظيم المعارف في إذهان المتعلمين لما يخدم الحركة الهادفة بكل سهولة ويسر لإخراج المسكة في اللعبة التخصصية بأفضل ما يمكن من معرفة وسلوك حركي ظاهر سيما وأنها متغيرة بحسب موقع ومستوى المصارع المنافس في النزالات وهذا التغيير يدعو الى السعي لتمكين المصارعين من السيطرة على مختلف الحالات التي يفرضها نوع الموقف عند الاداء .

(1) محمد عاطف الأبحر ؛ التدريب والانشطة الرياضية المدرسية : القاهرة ، جامعة حلوان، 2001، ص 159.

(2) عادل تركي حسن الدلوي ؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة : النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011 ، ص 74 .

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابت

لنتجه بذلك أهمية الدراسة باتجاهين نظري وتطبيقي ، الأول منها هو توفير قاعدة من المعلومات والخبرات الاكاديمية بالاساليب التعليمية التي تراعي خصوصية المتعلمين لدى مدربي مركز رعاية الموهبة الرياضية بالمصارعة الحرة ، ولتكون مرجعاً قد يُستفاد منه بالرجوع اليه عند التعامل مع الموهوبين ، والثاني منها قد يستفاد منه المتعلمون أنفسهم في تحسين أداء مسكات الرمي لديهم ، ومن حدود خبرة الباحثان في مجال تدريب وتدرّيس المصارعة لاحظا الحاجة إلى إعداد تمارينات خاصة تستند في إعدادها على أهم المتغيرات البايوميكانيكية التي تكشف عن حاجة المتعلمون إلى تحسين المظاهر الحركية لأداء مسكات الرمي بالمصارعة الحرة التي تُعد من الحركات المتسلسلة المركبة بتداخل الجذع والاطراف في تنفيذها ، ليكون لإنتقال الزخوم الحركية والتغير فيها دور في توزيع القوة وظهور الإنسيابية وما يتبعها من توافقات في التوقيتات اللحظية لسرعة ذلك الاداء المهاري لتحقيق هدفه المطلوب ، فضلاً عن متطلبات اختيار ما يلائم تطبيق هذه التمارينات من أساليب تعليمية تراعي خصوصية المتعلمين وما يمتلكونه من خبرات عن مسكات الرمي التي يمارسونها بغية إسناد ما يقدم لهم من معلومات عن تطبيق التمارينات الخاصة مع معلوماتهم السابقة ودمجها مع بعض ، لتتشارك مجمل هذه المتطلبات في إعداد التمارينات وفقاً لمنهجية أكاديمية في البحث العلمي تحاكي الواقع في إمكانية تطبيقها بحسب ما متوافر من أدوات ، كمحاولة من الباحثان إلى الإسهام بالجهود العلمية المتواصلة لدعم التطوير في العملية التعليمية في الوحدات التدريبية لهذه الفئة من المصارعين المتعلمين بغية كسر وتيرة الثبات بالاداء المهاري لمسكتي الرمي والتقدم بها لمستويات تتلائم مع التقدم في اللعبة التخصصية الذي لا يتوقف القائمون عليها من البحث عن كل ما هو جديد ومُستحدث .

تهدف بذلك الدراسة إلى :-

1- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة المُعدة في بعض المظاهر الحركية لدى المصارعين الشباب.

2- التعرف على تأثير التمارينات المُعدة في تعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب .

وأفترض الباحثان :-

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المظاهر الحركية وأداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة لمجموعتي البحث .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات مجموعتي البحث البعدية في بعض المظاهر الحركية وأداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة.

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

**منهج البحث :-** أنتهج الباحثان منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الضبط المسبق والمحكم بالاختبارين القبلي والبعدي ، إذ يُعرف المنهج التجريبي بأنه " المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " (1) .

#### **مجتمع البحث وعينته :-**

إن حدود مجتمع البحث تتمثل بالمصارعين الشباب بإعمار (18-20) عام ميلادي ، المستمرين بالدوام في مدرسة سلمان حسب الله للمصارعة في محافظة ميسان للموسم الرياضي (2018/2017) من (10) أوزان نظاميه المعتمدين في بطولات المصارعة حسب القانون الدولي (57 ، 61 ، 65 ، 70 ، 74 ، 79 ، 85 ، 92 ، 97 ، 120) البالغ عددهم (16) مصارع ، ولأنهم يمثلون مجتمع الدراسة الحالية ومتاحين للباحث لتحقيق أغراض الدراسة في إجراءاتها المتسلسلة ، تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية والتي بلغت (12) مصارع بنسبة (75%) من المجتمع الأصل ، و(4) مصارعين للعينة الإستطلاعية والأسس العلمية لاختبارات البحث ، وبناءً على محددات التصميم التجريبي تم تقسيم العينة المُختارة إلى مجموعتين متساويتين العدد بواقع (6) مصارعين في كل مجموعة بطريقة الأزواج المتماثلة (لأقرب ما يمكن من التقارب بالوزن) لتجنب التحيز في التوزيع ، ومن ثمّ تم اختيار إحداهما عشوائياً أيضاً لتكون المجموعة التجريبية والأخرى ضابطة، يُطبق مصارعين المجموعة التجريبية مفردات التمرينات الخاصة ، ومصارعين المجموعة الضابطة تتبع (التمرينات المُتبعه كما هي)

**أدوات القياس والاختبارات في الدراسة :-**

**أولاً : اختبارات المظاهر الحركية :-**

عمد الباحثان إلى إجراء التحليل الحركي ببرنامج ( Dart fish-Team Pro 5\_full version) المعتمد في الاكاديمية الرياضية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية بإستعمال (3) كاميرات عالية السرعة نوع ( Casio- Exilim Pro ) بإعتماد (300) ص. ثا ، تنتوزع أمام وجانبى المصارع المهاجم المؤدي للمسكتين المبحوثة ، بأعتماد الاجهزة والادوات والخطوات التالية بإعتماد القوانين البايوميكانيكية التي سيلي ذكرها ، وبعد إجراء العديد من المداولات في المقابلات الشخصية المباشرة مع المتخصصين الاكاديميين بالتحليل الحركي أعتد الباحثان ما يلي لقياس المظاهر الحركية لكل من (النقل الحركي بين أجزاء الجسم ، والانسيابية الحركية بدلالة التغير

(1) عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط2: عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، 2012، ص 80.

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابت

بالزخوم) ، ليكون عدد المظاهر التي تُقاس بهذا التحليل (4) مظهر حركي لكل مسكة (2) من المظاهر الحركية:-

" الأدوات :-

- 1- شريط قياس حديدي لتحديد أبعاد التصوير.
- 2- شريط لاصق ملون لتحديد مراكز مفاصل الجسم (النقاط التشريحية).
- 3- مصدر ضوئي لتحديد بداية المحاولات والتزامن في تصوير الحركة .
- 4- حامل لكل كاميرا فيديو خاص بها مزود بقبان مائي لتحديد ميل مستوى عدسة الكامره .

الإجراءات :-

أ- إعداد مكان التصوير :-

- 1- تحديد المجال الذى سيتم فيه التصوير في قاعة المصارعة وعلى بساط المصارعة.
  - 2- وضع صندوق المعايرة لتحديد مجال التصوير ومجال الحركة المراد تصويرها.
  - 3- التأكد من عدم وجود أى انحرافات فى مكان التصوير وأن الخلفية مناسبة لإظهار المصارع.
- ب- إعداد وضع كاميرات التصوير :-

- 1- التأكد من أن الكاميرات تعمل بتزامن وسرعة واحدة.
- 2- التأكد من وضع تشغيل الفيديو بكل كاميرا.
- 3- التأكد من زوايا تصوير وأن ارتفاع الكاميرات مناسب لعدم خروج المصارع عن كادر التصوير أثناء أداء المهارة .

ج - تجهيز المصارع :-

تؤدى المهارة بحيث يرتدى المصارع المهاجم مايوه المصارعة بعد وضع علامات الشريط اللاصق على النقاط التشريحية (المفاصل والنقاط الرئيسية بالجسم) " (1) .  
ليكون قياس المظاهر الحركية كالاتي :-

1- النقل الحركي بين أجزاء الجسم : يتم قياس النقل الحركي بين أجزاء الجسم من خلال ما يأتي

:

أولاً - مجموع زخم رجلي الارتكاز = مجموع كتلة الرجلين x سرعتهما الخطية لحظة المسك

ثانياً : زخم الجذع = كتلة الجذع x سرعته الخطية لحظة المسك .

ثالثاً : زخم الذراع = كتلة الذراع x سرعته الخطية لحظة المسك .

(1) Susan, J. Hall ; **Basic biomechanics**, 3<sup>rd</sup> edition : Mc Graw, Hill Book, Co,1999, PP. (53.54).

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

رابعاً : يتم مباشرة جمع زخم الرجل مع زخم الجذع، ومن ثم جمع زخم الجذع مع زخم الذراع للدلالة على انتقال القوة بين هذه الأجزاء، ويقاس بـ (كغم . م / ث).

2- الانسيابية الحركية بدلالة التغير بالزخوم :

أولاً : يتم قياس الزخم الابتدائي من خلال القانون الآتي :

الانسيابية = الزخم النهائي - الزخم الابتدائي، ويقاس الزخم الابتدائي كما يأتي:-

الزخم الابتدائي = كتلة اللاعب X سرعته الابتدائية. أي (ك X س1).

إذ تُقاس السرعة الابتدائية من لحظة الإرتكاز لحين الوصول الى نهاية القسم الرئيس للمسكة.

ثانياً : يُقاس الزخم النهائي من خلال القانون الآتي :

الزخم النهائي = كتلة اللاعب X سرعته النهائية. أي (ك X س2).

ثالثاً : تُقاس السرعة النهائية من نهاية القسم الرئيس للمسكة بداية القسم الختامي للمسكة.

إذ يكون المؤشر النهائي للانسيابية هو (الفرق بين الزخم النهائي والزخم الابتدائي) ويقاس بـ(كغم

. م / ثا) .

ثانياً : اختبار الأداء المهاري (التكنيك) لمسكتي الرمي (الخطف) (1) :

- الهدف من الاختبار : قياس الأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة لكل من المسكات التالية :-

- مسكة الرمي من الخلف العالي .

- مسكة الرمي من الخلف الجانبي .

- الأجهزة والأدوات : بساط مصارعة .

- مواصفات الأداء : يقف المُختَبِرُ في منتصف البساط مطوقاً المصارع من تحت الإبطين بكلتا

اليدين ثانياً ركبته قليلاً ، وعند سماع إشارة البدء يقوس بظهره إلى الخلف ويرفعه ، ويواصل في مد

أطرافه السفلى ليرفعه عالياً فوق صدره ثم يرميه إلى الخلف ، وعندما يقترب من البساط يعمد إلى

الدوران على أحد الجانبين (يميناً أو يساراً) ليهبط بصدره فوقه، وكذلك الحال وبالطريقة نفسها لباقي

مسكات الرمي (الخطف) قيد الدراسة ، وتعطى للمصارع المُختَبِرُ محاولتان لأداء كل مسكة من

مسكات الرمي (الخطف)، إذ يتم اختبار الأداء المهاري للمسكات كلاً على حده مع إعطاء مدة

راحة بين أداء مسكة وأخرى بالنسبة للمصارع المُختَبِرُ وعلى وفق نظام المجاميع كلاً في دوره ،

وذلك لتجنب التعب الذي تؤثر سلباً في الأداء المهاري (التكنيك) .

(1) احمد فرحان علي ؛ أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف)

من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية : رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه بابل،

1999، ص26 .

تأثير تمارينه خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

- تعليمات الاختبار : غير مسموح باختصار الأداء أو تعديله ، ولا تحسب المسكة (الأداء) صحيحة إذا تم اختصارها أو التعديل فيها .

- طريقة التسجيل : تُعطى للمُختَبِر محاولتان لأداء كل مسكة من مسكات الرمي (الخطف) ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المقومين الثلاث لكل مسكة للمُختَبِر الواحد ، وحسب أقسام المسكة وتعطى درجات من (10) درجات كنتيجة نهائية للمُختَبِر وحسب الأقسام الخاصة بالمسكة ، إذ تم تقسيم درجات هذا الاختبار إلى (3) درجات للقسم التحضيري ، و(5) درجات للقسم الرئيس ، و(2) درجتان للقسم الختامي باستمارة تقويم أداء خاصة لتقويمها من لدن ثلاثة محكمين وأخذ الوسط الحسابي لهم عن كل مسكة صحيحة.

تحدد التمرينات الخاصة المُعدة من لدن الباحثان بأنها غير أرتجالية وإذ تم إعدادها وفقاً لمُحددات ومعايير منطقية في التعلم الحركي وعلى وفق المتغيرات البايوميكانيكية مما يضيف عليها الحداثة والاختلاف عن التمرينات المُتبعه التي يتلقونها المصارعون في مدرسة المصارعة وكما يلي :-

1- أن التمرينات الخاصة في الوحدات التعليمية جميعها كانت من إعداد الباحثان والاعتماد على المواقع الدولية بالمصارعة وإجراء بعض التعديلات عليها لتناسب مع خصوصية الدراسة وتم المرور بخطوات منهجية خاصة لقبولها.

2- حرص الباحثان على أن يكون تطبيقها مُنسجماً مع نوع كل مسكة من مسكات الرمي المبحوثة من حيث قوة وإتجاه العمل العضلي .

3- تمت الأخذ بمبدأ التناوب والتنويع بالعمل العضلي في تسلسل التمرينات في الوحدة التعليمية فضلاً عن التدرج من السهل إلى الصعب .

4- تمت مراعاة الفروق الفردية بين كل المتعلمين في المجموعة التجريبية عند تنفيذها التمرينات الخاصة على أن يتم التحقق من ذلك بالتجريب.

5- حرص الباحثان إلى التنويع في أساليب التعلم الحديثة التي تُطبق بها التمرينات الخاصة ، والتي تزيد من فاعلية المتعلمين وتراعي خصوصيتهم مستوى تعلمهم .

6- أعتد الباحث نتائج القياس الكينماتيكي للمظاهر الحركية في الكشف عن نواحي الضعف وتوجيه الكينتك في إعداد هذه التمرينات ليشمل إعدادها أستثمار نوعي البايوميكانيك الرياضي في إعدادها لهذه الدراسة .

#### • محتوى التمرينات الخاصة :-

يتطابق محتوى التمرينات الخاصة مع أهدافها المذكورة مُسبقاً ، وفي ضوء ذلك أتسمت بما يلي

-:

تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

- 1- تم مراعاة أن تتناسب محتويات التمرينات الخاصة مع خصائص فئة الشباب في مدرسة سلمان حسب الله ، وجنسهم ، وعمرهم على أن يتم التحقق من ذلك بالتجريب.
- 2- حرص الباحثان على أن تتسم محتويات التمرينات الخاصة بالتشويق والإثارة وتدرجها من السهل إلى الصعب عند تطبيقها .
- 3- حرص الباحثان في أن تكون محتويات التمرينات الخاصة منسجمة مع الأهداف التعليمية .
- 4- حرص الباحثان على أن تتسم محتويات التمرينات الخاصة بالمرونة في التنفيذ مما يُسهل أداءها.
- 5- تضمنت التمرينات الخاصة حركات لتحسين السيطرة على الفترات الزمنية للانقباضات العضلية الخاصة بمسكات الرمي بالتركيز على عمل المجموعات العضلية المشاركة في كل مسكة من المسكات الاربعة المبحوثة .
- 6- لم يختلف أداء المتعلمين عن أداء الانقباضات العضلية في آدائهم للتمرينات الخاصة مع التشابه من حيث القوة والإتجاه لأداء المسكات بصورتها القانونية ومحددات جمالية حركتها.
- 7- يعتمد اسلوب التعلم المنفذ بها التمرينات الخاصة على الخبرات السابقة وتصحيح المسارات الحركية بالتغذية الراجعة الفورية التي يكشف عنها التحليل الحركي للتصوير الفديوي في الاختبارات القبلية التي سيلي ذكرها .
- 8- تم مراعاة أن تكون محتويات التمرينات الخاصة سهلة التطبيق وتخلو من التعقيد ، لتحاكي الواقع في قاعة المصارعة من حيث إمكانية تنفيذها بالوسائل المتاحة لكل من المُتعلّم والمُدرّب

\* .

#### • الخطة الزمنية لتنفيذ التمرينات الخاصة في الوحدات التعليمية :-

- 1- المدة الزمنية لتنفيذها (12) أسبوع .
- 2- في الأسبوع الواحد (3) وحدات تعليمية .
- 3- تم تخصيص أسبوعين لكل مسكة ، بمعدل (6) وحدات تعليمية خاصة بها.
- 4- في الوحدة التعليمية البالغ زمنها (90) دقيقة ، تم أستهداف القسم الرئيس البالغ زمنه (60) دقيقة .
- 5- مجموع زمن الجزء التعليمي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية (10 دقائق × 24 وحدة تعليمية) = 240 دقيقة .
- 6- مجموع زمن الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية (50 دقيقة × 24 وحدة تعليمية) = 1200 دقيقة .



تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابت

7- عمد مدربو مدرسة سلمان حسب الله انفسهم إلى تعليم المصارعين وأكثى الباحثان بالإشراف على سير تطبيق التمرينات في الوحدات التعليمية ومتابعتها .

عمد الباحثان إلى تطبيق مفردات التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية البالغ عددهم (6) مصارعين لمدة (12) أسبوع ، وبمعدل (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد لكل من أيام السبت والأثنين والأربعاء ، إذ بدأ هذا التطبيق في يوم السبت الموافق 2018/2/24 وأنتهى في يوم الأربعاء الموافق 2018/5/16 ، ليلبغ بذلك عدد الوحدات (24) وحدة تعليمية ، لكل مسكة (12) وحدة أما مصارعو المجموعة الضابطة فقد أكتفوا بالتمرينات المتبعة معهم في المدرسة وأكثى الباحثان بمتابعة حضورهم جميعاً . وبعد الانتهاء من تجربة الدراسة تمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الأتتماعية (SPSS) الإصدار (V<sub>24</sub>) ، ( statistical package for social sciences) وتم ألياً حساب كل من قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والإنحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الإلتواء ، ومعامل الإرتباط البسيط (Person) ، الوسط الحسابي المرجح ، والأهمية النسبية ، واختبار (T-test) للعينات غير المترابطة ، واختبار (T-test) للعينات المترابطة .

## النتائج :-

جدول (1): يبين تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات القبليّة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت (ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
الرمي من الخلف العالي	405.83	11.303	405.5	10.877	0.052	0.96	غير دال
	278.5	13.78	279.83	16.043	0.154	0.88	غير دال
الرمي من الخلف الجانبي	424.5	8.597	429.33	7.633	1.03	0.327	غير دال
	289.67	7.367	287.67	7.659	0.461	0.655	غير دال
أداء مسكة الرمي من الخلف العالي	4.67	0.816	4.5	0.837	0.349	0.734	غير دال
أداء مسكة الرمي من الخلف الجانبي	3.5	0.837	3	1.265	0.808	0.438	غير دال

ن = (6) في كل مجموعة ، دال عندما تكون (Sig)  $\geq$  (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-2 = (10)

## جدول (2)

يُبين نتائج اختبارات المظاهر الحركية والاداء القبليّة والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت (ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد عبد الأمير حمزة، إحسان علي ثابت

الرمي من الخلف العالي	الرمي من الخلف الجانبي	أداء الرمي من الخلف العالي	أداء الرمي من الخلف الجانبي
النقل الحركي	النقل الحركي	أداء الرمي من الخلف العالي	أداء الرمي من الخلف الجانبي
بين أجزاء الجسم	بين أجزاء الجسم	النقل الحركي	النقل الحركي
الانسيابية	الانسيابية	بدلالة التغير بالزخوم	بدلالة التغير بالزخوم
0.000	0.000	0.000	0.000
10.455	15.395	17.982	26.466
9.411	15.858	10.443	7.528
40.167	99.667	76.667	81.333
5.586	6.94	6.113	6.743
446	178.83	203.17	208.33
11.303	13.78	16.043	7.367
405.83	278.5	279.83	289.67
تج	تج	تج	تج
ض	ض	ض	ض
0.009	0.000	0.000	0.000
4.167	15.395	17.982	26.466
11.268	15.858	10.443	7.528
19.167	99.667	76.667	81.333
5.785	6.94	6.113	6.743
424.67	178.83	203.17	208.33
10.877	13.78	16.043	7.367
405.5	278.5	279.83	289.67
ض	تج	ض	ض
0.000	0.000	0.000	0.000
8.044	15.395	17.982	26.466
8.222	15.858	10.443	7.528
27	99.667	76.667	81.333
3.146	6.94	6.113	6.743
451.5	178.83	203.17	208.33
8.597	13.78	16.043	7.367
424.5	278.5	279.83	289.67
تج	تج	تج	تج
ض	ض	ض	ض
0.000	0.000	0.000	0.000
9.042	15.395	17.982	26.466
2.483	15.858	10.443	7.528
9.167	99.667	76.667	81.333
5.612	6.94	6.113	6.743
438.5	178.83	203.17	208.33
7.633	13.78	16.043	7.367
429.33	278.5	279.83	289.67
ض	تج	ض	ض
0.000	0.000	0.000	0.000
26.466	15.395	17.982	26.466
7.528	15.858	10.443	7.528
81.333	99.667	76.667	81.333
6.743	6.94	6.113	6.743
208.33	178.83	203.17	208.33
7.367	13.78	16.043	7.367
289.67	278.5	279.83	289.67
تج	تج	تج	تج
ض	ض	ض	ض
0.000	0.000	0.000	0.000
14.477	15.395	17.982	26.466
9.109	15.858	10.443	7.528
53.833	99.667	76.667	81.333
8.519	6.94	6.113	6.743
233.83	178.83	203.17	208.33
7.659	13.78	16.043	7.367
287.67	278.5	279.83	289.67
ض	تج	ض	ض
0.000	0.000	0.000	0.000
9.55	15.395	17.982	26.466
0.983	15.858	10.443	7.528
3.833	99.667	76.667	81.333
0.548	6.94	6.113	6.743
8.5	178.83	203.17	208.33
0.816	13.78	16.043	7.367
4.67	278.5	279.83	289.67
تج	تج	تج	تج
ض	ض	ض	ض
0.001	0.000	0.000	0.000
6.325	15.395	17.982	26.466
0.516	15.858	10.443	7.528
1.333	99.667	76.667	81.333
0.753	6.94	6.113	6.743
5.83	178.83	203.17	208.33
0.837	13.78	16.043	7.367
4.5	278.5	279.83	289.67
ض	تج	ض	ض
0.000	0.000	0.000	0.000
10.277	15.395	17.982	26.466
1.033	15.858	10.443	7.528
4.333	99.667	76.667	81.333
0.408	6.94	6.113	6.743
7.83	178.83	203.17	208.33
0.837	13.78	16.043	7.367
3.5	278.5	279.83	289.67
تج	تج	تج	تج
ض	ض	ض	ض
0.005	0.000	0.000	0.000
4.719	15.395	17.982	26.466
1.211	15.858	10.443	7.528
2.333	99.667	76.667	81.333
0.516	6.94	6.113	6.743
5.33	178.83	203.17	208.33
1.265	13.78	16.043	7.367
3	278.5	279.83	289.67
ض	تج	ض	ض

(ن) في كل مجموعة = 6 دال إذ كانت (Sig)  $\geq$  (0.05) بدرجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05)

### جدول (3)

يُبين نتائج اختبار المظاهر الحركية والاداء البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	D
	م	ع+	م	ع+			
الرمي من الخلف العالي	446	5.586	424.67	5.785	6.498	0.000	دال
الرمي من الخلف الجانبي	178.83	6.94	203.17	6.113	6.445	0.000	دال
أداء الرمي من الخلف العالي	451.5	3.146	438.5	5.612	4.949	0.001	دال
أداء الرمي من الخلف الجانبي	208.33	6.743	233.83	8.519	5.749	0.000	دال
أداء الرمي من الخلف العالي	8.5	0.548	5.83	0.753	7.016	0.000	دال
أداء الرمي من الخلف الجانبي	7.83	0.408	5.33	0.516	9.303	0.000	دال

(ن) في المجموعتين = 12 دال عندما تكون (Sig)  $\geq$  (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-2 = (10)

بالرجوع إلى نتائج الجدول (2) يتبين أن مصارعي المجموعتين التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم المظاهر الحركية وأداء المسكتين بدلالة المتغيرات البايوميكانيكية لكل من مؤشرات النقل الحركي والإنسيابية ، ومن مراجعة نتائج الجدول (3) يتبين أن مصارعي المجموعة التجريبية تفوقوا في هذا التحسن لمؤشرات النقل الحركي والإنسيابية والاداء ، ويعزو الباحثان ظهور هذه

تأثير تمارينه خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

النتائج إلى دور التمرينات الخاصة التي المَعْدَه وعدد مرات أدائها الملائم لخصوصية العينة من ذوي الموهبة الرياضية الذين يمتلكون تعلم لمسكات الرمي هذه وهم بحاجة الى صقل وتطوير العامل المهاري بالاعتماد على ما هو اكثر دقة في التشخيص الذي يزوده التصوير الفديوي والتحليل الكينماتيكي الذي يساعد بالوقوف على أهم جوانب التكنيك الفني للاداء المهاري والتي تظهرها مظاهر النقل الحركي الذي يعزوه الباحثان التحسن في قيمه البعدية وبين المجموعتين الى تحسن السرعة بثبات الكتلة بحسب ما جاء بقانون نيوتن الثاني ، وكما هو معروف فان السرعة تتحسن ولا تتطور لإرتباطها بعوامل الوراثة لنوع الالياف العضلية ومن جانب اخر فان تحسينها يعتمد على تدريبات القوة ، وبما أن موضوع الدراسة وتوجهها نحو التعلم الحركي في المصارعة فان تناول الكتلة بايوميكانيكا لاجراء الجسم والتكرارات بها تساعد على تحسين زيادة قيم الزخم الحركي الذي بدوره يزيد من قيم النقل الحركي في الحركات المتسلسلة في النقل من الرجلين الى الجذع من ثم الى نهاية الحركة سواء في الذراعين أو الرأس، وكذلك الى التحسن الحاصل لدى المتعلمين في حسن السيطرة على انتقال الزخوم حسب طبيعة المواقف المتغيرة المعتمدة على وضع ومكان المصارع المنافس وما يستوجب له من تسخير انقباضات عضلية مسؤول عنها الدماغ الذي ساهمت اساليب التعلم التي طبقت فيها هذه التمرينات في توسيع قاعدة المعرفة في البنية المعرفية لمواجهة المواقف المتغيرة في مسكات الرمي المتقدمة بالنسبة إلى المصارع المهاجم إذ أثبتت ملائمتها مع هذه التمرينات ومستوى المتعلمين ، وهذا يحتاج في ذات الوقت المحافظة على وضع الجسم في زيادة السرعة بالاداء مما اضفى على مسكاتهم هذا التحسن ، أما مصارعي المجموعة الضابطة فان للتكرارات في التمرينات المتبعة التي يتلقونها في المدرسة دور إيجابي في التحسن ، إلا أنهم لم يرتقوا إلى ما وصل إليه مصارعو المجموعة التجريبية من هذا التحسن ، أما تحسن مظهر الانسياب الحركي لكل من مسكات الرمي الاربع فيعزوه الباحث إلى قلة الزمن في زيادة السرعة الحركية في التغير بالزخوم الدورانية والذي ساعد بصورة ادق في ارتفاع قيم النقل الحركي وتقليل قيم الانسيابية بإتجاه التحسن إي أن كلما قل زمن تغير الزخوم كلما كانت أفضل مما يعطي دلالة على تمكن المصارعين من الاداء المطلوب بحسب تغير المواقف في مسكات الرمي بالمصارعة الحرة فضلاً مدة دوام التمرينات واعادتها في الوحدات التعليمية وكفاية الوحدات التعليمية لكل مهارة (6) وحدات تعليمية على مدى اسبوعين تساعد على تجاوز ما تم تشخيصه على وفق المتغيرات البايوميكانيكية للوصول بهم لهذا المستوى من المظاهر الحركية ، فضلاً عن حفظ قاعدة الاتزان التي تعطي مدلول عن تمكن المصارعين الشباب من حسن توزيع محصلات القوى على جانبي مركز الثقل المتغير في الحركة ، أما تحسن أداء المسكتين يعزوه الباحثان ظهور هذه النتائج إلى دور التمرينات الخاصة التي تم الاعتماد على المتغيرات البايوميكانية في إعدادها

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

والتي ساعدت على تحسين أهم المظاهر الحركية التي تُخرجها ، إذ كانت تخصصية من عدة نواحي معرفية وفنية آدائية وتعتمد الحاجة الفعلية إليها في هذا الاعداد والتي كانت ملائمة في تطبيقها في الوحدات التعليمية في مدرسة المصارعة ، إذ ساعد التحسن بالنقل الحركي في زيادة كم العضلية والتي هي من أهم متطلبات الاداء السليم ، وانسيابية الحركة التي ظهرت بأقل ما يمكن من تكسرات في المسارات الحركية للجدع والاطراف والتي زادت من قيم تقويمها من لدن المقومون في الاختبارات البعدية ، أما مصارعي المجموعة الضابطة فأن عامل التكرار والممارسة والاستمرارية في حضور الوحدات التدريبية يساعد على تحسين الاداء الفني والوصول بالمتعلمين المصارعين لأفضل ما يمكن ، وفي ذات الوقت تثبت النتائج الى الحاجة التمرينات الخاصة التي اعدها الباحث لتلبي متطلبات التقدم بالعامل المهاري في العملية التدريبية والتعليمية التي تعتمد الحداثة في حسن اعداد التمرينات والاساليب التعليمية الملائمة لتنشيط دور المصارعون فيها .

إذ يشير صريح عبد الكريم بأنه " يؤكد المختصون أن الانسيابية تعد واحدة من المظاهر التي تدل على انسجام وتكامل القوة لحظتي الارتكاز بالوضع التحضيري والدفع، والدفع لحظة دفع الكرة الحديدية، إذ تطورت القوة اللحظية بين هاتين المرحلتين لتكسب الجسم تكاملاً بالسرعة بدلالة أقل فقدان بالزخم الخطي في هذه اللحظة " (1) .

كما يرى سعيد عبد الرشيد " أن التحليل الحركي أداة التعامل مع كافة المهام المرتبطة بالأداء المهاري حيث يعتمد في أسسه وقواعده على الدخول في عمق الأداء وكشف أسراره من خلال إفادات العلوم المرتبطة ومن أهمها ما يختص بالأسس التشريحية والميكانيكية لأجزاء الجسم وأساليب مساهمتها في زيادة فاعلية الأداء في ظل بيئة ميكانيكية تحكمها العديد من القوانين الطبيعية، كما يوفر لنا التحليل الحركي معلومات وصفية وكمية دقيقة " (2) .

ويؤكد محمد سليمان " يمكننا التأكيد على ان المجال الرئيسي للميكانيكا الحيوية هو البحث في القواعد والشروط والأصول الفنية لمختلف المهارات الحركية بطريقة موضوعية، وليس من شك أن الدراسة الموضوعية للمهارة الحركية تسهم في إيجاد الأسس لأفضل وأنسب أداء مهاري ممكن. وذلك من خلال توسيع قاعدة المعلومات النظرية حول مختلف ألوان الأنشطة الرياضية من أجل القدرة على الابتكار وتحقيق أفضل إنجاز حركي ممكن " (3) .

(1)صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط2، عمان، دار دجلة ، 2010. ص 154 .

(2)سعيد عبدالرشيد ، فانتن عبدالحميد محمود: الخصائص الكينماتيكية ومستوى الأداء المهاري لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة في الجمباز ، بحث منشور بالمجلة العلمية ، 1999، ص 2

(3)محمد سليمان عبد اللطيف ؛ تجهيزات الميكانيكا الحيوية لقياس الأداء الحركي: بورسعيد ، المطبعة المتحدة، 2003، ص 15

تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

كما يرى صريح عبد الكريم " يمكن قياس التغير في الزخم بثبات كتلة الرياضي وتغير سرعته من عدمه للدلالة على انسيابية الحركة ان كانت تمت بشكل جيد ام رديء ، وهذا مقياس كمي حقيقي يعبر عن مظهر من مظاهر الحركة كان لحد الوقت الحاضر يقاس وصفا عن طريق النظر ( نوعيا) لذا فإنه يمكن القول على ان انسيابية الحركة = التغير بالزخم على اعتبار ان دفع القوة الجيد يعني الانسيابية الجيدة وفقا لقانون نيوتن الثاني . وقد تم تطبيق هذا القانون في بحوث علمية تطبيقية داخل العراق " (1) .

ويذكر (بروبر Broer) نقلاً عن محمد رضا " أن فعالية الاداء للمصارعين تتطلب القدرة على فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة في الاداء بجانب القدرة على حل المواقف الحركية واتخاذ قرارات سريعة متوائمة مع اوضاع الصراع ، وتذكر الخبرات الحركية السابقة وامكانية تطبيقها " (2)

ويرى خليل الحديشي بأنه " الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية خلال الممارسة والتكرار لعملية التعلم هو تحسين مستوى الاداء كما هو ان اساس التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها " (3) .  
ويذكر محمد أحمد " تأتي أهمية دراسة الأداء الحركي من الناحية الميكانيكية من أنه لا يمكن تنفيذ الأداء بأسلوب فائق مميز إلا إذا اخضع للبحث والتحليل تمهيداً للوصول لأفضل النتائج" (4) .  
الأستخلاصات والتطبيقات :-

1- أن التعلم بالتمرينات الخاصة المُعدّة يساعد على تمكين المصارعين الشباب من التحكم بمقدار الانقباضات العضلية للنقل الحركي للمسكتين ، ويتفوقون على تمكن المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها .

2- تساعد التمرينات الخاصة المُعدّة في تحسين الإنسيابية الحركية للمسكتين لدى المصارعين الشباب ، ويتفوقون في هذا التحسين على المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها .

(1) صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات القوانين الميكانيكية في التدريب الرياضي وقياس مظاهر التعلم الحركي : الأكاديمية الاولمبية الرياضية ، شبكة المعلومات الدولية ، 2010 ، ص 11 .

(2) محمد رضا الروبي ؛ مبادئ التدريب في رياضة المصارعة الأداء الفني للحركات في المصارعة اليونانية- الرومانية : الإسكندرية ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، 2005 ، ص 251 .

(3) خليل ابراهيم سليمان: تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص 69 .

(4) محمد أحمد الشامي ؛ المؤشرات البيوميكانيكية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة الدائرة المعقدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العقلة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، المجلد الأول ، 2000 ، ص 16 .

تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابته

3- تساعد التمارين الخاصة المُعدّة في تحسين أداء مسكة الرمي من الخلف العالي لدى المصارعين الشباب ، ويتفوقون في هذا التحسين على أداء هذه المسكة لدى المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها .

4- أن التعلم بالتمارين الخاصة المُعدّة يساعد في تحسين أداء مسكة الرمي من الخلف الجانبى لدى المصارعين الشباب ، ويتفوقون في هذا التحسين على أداء هذه المسكة لدى المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها .

**ويوصي الباحثان بما يلي :-**

1- من الضروري اعتماد على التطبيقات العملية للقوانين البايوميكانيكية في التعلم الحركي عند إعداد التمارين الخاصة لتحسين أداء المسكات بالمصارعة الحرة .

2- من الضروري الإهتمام بمبدأ التنوع بالتمارين الخاصة ومراعاة الفروق الفردية وخصوصية مستوى المصارعين عند إعدادها .

3- لابد من تجهيز قاعات المصارعة بوسائل التحليل الكينماتيكي للوقوف على مكان الضعف في أداء مسكات هذه الفعالية والعمل على الحد منها بدعم هذه الوسائل من كاميرات وبرامجيات .

**المصادر :**

(1) احمد فرحان علي ؛ أثر منهج تدريبي مقترح غي تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية : رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه بابل، 1999.

(2) خليل ابراهيم سليمان: تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2003 .

(3) سعيد عبدالرشيد ، فاتن عبدالحميد محمود: الخصائص الكينماتيكية ومستوى الأداء المهارى لمهارة الكعب المقلوب على جهاز العقلة فى الجمباز ، بحث منشور بالمجلة العلمية ، 1999.

(4) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضى والأداء الحركى، ط2، عمان، دار دجلة ، 2010.

(5) عادل تركي حسن الدلوي ؛ مبادئ التدريب الرياضى وتدريب القوة : النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011 .

(6) عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمى ، ط2: عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، 2012.

(7) محمد أحمد الشامى ؛ المؤشرات البايوميكانيكية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة الدائرة المعقدة الخلفية للوقوف على اليدى على جهاز العقلة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، المجلد الأول ، 2000.

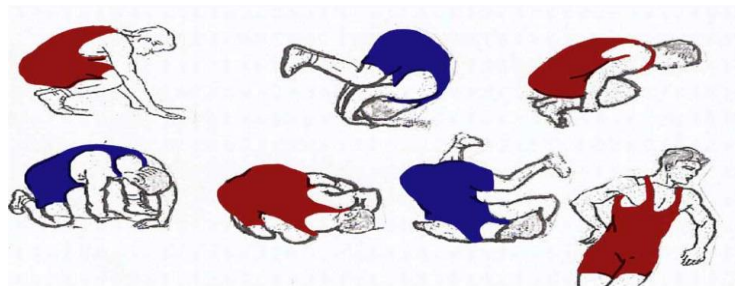
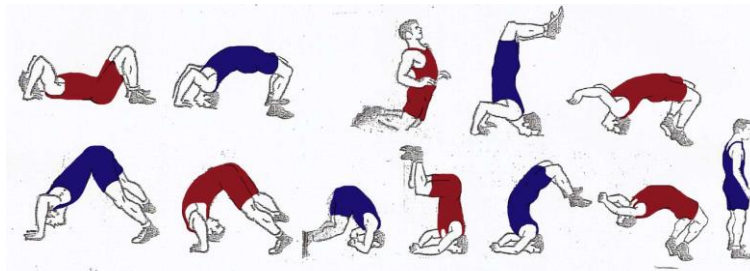
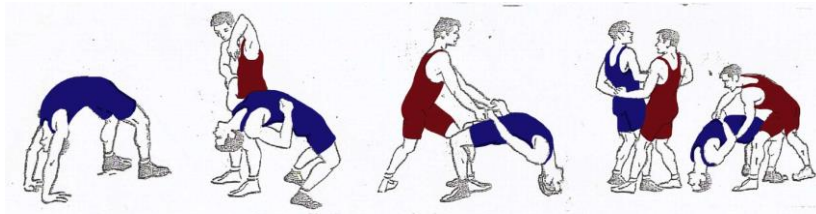
تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى  
بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد محمد الأمير حمزة، إحسان علي ثابت

(8) محمد سليمان عبد اللطيف ؛ تجهيزات الميكانيكا الحيوية لقياس الأداء الحركي : بورسعيد ، المطبعة المتحدة  
، 2003 .

(9) محمد عاطف الأبحر ؛ التدريب والانشطة الرياضية المدرسية : القاهرة ، جامعة حلوان ، 2001 .  
(10) Susan, J. Hall ؛ Basic biomechanics ,3<sup>rd</sup> edition : Mc Graw, Hill Book, Co,1999 .

### ملحق (1)

يوضح أنموذج من التمرينات المعدة



تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم أداء مسكتي الرمي من الخلف العالي والجانبى  
بالمصارعة الحرة للشباب ..... أ.د. أحمد عبد الأمير حمزة، إحصان محلي ثابت

## **The effect of special exercises in some of the motor manifestations and learning the performance of tow Skills throwing from the high and the back by free wrestling for young people**

IHSAN ALI THABIT AI-OKBI

Professor .Dr. Ahmad Abd-ALameer Hamzaa

College of Physical Education and Sports Science Babylon University

### **Abstract**

The aim of the study was to identify the effect of special exercises prepared in some motor aspects and to learn the performance of tow Skills throwing from the high and lateral back of young wrestlers. The researchers followed the experimental research method by designing the two experimental control and experimental groups of pre- and post- 18-20 years of age, continuing in the Salman School for wrestling in the province of Maysan for the Mathematical Mark (2017/2018) of the 10 weights of the system adopted in wrestling competitions according to international law (57, 61, 65, 70, 74, 79). , 85, 92, 97, 120) was a brother (12) wrestlers (75%) of the parent community. Special exercise vocabulary was applied to the experimental group of (6) wrestlers for a period of (12) weeks and a rate of (3) units per week for each day Saturday, Monday and Wednesday, This application began on Saturday, 24/2/2018 and ended on Wednesday, 16/5/2018, bringing the number of units (24) educational units, each holding (12) units and the wrestlers of the control group have engaged in exercises with them in The school and the researchers were satisfied with their attendance. After the study was completed, the results were processed using the SPSS system. The researchers concluded that learning with special exercises helps young wrestlers to control the amount of muscular contractions of the locomotives, improve the motor mobility of the two movements, improve the performance of the high-end throwing, Grab the backhand and excel in this improvement on young wrestlers who learn without it.