

تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال
دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة

**Designing and Standardizing a Test of Measuring the
Distinctive Strength by the Speed of the Arms Using the
Wrestling Dummy for Wrestlers Aged (13-15) years**

أ.م.د. جلال عبد الزهرة كنعان

Asst. Prof. Jalal Abdul Zahra Kanaan

جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية

University of Basra / Student Activities Department

jalal.kanaan@uobasrah.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0001-6345-1536>

الكلمات المفتاحية: تصميم وتقنين اختبار ، القوة المميزة بالسرعة ، دمية الاختناق ، المصارعة الحرة .

Keywords. Design and standardization of a test, distinctive power, arms speed, wrestling dummy, freestyle wrestling.

ملخص البحث:

تأتي أهمية البحث في تصميم اختبار للقدرة البدنية القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبمساعدة المدرب واللاعب في تقويم هذه القدرة وفق اداء تخصصي لا يبتعد عن مستوى الاداء الحقيقي للعبة المصارعة والمسكات فيها باستخدام دمية الاختناق وهنا نساهم في تقويم التدريب ومستوى اللاعب الحقيقي .

وكانت اهداف البحث:

- 1- تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة .
- 2- أيجاد معايير ومستويات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وهو المنهج الانسب لبحوث الاختبارات والقياسات الذي يساعد على تصميم الاختبارات المطلوبة . وتم اختيار عينة البحث وهم يمثلون عينات البناء والتجربة الاستطلاعية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبالباغمة (50) مصارعا .

وعليه تم الاستنتاجات :

- 1- أن الاختبار الذي صممه الباحث قادر على الكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة بعمر (13-15) سنة .

- 2- توزعت عينة البحث على اربع مستويات هي تصاعديا (مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جدا) .
- 3- تركزت اكبر النسب في القوة المميزة بالسرعة بعمر (13-15) سنة عند المستوى متوسط .
وتم التوصية ب : يوصي الباحث بما يأتي :
- 1- اعتماد الاختبار الحالي كوسيلة للكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة بعمر (13-15) سنة .
- 2- التأكيد على أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لعينة البحث كون مستواهم ليس بالطموح وضمن المستوى المتوسط .

Abstract:

The importance of the research can be seen in designing a test for physical ability, speed of distinctive power of the arms as to help the coach and player in evaluating this ability according to a specialized performance that does not deviate from the level of real performance of the wrestling game and its grips using the wrestling dummy. It is an attempt to evaluating both the training and the real player's level.

The objectives:

1- Designing and Standardizing a Test of Measuring the Distinctive Power by the Speed of the Arms Using the Wrestling Dummy for Wrestlers Aged (13-15) years.

2- Finding standards and levels to measure the distinctive speed strength of the arms using the wrestling dummy for wrestlers aged (13-15) years.

The researcher used the descriptive approach using the survey method, which is the most appropriate approach for testing and measurement research that helps design the required tests. The research sample was selected, and they represent the construction and exploratory experiment samples. The sample was exactly (50) wrestlers which has been selected randomly.

Conclusions:

1- The test designed by the researcher is able to detect the level of distinctive speed strength at the age of (13-15) years.

2- The research sample was distributed over four levels, which are ascending (acceptable, average, good, very good).

1- The largest percentages in distinctive speed strength at the age of (13-15) years were concentrated at the average level.

1- المقدمة

النهوض بالمستوى العلمي والارتقاء به بالمجتمعات المتحضرة له مدلولات كثيرة ويمكن الاستدلال عليها اما بصورة نظرية من خلال الانجازات المتحققة او من خلال التقويم العلمي والذي يعتمد على الاختبارات والقياسات ، ومن هنا يتبين لنا دور علم الاختبارات واهميته في معرفة مدى تقدم الشعوب وازدهارها في كافة المجالات ومنه المجال الرياضي. اذ يعتمد المجال الرياضي بصورة كبيرة على الاختبارات والقياسات الضرورية للألعاب الرياضية لغرض معرفة مدى ارتقاء مستوى اللاعب في التدريب والمنافسة من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية وغيرها من متطلبات اللعبة لغرض معالجة التوقفات بالمستوى والعمل على تصحيح المسار بالتدريب او لغرض رفع المستوى لأعلى درجة التنافس وتحقيق الانجازات ، ولهذا يرى (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : 2000 : 20) ان علم الاختبارات والقياسات هو " هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارف أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته".

ومن الناحية الرياضية يرى (قاسم المندلاوي واخرون : 1989 : 11) "أحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية أي منهاج تدريبي ".
وهنا يتبين لنا دور الاختبارات في تقييم مستوى اللاعب في الاداء لمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة المصارعة التي تعتبر احد الألعاب الرياضية ذات القوة البدنية وفيها المتعة بالأداء البدني والمهاري الذي يمتلكه المصارع لتحقيق الفوز بالنزلات ، ولهذا فان متطلبات لعبة المصارعة من الناحية البدنية متعددة وكل جانب بدني له درجة لأهمية في تحقيق المستوى المطلوب ، وأكثر القدرات البدنية المطلوبة في المصارعة هي القوة المميزة بالسرعة لأهميتها في انتاج القوة المطلوبة وبالسرعة الممكنة لغرض تحقيق المسكة المطلوبة والانجاز ولهذا يرى (قاسم حسن حسين ، منصور جميل : 1988 : 111) ان القوة المميزة بالسرعة " عبارة عن الصفة التي يتمتع بها الفرد عند إطلاق القوة العضلية المشاركة في الحركة التي تتضمن صفتي السرعة والقوة، وعلى هذا فأنها خاصية بدنية حركية تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص لقوة والسرعة تتماشى مع طبيعة الأداء الفني أثناء النشاط في الفعالية أو اللعبة بحيث تتضمن أعلى فائدة لهذا الأداء تحت مستلزمات المسابقة".

والمعروف ان تأدية المسكات المطلوبة بالمصارعة واحتياجها الى القوة المميزة بالسرعة لا بد من التدريب عليها وفق مستلزمات ووسائل تدريبية تساعد على الاداء الحركي وفق متطلبات المسكة والاداء ولهذا فان اختيار الوسائل مثل دمية الاختناق لها دور كبير في تحقيق الجانب الفني والبدني اذ هي " من ابتكار المدرب الاولمبي الامريكي للمصارعة الحرة والرومانية اي جي باين

(A. J. Bayne : 2012 : 6) والفكرة الأساسية منها هي وضع ديناميكية خنق وهميه والضغط الكامل على اجزاء الجسم المختلفة ولاسيما (الجزء العلوي الذراعين والجذع) وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية للمصارعين من خلال تنفيذ العديد من الحركات والمسكات في المصارعة الحرة والرومانية والاستفادة من قوة السحب (المط) والارتداد للحبل بالإضافة الى وزن الدميه كما توفر شريكا وزميلا دائما في التمرين للمصارعين".

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تصميم اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والذي يساعد المدرب واللاعب في تقويم هذه القدرة وفق اداء تخصصي لا يبتعد عن مستوى الاداء الحقيقي للعبة المصارعة والمسكات فيها باستخدام دمية الاختناق وهنا نساهم في تقويم التدريب ومستوى اللاعب الحقيقي.

مشكلة البحث:

القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الضرورية للاعب المصارعة الحرة في اداء انواع المسكات المطلوبة بالمنافسة والارتقاء بهذه القدرة البدنية اكيد سوف يحقق النقاط المطلوبة نتيجة الاداء الصحيح المتميز بالقوة والسرعة، ولهذا فان تدريب هذه القدرة لابد من قياسه بين الحين والآخر وفق الاداء الفني المشابهة للاداء.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في الاختبارات والقياس ولعبة المصارعة كونه مدرب وأكاديمي وجد من الضروري بناء اختبار يقيس مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمصارعين ومتابعة تطور هذه القدرة البدنية في التدريب وبأجواء مشابهة لأجواء المنافسة بسبب قلة وجود اختبار تخصصي لهذه القدرة في لعبة المصارعة وعدم استخدام الوسائل التدريبية المشابهة للمنافس والتي تم استخدام دمية الاختناق بهذا الاختبار كونه يعطي صورة للمنافس بشكل قريب جدا.

أهداف البحث:

- 1- تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة.
- 2- أيجاد معايير ومستويات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة.

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي المصارعة الحرة في المدرسة التخصصية في محافظه البصرة بعمر (13-15) سنة.
- 2- المجال المكاني: قاعة المصارعة في المدرسة التخصصية محافظه البصرة.
- 3- المجال الزمني: المدة من 2023/8/3 ولغاية 2023/9/3.

تعريف المصطلحات :

- القوة المميزة بالسرعة : " هي قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية العالية " (10 : 115) .

2-إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وهو المنهج الانسب لبحوث الاختبارات والقياسات الذي يساعد على تصميم الاختبارات المطلوبة .

2-2 مجتمع وعينته البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعي المدرسة التخصصية في محافظه البصرة بعمر (13-15) سنه والبالغ عددهم (60) مصارع.

وتم اختيار عينة البحث وهم يمثلون عينات البناء والتجربة الاستطلاعية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغة (50) مصارعا وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تفاصيل العينة ونسبها

ت	العينات	نوع العينة	مجموعها
1	مجتمع البحث	بعمر(13-15) سنة	60
2	عينة التجربة الاستطلاعية	بعمر(13-15) سنة	5
		بعمر(16-17) سنة	5
	الثبات	بعمر(13-15) سنة	نفس عينة في صدق الاختبار
3	المصارعون المستبعدون	بعمر(13-15) سنة	10
4	عينة التقنين	بعمر(13-15) سنة	50
	نسبة عينة التقنين		%83.33

2-3 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

وسائل جمع البيانات:

- 1-المراجع والمصادر العربية والأجنبية
- 2-الاختبار المصمم .
- 3-الدرجات المعيارية ملحق (1)
- 4- ملعب مصارعة.
- 5- تجهيزات مصارعة.

6- دمية الاختناق بالمصارعة الحرة.

7- شريط قياس.

8- ميزان طبي.

9- حاسوب نوع (hb).

10- ساعة توقيت.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تصميم الاختبار :

قام الباحث بتصميم اختبار مقترح لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام دمية الاختناق بالمصارعة الحرة وفق شروط الأداء الفني والقانوني للعبة المصارعة الحرة، وبعد عرض الاختبار على الخبراء والمختصين في مجال اللعبة والعلوم الرياضية المختلفة لغرض تقييمه وإبداء ملاحظاتهم حول مايلي :

1-الاختبار يقيس فعلا القوة المميزة بالسرعة بالمصارعة الحرة.

2-دمية الاختناق تعتبر وسيلة مهمة في الاختبار ووزن اضافي تساعد على قياس القوة المميزة بالسرعة وفق الاداء الفني الصحيح

3-سهولة أداء الاختبار.

4-الاختبار اقتصادي من حيث أدواته وزمن أدائه.

5- مناسب لعينة البحث وإمكانيته.

وبعد جمع الآراء وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه تم التوصل إلى الاختبار بشكله النهائي.

وصف الاختبار النهائي:

اسم الاختبار : اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة.

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام دمية الاختناق بالمصارعة الحرة بعمر (13-15) سنة.

الأدوات المستخدمة : دمية الاختناق - بساط مصارعة - ساعة توقيت .

طريقة أداء الاختبار:

- من وضع الوقوف يمسك المصارع دمية الاختناق ويكون في وضع التماسك الابتدائي ، ثم يقوم المصارع المهاجم بأداء المهارة الأولى بمسك الدمية وعمل الحركة للخلف من خلال رفع الدمية والسقوط للخلف ويرجع إلى وضع البداية وثم يؤدي المهارة الثانية عمل الحركة الجانبية بثني الركبة وسحب الدمية بالذراعين والسقوط للجانب يتم حساب العدد خلال الزمن المحدد.

- يبدأ احتساب العدد خلال زمن (20) ثانية من لحظة قيام المصارع بالأداء بعد صافرة المدرب الى حين انتهاء الوقت وسماع صافرة النهاية.

-يكرر المصارع الأداء حتى نهاية الاختبار .

ملاحظات :

- 1-يجب على المختبر أن يجري إحماء قبل الاختبار .
- 2-يحق للمختبر أن يجري عدد من المحاولات لغرض التجربة قبل الاختبار .
- 3-عندما تسقط الدمية يستمر بالأداء ضمن الوقت مرة ثانية .

التسجيل :

- 1-يحسب عدد الدرجات للحالات الصحيحة الكاملة خلال (20) ثانية .
- 2-كل حركة خطأ يتم حذف درجة .
- 3-الدرجة النهائية هي (عدد الدرجات الكلية - عدد الدرجات المحذوفة في الأخطاء)



شكل (1)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة

التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/8/3 وذلك على عينة من لاعبين بعمر (13-15) سنة والبالغ عددهم (5) لاعبين . وتمت إعادة التجربة مرة أخرى بعد مرور أسبوع واحد فقط أي بتاريخ 2023/8/10 وعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف وكان غرض التجربة لأجراء مايلي:

- 1-معرفة مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث .
- 2-معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبار .
- 3-معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث والكادر المساعد .
- 4-معرفة الأدوات اللازمة لأجراء الاختبار .
- 5-معرفة مدى صلاحية الدمية المستخدمة .
- 6-أيجاد الأسس العلمية للاختبار .

الأسس العلمية للاختبار :

صدق الاختبار :

إضافة إلى إيجاد الصدق الظاهري للاختبار من خلال عرضه على الخبراء والمختصين تم إيجاد الصدق التمايزي " احد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة " (نزار الطالب ومحمود السامرائي: 1988: 142) وذلك بحساب الفروق بين نتائج اختبار بعمر (16-17) سنة والبالغ عددهم (5) ونتائج اختبار بعمر (13-15) سنة والبالغ عددهم (5) وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الصدق التمايزي للاختبار

مستوى الدلالة	قيمة ت	فئة بعمر (13-15) سنة		فئة بعمر (16-17) سنة		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.962	0.867	18.25	0.965	20.17	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قيمة (t) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة $0.05 = 2.306$

3-4-2 ثبات الاختبار :

يقصد بالثبات " مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 1988 : 332) . ولهذا تم إيجاد ثبات الاختبار بطريقة الإعادة حيث تم إجراء الاختبار الأول للعينة بعمر (13-15) سنة بتاريخ 2023/8/3 وتمت إعادة مرة أخرى بتاريخ 2023/8/10 وتحت نفس الظروف التي أجريت فيه الاختبار الأول وكما موضح في الجدول رقم (3).

جدول (3)

يبين ثبات الاختبار بطريقة الإعادة

مستوى الدلالة	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	0.90	0.884	18.34	0.867	18.25	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قيمة (r) عند درجة حرية (3) وتحت مستوى دلالة $0.05 = 0.805$

موضوعية الاختبار :

بما أن الاختبار فيه مفتاح للتصحيح ولا يمكن التلاعب به وسهولة إيجاد نتيجة الاختبار من قبل المقوم لذا يعتبر الاختبار موضوعي ولا يمكن التلاعب بنتائجه ، كذلك يعد الاختبار موضوعيا كونه ثابتا إذ يذكر ريسان خريبط " انه كلما كان معامل الثبات عاليا أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح " (ريسان خريبط مجيد: 1989 : 8).

تطبيق الاختبار:

تم تطبيق الاختبار على عينة البناء والمنكونة من لاعبي المصارعة في المدرسة التخصصية بالمصارعة في محافظة البصرة بعمر (13-15) سنة والبالغ عددهم (50) بعدها تم إيجاد المعايير والمستويات للاختبار وكما في الجدولين (4)(5)، وللمدة من 2-9/3/2023.

2-5 الوسائل الإحصائية: تم استخدام spss واستخراج الوسائل الإحصائية الآتية.

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط البسيط.

-معامل الاختلاف.

-اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

بعد أن توصل الباحث إلى النتائج عن طريق تطبيق الاختبار المقترح ولتحقيق هدف البحث المتمثل بإيجاد الدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين على لاعبي المصارعة الحرة بعمر (13-15) سنة تم الحصول على البيانات الخام حيث (يتطلب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية والتي تعد وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تغيير هذه الدرجات وتقويم نتائجها) لذا قام الباحث بحساب الدرجات المعيارية وفق الجدول (4).

جدول رقم (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وأعلى درجة وأدنى درجة

حققتها أفراد العينة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الدرجة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الاختلاف	أعلى درجة	أدنى درجة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	18.27	0.867	0.187	4.745	19	17

وبعد إن استخرج الباحث النتائج من الجدول السابق قام باستخراج العلاقة الخاصة بإيجاد الرقم الثابت حيث تم استخدامه فيما بعد في وضع الجداول المعيارية المعدلة بطريقة التتابع ، ملحق (1).

ويمثل الوسط الحسابي الدرجة (50) في جدول الدرجات المعيارية إما المقدار الثابت هو المقدار الذي يجب إضافته أو طرحه من الوسط الحسابي للاختبار حيث إن الدرجة المعيارية المعدلة هي

(درجة معيارية متوسطةها 50 وانحرافها المعياري يساوي صفر) (قيس ناجي وبسطويسي احمد: 1987 :276) .

من خلال ما تقدم يرى الباحث أن تحديد الدرجات المعيارية المعدلة التي يستحقها المصارعون في اختبار القوة المميزة بالسرعة تعتبر أداة مقارنة بين الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر مع الدرجات المعيارية المعدلة المقابلة لها (ملحق 1) لتصبح المرجع الذي من خلاله يمكن مقارنة أداء المصارع بأداء أقرانه في القدرة التي يمكن أن يقيّمها الاختبار ، بالإضافة إلى ذلك يمكن مقارنة هذه الدرجات التي يحصل عليها المصارعون بمحك قياسي المرجع لمعرفة مدى التطور الذي وصل إليه المصارعون .

3-4 مناقشة النتائج .

أن استخراج الدرجات المعيارية يعد خطوة مهمة من خطوات التقنين وذلك باعتبار إن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية.

ولتحديد المستويات المعيارية التي تعد معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية (كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان :1994 :184) .

استخدم الباحث منحى التوزيع الطبيعي (كاوس) الذي يعتبر من أكثر التوزيعات شيوعاً في مجال التربية الرياضية.

وقد اختار الباحث أن تكون هناك (5) مستويات للاختبار وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعيارية ظهر لنا المستويات كما في الجدول (5) .

جدول (5)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد التكرارات والنسب المئوية لكل مستوى في القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الاختبار	المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرار	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ضعيف	15.66-14.007	20-1	صفر	صفر%
	مقبول	17.4-15.66	40-21	6	12%
	متوسط	19.14-17.487	60-41	30	60%
	جيد	20.88-19.227	80-61	10	20%
	جيد جداً	20.967 فما فوق	100-81	4	8%

من الجدول (5) تتضح لنا المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع لنتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومن خلال الجدول نلاحظ أن اللاعبين قد توزعوا على جميع المستويات ما عدا المستوى (ضعيف) وقد كانت النسب كالأتي :

كانت اكبر النسب قد تركزت عند المستوى (متوسط) والتي كانت تساوي (60%) بتكرار (30) مصارع من مجموع العينة .

أما النسبة الثانية فقد تركزت عند المستوى (جيد) وهي تساوي (20%) بتكرار (10) مصارعين من مجموع العينة في الوقت الذي نجد فيه أن النسبة الثالثة قد تركزت عند المستوى (مقبول) وهي تساوي (12%) بتكرار (6) مصارعين وفي النسبة الرابعة بلغ مستوى (جيد جدا) وهي تساوي (4%) وبتكرار (4) .

ويرى الباحث ان سبب تركيز النسبة الأكبر من العينة عند المستوى متوسط يعود الى مستوى العينة وهي بداية الممارسة والتكوين البدني لصغر اعمارهم التي تتراوح (13-15) سنة ويحتاجون الى التدريب المستمر وخاصة الجانب البدني في القوة المميزة بالسرعة التي تحتاج الى تدريب اطول ولهذا يرى (عامر موسى عباس:2011: 115) " ان كلما كان الاعداد البدني الخاص للمصارع عاليا ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الاعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية".

تُعد القوة، سواء كانت مميزة بالسرعة أو انفجارية، من العوامل الحاسمة في الأداء الرياضي ضمن الرياضات الفردية. ففي المصارعة، تمثل القوة المميزة بالسرعة للذراعين عنصراً أساسياً في تنفيذ مهارات السيطرة كاستخدام دمية الاختناق، حيث يعتمد المصارع على سرعة توليد القوة لتحقيق التفوق على الخصم، إذ تتطلب الحركة دقة في التوقيت وقدرة عالية على إنتاج قوة مفاجئة لدعم الجسم أثناء الأداء. وعليه، فإن تطوير القوة الخاصة بكل نشاط يسهم بشكل مباشر في تحسين الكفاءة الحركية وتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الرياضات الفردية. (Farhan:2020: 327)

كما يرى (حسين مناتي ساجت ، 2011: 307) "تعد القوة بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها ، فالمصارعون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى قوة تمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح ، وتعد القوة واحدة من الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر، عليه فإن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الإنجازات " .

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في أداء الرياضيين، وخاصة في الألعاب التي تتطلب حركات سريعة ومتكررة. تأثير هذه القوة على الساقين يعد بالغ الأهمية، حيث تساهم في تحسين قدرة الرياضي على التسارع، تغيير الاتجاهات، والقفز. عندما تكون الساقين مدربتين على تحمل هذه القوة، فإنهما تصبحان أكثر كفاءة في توليد القوة

المطلوبة بسرعة، مما يعزز الأداء في مختلف الرياضات. كما أن التدريب على هذه القوة يسهم في تقليل الإصابات وتحسين الاستجابة الحركية، مما يجعل الرياضيين أكثر قدرة على مواجهة التحديات البدنية خلال المباريات أو التمرينات. (Mohammed:2024: 19)

4-الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: أن الاختبار الذي صممه الباحث قادر على الكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة بعمر (13-15) سنة توزعت عينة البحث على أربع مستويات هي تصاعديا (مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جدا) تركزت أكبر النسب في تحمل القوة للذراعين للمصارعين بعمر (13-15) سنة عند المستوى متوسط. يوصي الباحث بما يأتي ، اعتماد الاختبار الحالي كوسيلة للكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة بعمر (13-15) سنة التأكيد على أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لعينة البحث كون مستواهم ليس بالطموح وضمن المستوى المتوسط .

References:

- Amer Musa Abbas Hassan. The Effect of the Differential Training Method in Developing Special Strength and its Relationship to the Level of Skill Performance for some Throwing Holds (snatch) from above the Chest among Greco-Roman Wrestling layers. (A research published in the Journal of Sports Education Sciences, Volume 4, Issue 3, 2011).
- Farhan, R. A. R., Abdel-Reda, S. S., & Wathiq, S. (2020). The explosive force of the arms and legs and its relationship to the motor path of pronation on the parallel bar. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 12(44).
- Hussein Manati Sajit. (Maximum Strength and its Relationship to the Performance of some Throwing Holds (snatch) from above the Chest in Greco-Roman Wrestling. A research published in the Journal of Sports Education Sciences, Volume 4, Issue 4, 2011).
- Kamal Abdul Hamid and Muhammad Nasr al-Din Radwan. Introduction to Evaluation in Physical Education. (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1994).
- Mohammed Nahser Mefien. (2024). The effect of role-playing strategy on learning to dive on one leg and both legs among beginner freestyle wrestling players for ages (13-15) males. *Journal of Sport Science*, 16(60), 9-24. <https://doi.org/10.26400/>
- Muhammad Hassan Alawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan. Measurement in Physical Education and Sports Psychology. (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 2000).
- Muhammad Hassan Alawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan. Motor Performance Tests. 3rd ed. (Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi, 1988).

- Muhammad Hassan Alawi. Sports Training Science. (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1999).
- Nizar al-Talib, Mahmoud al-Samarrai. Principles of Statistics: Physical and Sports Tests. (University of Mosul: Dar al-Kutub For printing and publishing, 1988).
- Qais Naji, and Bastawisi Ahmed. Tests and Principles of Statistics in Sports. (Baghdad, Higher Education Press, 1987).
- Qasim Al-Mandlawi and others (1989). Testing, Measurement and Evaluation in Physical Education. (Baghdad, Bayt Al-Hikma for Printing and Publishing, 1989).
- Qasim Hassan Hussein, and Mansour Jameel. Physical Fitness: Methods of Achievement. (Baghdad, Higher Education Press, (1988).
- Risan Khuraibet Majeed. Encyclopedia of Tests and Measurements. (University of Mosul, Higher Education Press, 1989).
- Suples Training System: Bulgarian Bag. (6/14/2009). (3/8/2012) <http://www.suples.com/bulgarian-bag>.

ملحق رقم (1)

يوضح الدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة
بعمر (13-15) سنة .

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام						
76	20.532	51	18.357	26	16.182	1	14.007
77	20.619	52	18.444	27	16.269	2	14.094
78	20.706	53	18.531	28	16.356	3	14.181
79	20.793	54	18.618	29	16.443	4	14.268
80	20.88	55	18.705	30	16.53	5	14.355
81	20.967	56	18.792	31	16.617	6	14.442
82	21.054	57	18.879	32	16.704	7	14.529
83	21.141	58	18.966	33	16.791	8	14.616
84	21.228	59	19.053	34	16.878	9	14.703
85	21.315	60	19.14	35	16.965	10	14.79
86	21.402	61	19.227	36	17.052	11	14.877
87	21.489	62	19.314	37	17.139	12	14.964
88	21.576	63	19.401	38	17.226	13	15.051
89	21.663	64	19.488	39	17.313	14	15.138
90	21.75	65	19.575	40	17.4	15	15.225
91	21.837	66	19.662	41	17.487	16	15.312

92	21.924	67	19.749	42	17.574	17	15.399
93	22.011	68	19.836	43	17.661	18	15.486
94	22.098	69	19.923	44	17.748	19	15.573
95	22.185	70	20.01	45	17.835	20	15.66
96	22.272	71	20.097	46	17.922	21	15.747
97	22.359	72	20.184	47	18.009	22	15.834
98	22.446	73	20.271	48	18.096	23	15.921
99	22.533	74	20.358	49	18.183	24	16.008
100	22.62	75	20.445	50	18.27	25	16.095

