



## المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لمباريات المصارعة الرومانية (الوزن

### الخفيف) أولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦

\* أ.د/ أحمد عبد الحميد عمارة

\*\* د / محمد بيلي ابراهيم

\*\*\* الباحث / أحمد السيد عبيد السيد أبو عبيد

#### مقدمة البحث :

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس مظاهر تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات الدولية العالمية والأولمبية وحتى المحلية منها تعتبر محافل يتجلى فيها مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والتقدم الإنساني فتتوج بذلك جهود علمية لتحقيق هذا الأداء المتميز.

تعد لعبة المصارعة من الالعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في ارجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية وتشهد تطويراً مستمراً في مستوى اداء مصارعيها ونتائج نزالاتهم مما يضيف متطلبات فنية وخططية يستوجب مراعاتها عند إعداد تنفيذ المناهج التدريبية الخاصة باللعبة.

كما تعد لعبة المصارعة الرومانية من الالعاب الرياضية التي تحتوي على مهارات متعددة التي يعتمد نجاحها وفعاليتها على صفات بدنية خاصة تميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة في الأداء فضلاً عن تكامل الأداء الفني للمهارة لذلك يتحتم الإعداد الجيد للمصارع بدنياً و التدريب الجيد للمهارات المصارعة على الشكل المطلوب بما يضمن تحقيق فاعليتها لإحراز النقاط و الفوز بالمباراة.

رياضة المصارعة تتطلب درجة عالية من الاعداد البدني والمهاري والخططي نظراً لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي يتحتم تنفيذها في الوقت المناسب كما يتميز بالتغيير المستمر في مستوى وضع الجسم تبعاً لمواقيع الصراع ما بين العالي والمتوسط والمنخفض.

ويشير محمد حسن علاوي (٤٠٠٤ م) أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه

\*أستاذ المصارعة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية - بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*\*أخصائي رياضي بجامعة مدينة السادات





والتطوير منها باستخدام الأدوات والنظريات الحديثة في مجال اللعبة وتبعاً للمتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن اختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين.

ويوضح مسعد على (٢٠٠١م) أن الإعداد الفني يهدف إلى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادرًا على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة ويجب العمل المستمر والمتصل لتنمية وتطوير الحركات المألوفة في التدريب من خلال المقاومة المتدرجة وتحت الظروف المختلفة مع التهيئة لها بوسائل متعددة والوصول إلى المستويات الرياضية العالمية حلم يراود الجميع في جميع الألعاب وتحقيق هذا الهدف غاية كل إنسان يسعى إلى تحقيقها بالجهد والعرق وتسعي معظم العلوم الإنسانية في الأخذ بالأسباب العصرية لحل كثير من المشكلات خاصة في نهاية هذا القرن عن طريق استخدام التطور التكنولوجي الذي أصبح ملماً في المجال الرياضي، وذلك من خلال البحوث الميدانية والتطبيقية والتحليلية .

ينظر " محمد صبحي حسين و حمدي عبد المنعم " (١٩٨٦ ) : التحليل هو عبارة عن "نظام صالح لاستخدام تقويم الأداء لجميع الأوقات التي يمارس فيها اللاعب أو الفريق اللعب وبعد أسلوبياً متكاملاً للتقويم وأيضاً أسلوباً تربوياً تعليمياً لتبني حالة الفريق وتقدمه

ينظر " جيرمان وهانلى " (٢٠٠٠م) أن المصارعة واحدة من الرياضات التي لا تختص بفئة معينة، أو بقوع معين ولكن يتم تقسيم الأوزان لكي لا يكون هناك أي ميزة أو أفضلية ، فالصارع يجب أن يقابل من هو في نفس الوزن بالتحديد ليتنافس معه ، وكذلك يمكن تعديل المصارعة لتتناسب ذوى الحالات الخاصة (العمى-الصم) حتى يمكنهم المنافسة بنجاح فيما بينهم

ينظر " الاتحاد المصري للمصارعة " (٢٠٠٢م): و المصارعة واحدة من الرياضات التي لا تختص بفئة معينة ، أو بقوع معين ولكن يتم تقسيم الأوزان لكي لا يكون هناك أي ميزة أو أفضلية ، فالصارع يجب أن يقابل من هو في نفس الوزن بالتحديد ليتنافس معه ، وكذلك يمكن تعديل المصارعة لتتناسب ذوى الحالات الخاصة (العمى-الصم) حتى يمكنهم المنافسة بنجاح فيما بينهم

ويذكر محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوى (٢٠٠٣م) أن المصارعة من الرياضات النزالية العنيفة التي يقوم المصارع فيها بمجهود بدنى شديد أثناء فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسات وخلال المنافسات، لذلك يجب التخطيط جيداً لوضع البرنامج التدريسي، حيث يتم تقسيم الموسم التدريسي إلى فترات مع تحديد الأهداف الخاصة بكل فترة، على أن تهدف كل فترة إلى season training تتميمية قدرات المصارع ومتابعة تقدمه مما يحثه على الإستمرار وبذل الجهد





ويذكر أيمن سليمان (٢٠٠٥م) أن رياضه المصارعه تطورت بشكل مذهل وأصبحت ترتكز على أساس ومبادئ علميه بالإضافة إلى الإهتمام الكبير بالتطبيق للبرامج التدريبيه للارتفاع بالنوافحي الفنيه أثناء أدائه للحركات

ويذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) إن الإمام بمحلى المهارات الحركية وجوانبها الفنية ومعرفة الأساس الحركية للحركات كقاعدة أساسية لأداء مهارى والتعرف على العوامل التي تحد من فعالية الأداء كلها موضوعات يبني عليها نظريات التدريب والطريق الذي يجب أن يسلكه المدرب في حل مشكلة اللاعبين الحركية

الخصائص التي يتميز بها الأداء المهارى :-

- التوافق والتناسق بين الحركات
- السهولة في الأداء.
- الاقتصاد في بذل الجهد.
- التحكم والدقة في الأداء.
- السرعة في إنجاز الواجب المطلوب.
- التوقيت الصحيح تبعاً لحركات المنافسين.
- الاستراتيجية التي تجعل الأداء مناسباً للموقف

#### مشكلة البحث :

ان تحقيق الانجاز العالمي و حسم نتائج النزالات هو ما يسعى اليه المصارعون ومدربيهم وكل من هو معنى بلعبة المصارعة وان امتلاك المهارات الحركية و الاسلوب الخططى فى الصراع يستند بالأساس لتوافر متطلبات بدنية خاصة تسهم بشكل فعال فى تحقيق نتيجة افضل ولعبة المصارعه من الالعاب المفتوحة التي تتطلب فى ادائها التنوع فى الاداء الحركى لتأدية المسکات و المهارات دون القيد بحالة معينة ثابتة من خلال ممارسه الباحث لرياضة المصارعه الرومانية كلاعب و أيضا من خلال عمل الباحث فى مجال التدريب فى مصر فى الاندية الرياضية و مراكز الشباب و متابعة المصارعه العالمية وكذلك المصرى فقد وجد فى الفترة الاخيرة قله أداء بعض اللاعبين المصريين بالازلن الخفيفه للمهارات الفنيه وكذا إذا تم أدائها لا تسفر عن إحراز نقاط أو تحقيق مكافئ منها كما لاحظ الباحث من خلال متابعة العديد من البطولات العالمية إعتماد اللاعبين المصريين الكلى على القوة العضلية وأحرز النقاط عن طريق خطأ الغير أو إخراج المنافس خارج منطقة الصراع دون محاولة منهم لتنفيذ المهارات الحركية التي تم التدريب عليها خلال الخطة التدريبية كما لاحظ الباحث أن بعض المدربين يقوموا بتدريب اللاعبين على المهارات الهجوميه و الدفاعيه دون التركيز على المهارات الاكثر





فاعلية على نتائج المباريات وذلك لعدم معرفتهم بأهم المهارات التي استخدمت في البطولات الكبيرة و التي ساهمت في فوز اللاعبين والحصول على المراكز المتقدمة كما لوحظ الإفراط في عمليات التدريب للاعبين الأوزان الخفيفه دون مراعاة لاسس و مبادئ علم التدريب مما ادى لوصول اللاعب لمرحلة الحمل الزائد التي يفقد فيها اللاعب تركيزه و قدرته على الاداء بفاعلية اثناء البطولة

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث تتبع و تحليل اداء لاعبين النخبات العالمية المشاركة في بطولة الأولمبياد ٢٠١٦م و التعرف على الاسباب الحقيقية لمعوقات تحقيق الفوز بمسابقات البطولة ووضع حلول لها .

#### أهداف البحث :

١. التعرف على مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلى - الصراع من أسفل- الإجلas ) الأكثر استخداما و فاعلية للأوزان (الخفيفة ) بأولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية .

٢. التعرف على الفروق بين المصارعين الفائزين و المهزومين في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلى - الصراع من أسفل - الإجلas ) الأكثر استخداما وفاعلية تبعا للأوزان (الخفيفة ) بأولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية

#### تساؤلات البحث :

١. هل يوجد فروق بين المصارعين الفائزين و المهزومين في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلى - الصراع من أسفل - الإجلas ) الأكثر استخداما وفاعلية تبعا للأوزان (الخفيفة ) بأولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية

٢. ما هي المهارات الفنية الأكثر فاعلية للأوزان (الخفيفة ) بأولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦م في رياضه المصارعة الرومانية

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### المهارات الأكثر فاعلية :

هي المهارات التي تؤدي إلى إحراز نقطة أو نقاط تصل أحيانا إلى ما يسمى بالتقوق الفنى الذي يؤدي إلى إنهاء الجولة حتى لو لم ينتهي زمنها القانونى

**المهارات الأكثر استخداما:**

هي المهارات الأكثر تكرارا خلال المباريات بغض النظر عن إنها أدت إلى إحراز نقطة أولم تحرز .





## إجراءات البحث :

## منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي (تحليل المحتوى) لملائمة طبيعة هذا البحث وأهدافها لأنه يعتمد على وصف ما هو كائن بالفعل وتقسيمه واهتمام بتحديد العلاقات بين الواقع والآدلة مجتمع وعينة البحث:-

أشتمل مجتمع البحث على عدد جميع مباريات الوزن الخفيف للمصارعين المشاركين في بطولة أولمبياد ريو دي جانيرو للمصارعة الرومانية ٢٠١٦ م بالبرازيل وبلغ عدد مباريات البطولة (٤٣) مباراة وتمثل جميع أدوار البطولة بالأوزان الخفيفة وهي (٦٦,٥٩) للمصارعة الرومانية. و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مباريات مجتمع البحث حيث بلغت عينة البحث (٤٠) مباراة بنسبة مئوية (٩٧.٧٩٪) من مجموع مباريات البطولة موزعه كالتالي

جدول (١)

## توصيف عينة البحث

نوعية الميزان	المجموع	عدد الدول المشاركة	عدد اللاعبيين المشاركين
ميزان (٥٩)	١	١٨	١٨
ميزان (٦٦)	٢	١٩	١٩
		٣٧	٣٧

جدول (٢)

## توصيف عينة البحث ( الدول المشاركة - عدد اللاعبيين بكل ميزان )

الاختصار	م	الدول المشاركة	ميزان (٦٦)	ميزان (٥٩)	عدد اللاعبيين
ALG	١	الجزائر	١	-	١
ARM	٢	أرمينيا	١	-	١
AZE	٣	أذربيجان	١	١	٢
BLR	٤	روسيا البيضاء	-	١	١
CHN	٥	الصين	١	-	١
CUB	٦	كوبا	١	١	٢
EGY	٧	مصر	١	١	٢
FIN	٨	فنلندا	-	١	١
GEO	٩	جورجيا	١	-	١
GER	١٠	ألمانيا	-	١	١
HUN	١١	المجر	١	-	١
IRI	١٢	ایران	١	١	٢
JPN	١٣	اليابان	١	١	٢
kAZ	١٤	казاخستان	-	١	١





٢	١	١	قيرغيزستان	KGZ	١٥
١	١	-	ليتوانيا	LTU	١٦
٢	١	١	كوريا الجنوبية	KOR	١٧
١	-	١	المغرب	MAR	١٨
١	-	١	النرويج	NOR	١٩
١	١	-	نيوزيلندا	NZL	٢٠
١	-	١	كوريا الشمالية	PRK	٢١
١	١	-	رومانيا	ROU	٢٢
٢	١	١	روسيا	RUS	٢٣
٢	١	١	صربيا	SRB	٢٤
١	-	١	الولايات المتحدة	USA	٢٥
١	-	١	أوزبكستان	UZB	٢٦
٢	١	١	فيتنام	VEN	٢٧
٣٧	١٩	١٩	٢٧	المجموع	

جدول (٤)

## عدد اللاعبين التي في مجموعة الميزان الخفيف (٥٩-٦٦ )

ميزان الخفيف		م
٦٦	٥٩	
١٩	١٨	١

## أدوات ووسائل جمع البيانات:-

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- أقراص صلبة محمل عليها بطولة أولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦ م وتم نقل مقاطع الفيديو من الأقراص لجهاز الحاسوب الآلي لعرضها
- جهاز حاسب آلي لنقل جميع المباريات عليه لعرضها و تحليلها

## وسائل جمع البيانات :-

- استماراة تسجيل نقاط اللاعبين بالبطولة " إعداد الباحث "
- استماراة تحليل المباريات للمصارعين (الوزن الخفيف) المشاركين بأولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦ م للمهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة ( من أعلى - من أسفل ) " إعداد الباحث

## المعالجات الإحصائية:-

- في ضوء التساؤلات و الاهداف استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :
- نسبة الاتفاق
- المتوسط الحسابي
- النسبة المئوية





## عرض النتائج :

النكرارات و النسب المئوية تبعا لاستخدامها في جميع المباريات الخاصة بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)

الترتيب	النسبة المئوية	النكرار	المهارات	المجموعات
١	%٥٨	١٩٢	إرتكازات	
٢	%١٤	٤٨	السقوط على الوسط من الامام	
٣	%٥	١٧	دفع المنافس للخارج	
٤	%٤	١٣	براؤلية هامر	
٤	%٤	١٢	أنكة	
٥	%٣	١١	السقوط من تحت الاط	
٦	%٢	٧	براؤلية دوران	
٧	%١	٤	سوبلكس	
٧	%١	٤	صاروخ	
٧	%١	٣	تفيقية	
٧	%١	٣	أنكة تشبيك	
٧	%١	٣	تفيقية على الطائر	
			تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	
٨	%١	٢	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
٨	%١	٢	جذب الرقبة لأسفل ثم تطويق الذراع والرقبة	
٨	%١	٢	ستير بموجة الاعب و الرمي للجانب و للأمام	
٨	%١	٢	ستير	
٩	%٠٠٣٠	١	جذب الذراع بالذراعين من الخارج	
٩	%٠٠٣٠	١	تفيقية ثم دفع المنافس خارج البساط	
٩	%٠٠٣٠	١	هجوم مضاد للانكما تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد	
			الأخرى كتف المنافس بعيد للخلف ولاسف مع الدوران مواجه	
٩	%٠٠٣٠	١	ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللأمام	
الاول	%١٠٠	٣٣٢	المجموع	
١	%١٨	٥٠	جذب الذراع بالذراعين	
٢	%١٧	٤٩	جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس	
٣	%١٧	٤٨	جذب الرقبة لأسفل	
٣	%١٧	٤٨	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام	
٤	%١٣	٣٧	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس	
٥	%١٢	٣٤	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	
٦	%٤	١١	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	
٧	%١	٤	التخلص من البراؤلية الدوران ثم الدوران خلف المنافس	
٨	%٠٠٤٠	١	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	





٨	%٠٠٤٠	١	التخلص من الانكحة و الدوران خلف المنافس	
٨	%٠٠٤٠	١	السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس	
٨	%٠٠٤٠	١	جذب الزراع بالزراعين من العضد	
الثاني	%١٠٠	٢٨٥	المجموع	
١	%٣٤.٢٠	٣٨	شيلة برم من الوسط	
٢	%١٨.٠٠	٢٠	برم من الصدر	
٣	%١٥.٣٠	١٧	برم من الوسط	
٤	%٨.١٠	٩	برم من الخصر	
٥	%٥.٤٠	٦	برم بتطويق الذراع و الرقبة	
٥	%٥.٤٠	٦	ربوة	
٦	%٢.٧٠	٣	كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس	
٦	%٢.٧٠	٣	برم بتطويق الذراع مع الوسط	
٧	%١.٨٠	٢	برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام	
٨	%٠.٩٠	١	برم بتطويق الذراع مع الصدر	
٨	%٠.٩٠	١	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج	
٨	%٠.٩٠	١	تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب	
٨	%٠.٩٠	١	دفأع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس	
٨	%٠.٩٠	١	شيلة برم الوسط قلب المنافس سنتير	
٨	%٠.٩٠	١	شيلة برم من الخصر	
٨	%٠.٩٠	١	دفأع البرم قذف القدم العكسية اماماً جانباً والدوران مواجه خلف المنافس	
الثالث	%١٠٠	١١١	المجموع	

وستتناول ايضاً المهارات الأكثر استخداماً في المباريات في اوضاع المصارع المختلفة كالتالي :-

#### أولاً : مجموع الصراع من أعلى :-

١. جاءت مهارة إرتکاز في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات إستخداماً في المباريات حيث

بلغ عدد تكرارها (١٩٢) مره بنسبة مئوية (%) ٥٨ ولذلك احتلت المركز الأول

٢. جاءت مهارة السقوط على الوسط من الامام في المركز الثاني كأكثر أنواع المهارات إستخداماً

في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤٨) مره بنسبة مئوية (%) ١٤ ولذلك احتلت المركز الثاني

٣. جاءت مهارة دفع المنافس للخارج في المركز الثالث كأكثر أنواع المهارات إستخداماً في

المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٧) مره بنسبة مئوية (%) ٥ ولذلك احتلت المركز الثالث .





٤. جاءت مهارة براويلية هامر - أنكة في المركز الرابع كأكثر أنواع المهارات إستخداما في

المسابقات حيث بلغ عدد تكرارها (١٣) مره بنسبة مؤدية (٤%) ولذلك احتلت المركز

الرابع

٥. جاءت مهارة السقوط من تحت الابط في المركز الخامس في الترتيب إستخداما في

المسابقات حيث بلغ عدد تكرارها (١٠) مره بنسبة مؤدية (٣%) ولذلك احتلت المركز

الخامس .

٦. جاءت مهارة براويلية دوران في المركز السادس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث

بلغ عدد تكرارها (٧) مره بنسبة مؤدية (٢%) ولذلك احتلت المركز السادس

٧. جاءت مهارة سوبلكس - صاروخ في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث

بلغ عدد تكرارها (٤) مره بنسبة مؤدية (١%) ولذلك احتلت المركز السابع .

٨. جاءت مهارة تفاحة - أنكة تشبيك - تفاحة على الطائر - تطويق الذراع من الخارج ثم دفع

المنافس للخارج البساط في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد

تكرارها (٣) مره بنسبة مؤدية (١%) ولذلك احتلت المركز السابع .

٩. جاءت مهارة تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - جذب الرقبة لأسفل ثم تطويق الذراع

والرقبة - سنتير بمرحمة الاعب و الرمي للجانب و للأمام - سنتير في المركز الثامن كأكثر

أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبة مؤدية (١%)

ولذلك احتلت المركز الثامن

١٠. جاءت جذب الذراع بالذراعين من الخارج - تفاحة ثم دفع المنافس خارج البساط - هجوم

مضاد للأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفع باليد الأخرى كتف المنافس بعيد للخلف

ولأسفل مع الدوران مواجه - ارتكاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل في

المركز التاسع كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره

بنسبة مؤدية (٣٠%) ولذلك احتلت المركز التاسع

## ثانيا : حركات الاجلاس :

١- جاءت مهارة جذب الذراع بالذراعين في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات إستخداما في

المسابقات حيث بلغ عدد تكرارها (٥٠) مره بنسبة مؤدية (١٨%) ولذلك احتلت المركز الأول

٢- جاءت مهارة جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس في المركز الثاني في الترتيب

إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤٩) مره بنسبة مؤدية (١٧%) ولذلك احتلت

المركز الثاني





- ٣- جاءت مهارة جذب الرقبة لاسفل - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام في المركز الثالث في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤٨) مره بنسبة مئوية (١٧%) ولذلك احتلت المركز الثالث .
- ٤- جاءت تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس في المركز الرابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٧) مره بنسبة مئوية (١٤%) ولذلك احتلت المركز الرابع.
- ٥- جاءت تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لاسفل ثم الدوران خلف المنافس في المركز الخامس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٤) مره بنسبة مئوية (١٢%) ولذلك احتلت المركز الخامس .
- ٦- جاءت جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس في المركز السادس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١١) مره بنسبة مئوية (٤%) ولذلك احتلت المركز السادس .
- ٧- جاءت التخلص من البراويلية الدوران ثم الدوران خلف المنافس في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مره بنسبة مئوية (١%) ولذلك احتلت المركز السابع .
- ٨- جاءت تطويق الذراع و الرقبة و الرمى للخلف - التخلص من الانكحة و الدوران خلف المنافس - السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس - جذب الزراع بالزراعين من العضد في المركز الثامن في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبة مئوية (٤٠%) ولذلك احتلت المركز الثامن .

### ثالثاً : الصراع من أسفل:

- ١- جاءت مهارة شيلة برم من الوسط في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٨) مره بنسبة مئوية (٣٤%) ولذلك احتلت المركز الأول
- ٢- جاءت مهارة برم من الصدر في المركز الثاني في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢٠) مره بنسبة مئوية (١٨%) ولذلك احتلت المركز الثاني
- ٣- جاءت مهارة برم من الوسط في المركز الثالث في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٧) مره بنسبة مئوية (١٥%) ولذلك احتلت المركز الثالث





- ٤- جاءت مهارة برم من الخصر في المركز الرابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٩) مره بنسبة مئوية (٨%) ولذلك احتلت المركز الرابع .
- ٥- جاءت مهارة برم بتطويق الذراع و الرقبة- ربوة في المركز الخامس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٦) مره بنسبة مئوية (٥%) ولذلك احتلت المركز الخامس.
- ٦- جاءت مهارة كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى للخلف من أعلى ظهر المنافس برم بتطويق الذراع مع الوسط في المركز السادس في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبة مئوية (٧%) ولذلك احتلت المركز السادس.
- ٧- جاءت مهارة برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام في المركز السابع في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبة مئوية (١٠%) ولذلك احتلت المركز السابع .
- ٨- جاءت مهارة برم بتطويق الذراع مع الصدر - التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج - تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب - " دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس - شيلية برم الوسط قلب المنافس سنتير - شيلية برم من الخصر - دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس في المركز الثامن في الترتيب إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبة مئوية (٩٠%) ولذلك احتلت المركز الثامن

**التكرارات و النسب المئوية وتكرار المهارات الاكثر فاعلية في مباريات بالأوزان الخفيفة (٥٩ - ٦٦ كجم)**

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	المهارات	المجموعات
١	١٢	٣	دفع المنافس للخارج	
١	١٢	٣	تفريحة على الطائر	
٢	٨	٢	السقوط على الوسط من الامام	أنكة
٢	٨	٢	تفريحة	
٢	٨	٢	سنتير بمرحمة الاعب و الرمي للجانب و للأمام	





٢	٨	٢		سنتر
٣	٤	١		إرتكازات
٣	٤	١		أنكة تشبيك
٣	٤	١	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
٣	٤	١		براولية دوران
٣	٤	١		سوبلكس
٣	٤	١	تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	
٣	٤	١	تافيحة ثم دفع المنافس خارج البساط	
٣	٤	١	هجوم مضاد للأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليدين	
٣	٤	١	الآخر كتف المنافس بعيد للخلف ولا سفل مع الدوران مواجه	
٣	٤	١	ارتکاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللأمام	
١٠٠	٢٥		المجموع	
١	٢٥.٠٠	٣	التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس	
٢	١٦.٦٧	٢	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	
٢	١٦.٦٧	٢	جنب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس	
٣	٨.٣٣	١	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس	
٣	٨.٣٣	١	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام	
٣	٨.٣٣	١	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف	
٣	٨.٣٣	١	التخلص من الأنكة و الدوران خلف المنافس	
٣	٨.٣٣	١	السقوط من تحت الإبط و الدوران خلف المنافس	
١٠٠	١٢		المجموع	
١	٣٦.٥٤	١٩	شيلة برم من الوسط	
٢	١٣.٤٦	٧	برم من الوسط	
٣	٩.٦٢	٥	برم من الخصر	
٣	٩.٦٢	٥	برم من الصدر	
٤	٧.٧٩	٤	برم بتطويق الذراع و الرقبة	
٥	٥.٧٧	٣	" كوبري معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبري للخلف من أعلى ظهر المنافس	
٦	٣.٨٥	٢	برم بتطويق الذراع مع الصدر	
٦	٣.٨٥	٢	تطويق الذراع و الرقبة والرمي للخلف والجانب	
٧	١.٩٢	١	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج	
٧	١.٩٢	١	" دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس	
٧	١.٩٢	١	برم بتطويق الذراع مع الوسط	
٧	١.٩٢	١	شيلة برم من الخصر	
٧	١.٩٢	١	دفاع البرم قذف القدم العكسية اماماً جانباً والدوران مواجه خلف المنافس	
١٠٠	٥٢		المجموع	





وستتناول ايضاً المهارات المستخدمة بفاعلية في المباريات في اوضاع الصراع المختلفة كالتالي :-  
أولاً : مجموع الصراع من أعلى :-

- ١- جاءت مهارة ( دفع المنافس للخارج - تفاحة على الطائر ) في المركز الأول لأكثر أنواع المهارات فاعالية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها ( ٣ ) مره بنسبة مؤوية ( ١٢ % ) ولذلك احتلت المركز الأول
- ٢- جاءت مهارة السقوط على الوسط من الامام - أنكة - تفاحة - سنتير بمرجة الاعب و الرمي للجانب والأمام - سنتير في المركز الثاني لأكثر أنواع المهارات فاعالية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها ( ٢ ) مره بنسبة مؤوية ( ٨ % ) ولذلك احتلت المركز الثاني .
- ٣- جاءت مهارة إرتكازات - أنكة تشبيك - تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - براوليية دوران - سوبيلكس - تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط - تفاحة ثم دفع المنافس خارج البساط - هجوم مضاد للانفة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفع باليد الأخرى كتف المنافس بعيد للخلف ولاسف مع الدوران مواجه - هجوم مضاد للانفة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفع باليد الأخرى كتف المنافس بعيد للخلف ولاسف مع الدوران مواجه في المركز الثالث لأكثر أنواع المهارات فاعالية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها ( ١ ) مره بنسبة مؤوية ( ٣ % ) ولذلك احتلت المركز الثالث .

#### ثانياً : حركات الاجلاس :-

- ١- جاءت مهارة ( التخلص من البراوليية الدوران ثم الدوران خلف المنافس ) في المركز الأول لأكثر أنواع المهارات فاعالية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها ( ٣ ) مره بنسبة مؤوية ( ٢٥ % ) ولذلك احتلت المركز الأول .
- ٢- جاءت مهارة ( تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس - جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس ) في المركز الثاني لأكثر أنواع المهارات فاعالية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها ( ٢ ) مره بنسبة مؤوية ( 16.67% ) ولذلك احتلت المركز الثاني .
- ٣- جاءت مهارة ( تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام - تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - التخلص من الانفة و الدوران خلف المنافس - السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس ) في المركز





الثالث كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبة (٨.٣٣%) ولذاك احتلت المركز الثالث .

### ثالث : الصراع من أسفل :-

- ١- جاءت مهارة شيلة برم من الوسط في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٩) مره بنسبة مئوية (%) ٢٥ ولذاك احتلت المركز الأول .
- ٢- جاءت مهارة ( برم من الوسط ) في المركز الثاني كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٧) مره بنسبة مئوية (13.46%) ولذاك احتلت المركز الثاني .
- ٣- جاءت مهارة ( برم من الخصر - برم من الصدر) في المركز الثالث كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٥) مره بنسبة مئوية (9.62%) ولذاك احتلت المركز الثالث .
- ٤- جاءت مهارة ( برم بتطويق الذراع و الرقبة) في المركز الرابع كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مره بنسبة مئوية (7.69%) ولذاك احتلت المركز الرابع
- ٥- جاءت مهارة ( "كوبى معكوس" تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبى للخلف من أعلى ظهر المنافس ) في المركز الخامس كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره بنسبة مئوية (5.٧٧%) ولذاك احتلت المركز الخامس .
- ٦- جاءت مهارة ( برم بتطويق الذراع مع الصدر - تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب) في المركز السادس كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبة مئوية (3.٨٥٪) ولذاك احتلت المركز السادس.
- ٧- جاءت مهارة ( التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج - دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس - برم بتطويق الذراع مع الوسط - شيلة برم من الخصر - دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانيا والدوران مواجه خلف المنافس) في المركز السابع كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبة مئوية (1.٩٢%) ولذاك احتلت المركز السابع.





## جدول رقم (١٠)

**مجموع الحركات ونوعية الصراع ( الصراع من أعلى - حركات الاجلاس - الصراع من أسفل )  
فاعليتها للمهارات في المباريات الخاصة بالأوزان الخفيفة ( ٥٩ - ٦٦ كجم )**

نوعية الصراع	مجموع الحركات	فاعليتها
الصراع من أعلى	٣٣٢	٢٥
حركات الاجلاس	٢٨٥	١٢
الصراع من أسفل	١١٢	٥٢

## جدول رقم (١٠)

**قيمة ( كا٢ ) ودلالتها لفرق بين الفائزين والمهزومين في المباريات الخاصة بالأوزان الخفيفة ( ٥٩ - ٦٦ كجم )**

المجموعات	المهارات	فائز	مهزوم	كما
إرتكازات	126.38*	٤٢	١٥٠	
السقوط على الوسط من الامام	25.50*	٣٠	١٨	
دفع المنافس للخارج	8.76*	٧	١٠	
برأولية هامر	8.38*	٣	١٠	
أنكة	10.17*	١١	١	
السقوط من تحت الابط	5.55*	٦	٥	
برأولية دوران	4.14*	٥	٢	
سوبلكس	2.50	٣	١	
صاروخ	4.00*	٠	٤	
تلفيحة	1.67	٢	١	
أنكة تشبيك	3.00	٠	٣	
تلفيحة على الطائر	1.67	٢	١	
تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط	3.00	٠	٣	
تطويق الذراع والرقبة و الرمي للخلف	2.00	٠	٢	
جذب الرقبة لأسفل ثم تطويق الذراع والرقبة	2.00	٠	٢	
سنثير بمرحجة اللاعب و الرمي للجانب و للأمام	2.00	٠	٢	
سنثير	2.00	٠	٢	
جذب الذراع بالذراعين من الخارج	1.00	١	٠	
تلفيحة ثم دفع المنافس خارج البساط	1.00	١	٠	
هجوم مضاد للأنكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد	1.00	١	٠	
الآخر كتف المنافس بعيد للخلف ولاسفل مع الدوران مواجه				
ارتکاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل ولللامام	1.00	١	٠	
جذب الذراع بالذراعين	26.00*	٢٠	٣٠	
جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس	19.51*	١٩	٢٠	
جذب الرقبة لأسفل	25.50*	١٨	٣٠	





32.17*	١٠	٣٨	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام
20.78*	١٢	٢٥	تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس
21.76*	٨	٢٦	تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس
11.00*	٠	١١	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس
4.00*	٠	٤	التخلص من البراولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس
1.00	١	٠	تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف
1.00	١	٠	التخلص من الانكحة و الدوران خلف المنافس
1.00	١	٠	السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس
1.00	١	٠	جذب الزراع بالذراعين من العضد
20.89*	١٣	٢٥	شيلة برم من الوسط
14.90*	٣	١٧	برم من الصدر
8.76*	٧	١٠	برم من الوسط
5.89*	٢	٧	برم من الخصر
3.33	٢	٤	برم بتطويق الذراع و الرقبة
4.33*	٥	١	ربوة
1.67	٢	١	كوبري معاكس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبري للخلف من أعلى ظهر المنافس
3.00	٠	٣	برم بتطويق الذراع مع الوسط
2.00	٠	٢	برم بتطويق الرقبة و الذراع من الامام
1.00	١	٠	برم بتطويق الذراع مع الصدر
1.00	١	٠	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج
1.00	١	٠	تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب
1.00	١	٠	دفع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس
1.00	١	٠	شيلة برم الوسط قلب المنافس سنتير
1.00	١	٠	شيلة برم من الخصر
1.00	١	٠	دفع البرم قذف القدم العكسية اماماً جانباً والدوران مواجه خلف المنافس

قيمة ( كا ) عند مستوى معنوية = ٣.٨٤١ = ٠٠٠٥

يتضح من جدول ( ) ما يلى :

- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزوميين في المهارات الأكثر استخداماً للاوزان الخفيفة (٥٥ - ٦٦كجم) الصراع من أعلى في مهارات (إرتکازات - السقوط على الوسط من الامام - دفع المنافس للخارج - براوليية هامر - أنكة - السقوط من تحت الابط - براوليية دوران - صاروخ - جذب الذراع بالذراعين - جذب الذراع بالذراعين و الدوران خلف المنافس - جذب الرقبة لاسفل - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل و للأمام - تطويق الرقبة و الذراع خلف المنافس)





الدوران خلف المنافس - تطويق الذراع من الخارج و الدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس - جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس - التخلص من البراولية ( الدوران ثم الدوران خلف المنافس ) ولصالح الفائزين

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٥٦ كجم) الصراع من أعلى في مهارات ( سوبلكس - تلقيحة - أنكة تشبيك - تلقيحة على الطائر - تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط - تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - جذب الرقبة لأسفل ثم تطويق الذراع والرقبة - سنتير بمرجة الاع و الرمي للجانب و للأمام - سنتير - جذب الذراع بالذراعين من الخارج - تلقيحة ثم دفع المنافس خارج البساط - هجوم مضاد للانكبة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفع باليد الأخرى كتف المنافس بعيد للخلف ولا ينفع مع الدوران مواجه - ارتکاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللأمام - تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف - التخلص من الانكبة و الدوران خلف المنافس - السقوط من تحت الابط و الدوران خلف المنافس - جذب الذراع بالذراعين من العضد لصالح الفائزين .
- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٥٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات ( شيلة برم من الوسط - برم من الصدر - برم من الوسط - برم من الخصر ) لصالح الفائزين
- توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٥٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات ( الربوة ) لصالح المهزومين
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداما للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٥٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات ( برم بتطويق الذراع و الرقبة - كوبري معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبري للخلف من أعلى ظهر المنافس - برم بتطويق الذراع مع الوسط - برم بتطويق الرقبة و الذراع من الأمام - برم بتطويق الذراع مع الصدر - التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج - تطويق الذراع والرقبة والر咪 للخلف والجانب - دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس - شيلة برم الوسط قلب المنافس سنتير - شيلة برم من الخصر - دفاع البرم قذف القدم العكسية اماما جانبا والدوران مواجه خلف المنافس ) لصالح الفائزين .





## جدول رقم ( ١٠ )

قيمة ( كا ٢ ) ودلالتها لفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الاكثر فاعلية في المباريات الخاصة  
بالأوزان الخفيفة ( ٥٩ - ٥٦ كجم )

المجموعات	المهارات	الفائز	مهزوم	٪
دفع المنافس للخارج		٣	١	١.٦٧
تفاحة على الطائر		٣	١	١.٦٧
السقوط على الوسط من الامام		٢	٠	٢.٠٠
أنكة		٢	٠	٢.٠٠
تفاحة		٢	٠	٢.٠٠
سنثير بمرحمة الاعب و الرمي للجانب وللأمام		٢	٠	٢.٠٠
سنثير		٢	١	١.٠٠
إرتكازات		١	٠	١.٠٠
أنكة تشبيك		١	٠	١.٠٠
تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف		١	٠	١.٠٠
برابولية دوران		١	٠	١.٠٠
سوبلكس		١	٠	١.٠٠
تطويق الذراع من الخارج ثم دفع المنافس للخارج البساط		١	٠	١.٠٠
تفاحة ثم دفع المنافس خارج البساط		١	٠	١.٠٠
هجوم مضاد للانكة تطويق الذراع الماسكة للرقبة والدفاع باليد الأخرى كتف المنافس بعيد للخلف ولا سفل مع الدوران مواجه		١	١	١.٠٠
ارتکاز السقوط على الوسط وتطويقه مع الضغط لأسفل وللامام		١	١	١.٠٠
التخلص من البرابولية الدوران ثم الدوران خلف المنافس		٣	٢	١.٦٧
تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس		٢	١	١.٠٠
جذب الذراع بالذراعين والدوران خلف المنافس		٢	١	١.٠٠
تطويق الرقبة و الذراع ثم الدوران خلف المنافس		١	٠	١.٠٠
تطويق الذراع من الخارج و الدفع بالكتف لا سفل وللأمام		١	١	١.٠٠
تطويق الذراع و الرقبة و الرمي للخلف		١	١	١.٠٠
التخلص من الانكة والدوران خلف المنافس		١	٠	١.٠٠
السقوط من تحت الاطي والدوران خلف المنافس		١	١	١.٠٠
شيلة برم من الوسط		١٩	٥	١١.٦٣*
برم من الوسط		٧	٢	٤.١٤*
برم من الخصر		٥	١	٣.٤٠
برم من الصدر		٥	٢	٢.٦٠
برم بتطويق الذراع و الرقبة		٤	١	٢.٥٠
للحلف من أعلى ظهر المنافس " كوبرى معكوس " تطويق ذراع و رقبة من الجانب ثم عمل كوبرى		٣	٠	٣.٠٠





1.00	1	2	برم بتطويق الذراع مع الصدر
2.00	2	2	تطويق الذراع والرقبة والرمي للخلف والجانب
1.00	1	1	التخلص من البرم ودفع المنافس للخارج
1.00	0	1	" دفاع البرم " ضم الركبتين على الصدر ثم الدوران مواجه خلف المنافس
1.00	0	1	برم بتطويق الذراع مع الوسط
1.00	1	1	شيلة برم من الخصر
1.00	0	1	دفاع البرم قذف القدم العكسية اماماً جانباً والدوران مواجه خلف المنافس

يتضح من جدول ( ) ما يلى :

- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أعلى ولصالح الفائزين
- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات ( شيلة برم من الوسط - برم من الصدر - برم من الوسط - برم من الخصر ) لصالح الفائزين
- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في مهارات ( شيلة برم من الوسط - برم من الوسط ) لصالح المهزومين
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للاوزان الخفيفة ( ٥٥ - ٦٦ كجم) الصراع من أسفل في باقي المهارات لصالح الفائزين

#### الاستنتاجات :

- في ضوء اهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-
- يقوم اللاعبين بتنفيذ عدد كبير جداً من المهارات مما يدل على ارتفاع المستوى البدني لديهم ولكن بدون فاعلية مما يدل على انخفاض المستوى المهارى والخططى لديهم .

#### الوصيات

- ضرورة إجراء برامج تدريبية للاهتمام بالمهارات الدفاعية .
- ضرورة إجراء دراسات تحليلية للبطولات الأولمبية والعربية بصفة مستمرة للوصول على أهم التطورات في الإعداد المهارى
- الاهتمام بإجراء قياسات دورية خاصة للجانب المهارى وذلك للتعرف على مستوى أداء كل لاعب قبل بداية الموسم الرياضي وقبل بداية المنافسات





- اهتمام المدربين اثناء العملية التدريبية بنقل الاعداد المهارى و التأكيد على الاداء المهاوى الفعال من خلال اللقاءات و الاحتکاکات الخاجية قبل موسم المنافسة

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :-

- ١ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط٦ ، القاهرة ٢٠٠٤ م
  - ٢ - مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحركة للهواه ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ٢٠٠١ .
  - ٣ - محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم ؛ طرق تحليل المبارزة في كرة الطائرة، ط١ : (القاهرة ١٩٨٦ . دار الفكر العربي )
  - ٤ - محمد جابر بريقع، ايها بوزي البديوى: "الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثاني" ، تخطيط برامج التدريب، منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠٠٣ م.
  - ٥ - أيمن محمد فتوح غنيم (٢٠٠٧ م ) دراسة تحليلية للأساليب الخططية فالمباريات التفاضلية لفرق ، ونسب مساهمتها في نتائج المباريات لسلاح سيف المبارزة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
  - ٦ - الاتحاد المصرى للمصارعة القواعد الدولية للمصارعة، ٢٠٠٢ م ، ترجمة عادل مصطفى، مطابع الاتحاد ، القاهرة
  - ٧ - محمد بيلى إبراهيم بيلى (٢٠٠٢ م) برنامج تدريسي مقترن لتربية التحمل اللاهوائي وتأثيره على مقاومة زيادة اللاكتيك في الدم لدى المصارعين . رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .
  - ٨ - ناصر غريب أحمد محمد (٢٠٠٠ م): دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخططية للاعبى التنس المساهمة فى نتائج المباريات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
  - ٩ - وصال عبد الواحد قرطام (٢٠١٤ م ) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة مدينة السادات.
- 10 - Jerman & Hanley : Wrestling for Beginner's, Contemporary , Books, Inc., Chicago, U.S.A.,2000 .

