

دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لمباريات المصارعة النسائية للوزن الخفيف في بطولتي العالم والتصنيف الدولي

أ.د/ أشرف حافظ محمود

أ.م.د/ تامر إبراهيم نبيل

الباحث/ محمد محسن محمود

مقدمة ومشكلة البحث:

تشهد المصارعة النسائية العالمية تطور ملحوظ على المستوى الفني والخططي والبدني، والمتابع الجيد للبطولات العالمية والاولمبية يشهد بذلك فأصبحت دول شرق اسيا اكثر الدول تنويجا بالميداليات في الاوزان المختلفة للمصارعة النسائية. نظرا لامتلاكهم العديد من اللاعبات في معظم الاوزان.

ويذكر محمود توفيق (٢٠٢٢م) الي ان المصارعة النسائية أصبحت محط انظار الباحثين في الآونة الأخيرة نظرا لتقدم المستوى المهاري والبدني والخططي بالأضافة الي قوة المنافسة العالمية، وما نراه اليوم من تأهل اللاعبات المصريات للمنافسة الأولمبية او التنويج ببعض الميداليات في البطولات العالمية هو خير دليل علي ذلك. (١١ : ١)

ويشير Kajmović et al. (٢٠١٩م) الي تتميز المصارعة الحرة للنساء بأنها نشاط معقد للحركة الحلقيّة متعددة الهياكل عالية الكثافة تحدث خلالها مواجهة محددة "بين الشخصين، في غضون مساحة محدودة وفترة زمنية محددة، في وجود الحكام، وتحكمها مجموعة محددة من القواعد التي تملّي نجاح مسابقة المصارعة (١٧ : ١١)

ويذكر " أشرف حافظ ونبيل الشوربجي " (٢٠١٠م) الي ان المصارعة النسائية هي أحد أنواع المصارعة الأساسية والمدرجة بالاتحاد الدولي للمصارعة (UWW) ويطبق عليها نفس قانون المصارعة الروماني غير انها يسمح فيها باللعب علي الرجلين والزرعنين والرأس وغير مسموح بالخنق او العض او المسك عكس المفصل (٥ : ٤)

وتشير إيمان شاكرا (٢٠٠٠م) إلى إن "التحليل الحركي علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول إلى دقائنها، سعياً وراء تكتيك أفضل، فهو أحد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير أي أن التحليل الحركي ما هو إلا وسيلة توصلنا إلى المعرفة وتساعد العاملين في المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء (٤ : ١٣)

ويري الباحث ان التحليل احد الركائز الأساسية في العصر الحديث حيث تساعد المدرب علي فهم وتحديد أساليب المصارعات في تنفيذ الخطط وما هي اهم مميزات كل مصارع.

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) ان الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة ... الخ، بل وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة (١٠ : ١٧١)

ويشير موقع الاتحاد الدولي الي ان بطولات المصارعة النسائية من البطولات المدرجة ضمن نظام الاتحاد الدولي للمصارعة الذي يقسم المصارعة الي ثلاث أنواع وهم:

- المصارعة الرومانية Greco roman wrestling

- المصارعة الحرة freestyle wrestling

- المصارعة النسائية woman wrestling (١٨ : ٢)

وتشهد المصارعة النسائية المصرية تطوراً ملحوظاً على مدار السنوات العشر الأخيرة فأصبحت مصر تمتلك لاعبات على مستوى عالي من الأداء المهاري والخططي بل انها تمتلك لاعبة تحتل الترتيب الثاني في التصنيف العالمي للاعبات الوزن الثقيل (٧٦كجم) ولا تمتلك أي لاعبات اخريات في موازين اخري. ويرى الباحث انه بأجراء مثل هذه الدراسة يساعد القائمين علي تدريب المصارعة النسائية المصرية من وضع برامج تدريب قائمة علي أسس علمية لصناعة لاعبات مصريات قادرة علي الوصول الي منصات التتويج العالمية والقارية في فئات الوزن الخفيف. ومع احتلال اللاعبة (سمر حمزة) الترتيب الثاني لمنصات الترتيب العالمي وجد الباحث نفسه اما مهمة قومية لمساعدة اللاعبات المصريات، والقائمين علي تدريب المصارعة النسائية المصرية لتبويب وترتيب اهم المهارات التي تميز ابطال التصنيف العالمي في الوزن الخفيف وعلي رأسهم اللاعبة اليابانية susaki-yui وتحليل بطولة العالم لسنة ٢٠٢٢ بدولة بلجراد وتحليل بطولة التصنيف الدولي Zagreb Open بدولة كرواتيا ويرى الباحث انها محاولة فعالة لوضع اللاعبات المصريات علي منصات التتويج من خلال استخدام برامج تدريب قائمة علي المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية في الوزن الخفيف.

أهداف البحث: -

- التعرف على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية في الموازين الخفيفة في المصارعة النسائية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلي - الصراع من أسفل - الأجلاس)
- التعرف على الفروق بين المصارعات الفائزات والمهزومات في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من أعلي - الصراع من أسفل - الأجلاس) الأكثر استخداماً وفاعلية في الاوزان الخفيفة.

تساؤلات البحث: -

- ماهي المهارات الفنية الأكثر استخداماً وفاعلية للأوزان الخفيفة في المصارعة النسائية؟

- هل يوجد فروق بين الفائزين والمهزومين في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من اعلي - الاجلاس - الصراع من اسفل) الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية.

- ما هي نوعية الصراع (الصراع من اعلي- الأجلاس - الصراع من أسفل) الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في مباريات المصارعة النسائية للأوزان الخفيفة.
مصطلحات البحث: -

المهارات الأكثر استخداماً:

هي مجموعة من المهارات الفنية التي يمتلكها المصارع ويقوم بتنفيذها أثناء التدريب بشكل آلية الحركة الرياضية مما يجعلها المهارات الأكثر تنفيذاً أثناء المباريات كمحاولة لتحسين نتيجة هذه المباريات دون النظر الي ان هذه المهارات قد اثرت في نتيجة المباراة بالإيجاب او السلب عند عدم قدرة المصارع علي تنفيذها بالشكل الفني المناسب للاحتساب نتيجتها. (١١ : ٤)

المهارات الأكثر فاعلية

هي مجموعة المهارات الفنية التي تستخدم أثناء المباراة وتؤدي الي أحرز نقاط فنية يستطيع اللاعب من خلالها الفوز بالمباراة او تسجيل نقاط فنية أثناء زمن المباراة (١١ : ٤)
الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة" رشا محمد عبد العزيز" (٢٠٢١)(٧)

عنوان الدراسة " تأثيرا التمرينات الزوجية المهارية على القدرات البدنية الخاصة في المصارعة النسائية " هدف الدراسة " تهدف الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الزوجية المهارية ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبات المصارعة.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

العينة" اشتملت عينة البحث على لاعبات منتخب المصارعة بمحافظة المنيا للمرحلة السنية من (١٨-٢٠ سنة وعددهن (٢٤) لاعبة للموسم التدريبي (٢٠٢٠/٢٠٢١م)

اهم النتائج :

- اسلوب التدريب المتبع مع المجموعة الضابطة كان له أثر ضعيف في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى في المصارعة النسائية.
- أسلوب التدريب المتبع مع المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى في المصارعة النسائية.

- أسلوب التدريب المتبع مع لاعبات المجموعة التجريبية كان أكثر تأثير من الأسلوب المتبع مع لاعبات المجموعة الضابطة في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري في المصارعة النسائية.
- التمرينات الزوجية المهارية لها تأثير فعال في تنمية القدرات الخاصة للمصارعات.
- ٢- دراسة" هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط (٢٠٢٠) (١٣)
- عنوان الدراسة :** " دراسة تحليلية للتعرف على المهارات والجمل الحركية المركبة الفعالة والمؤثرة ببطولة العالم للشباب للأوزان المختلفة بدولة تالين - إستونيا ٢٠١٩م في المصارعة الرومانية
- هدف الدراسة :** التعرف على المهارات والجمل الحركية المركبة الفعالة والمؤثرة ببطولة العالم للشباب للأوزان المختلفة من خلال تحليل بطولة العالم
- المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي (تحليل المحتوي)
- العينة :** واشتملت عينة البحث على (٢٤٦) مباراة من مجموع مباريات البطولة وتم استبعاد الادوار التمهيدية (٥٢) مباراة من الدراسة الأساسية، ولكن تم الاستعانة ببعضها في الدراسة الاستطلاعية الخاصة باستمارة التسجيل للتحليل.
- اهم النتائج "** وجود تباين في أنواع المهارات والجمل الحركية المركبة من حيث عدد مرات الاستخدام والأكثر فاعلية في المباريات عينة البحث للأوزان المختلفة.
- ٣- دراسة " احمد السيد عبید السيد او عبید (٢٠١٩) (٣)
- عنوان الدراسة:**"دراسة تحليلية لمباريات المصارعة الرومانية أولمبياد ريدي جانيرو "٢٠١٦
- هدف الدراسة:** التعرف على أكثر المهارات استخداماً في أوضاع الصراع المختلفة الفروق بين المصارعين الفائزين والمهزومين في مجموعات المهارات الفنية المختلفة
- المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي (تحليل المحتوي)
- العينة :** بلغت عينة البحث ١٣٣ مباراة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث
- اهم النتائج "** كانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان جميع اللاعبين يقومون بتنفيذ مهارات كثيرة دون احراز نقاط وهذا يدل على ضعف المستوي المهاري والخططي لديهم
- ثانيا: الدراسات الأجنبية:**
- ٤- دراسة " روبيرتو ريكولاريكو (٢٠٢١) (١٦)
- عنوان الدراسة "** تحليل أداء مباريات المصارعة الرومانية لبطولة اوربا ٢٠١٩
- هدف الدراسة :** تحليل بيانات الأداء الخاصة بالبطولة
- المنهج :** الوصفي
- العينة :** ٢٩٢ لاعب

النتائج : أظهرت النتائج وجود بعض الأخطاء في النقاط التي تم احرازها كذلك نقاط الصراع أرضاً أفضل من نقاط الصراع عالياً

٥- دراسة " ديفيد كوربي (٢٠١٦م) (١٥)

عنوان الدراسة "دراسة تحليلية لنقاط الفنية لمباريات المصارعة في أولمبياد ٢٠١٦"
هدف الدراسة " هدفت الدراسة الي التعرف على النقاط الفنية الأكثر تسجيلاً في اولمبيات ٢٠١٦"
المنهج المستخدم " المنهج الوصفي"
العينة " جميع مباريات المصارعة الرومانية في أولمبياد ٢٠١٦ روماني ، حرة ، سيدات
اهم النتائج: أداء جميع الدول الكبرى يتمثل في تجميع النقاط الفنية الكبرى كل اللعابات في التصنيف العشر الأوائل يعتمدون على المهارات الفنية ذات النقاط افنية الكبرى .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (تحليل المحتوي) لملائته لطبيعة البحث وأهدافه لأنه يعتمد علي وصف ما هو كائن بالفعل والاهتمام بتحديد العلاقات بين الوقائع والاحداث.

مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على جميع مباريات المصارعة النسائية للمصارعات المشاركات في بطولة التصنيف العالمي ٢٠٢٣ بدولة زغرب عاصمة كرواتيا في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١ حتى ٢٠٢٣/٢/٥
 حيث شاركت (٢٥) دولة وبلغ عدد مباريات البطولة في الوزن الخفيف (٨٤) مباراة وتمثل جميع أدوار البطولة في الوزن الخفيف للمصارعة النسائية ، في بطولة العالم ٢٠٢٢ بدولة بلغراد عاصمة صربيا في الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٠ حتى ٢٠٢٢/٩/١٨ حيث شاركت (٤٣) دولة وبلغ عدد مباريات البطولة في الوزن الخفيف (٩٥) مباراة وتمثل جميع أدوار البطولة في الوزن الخفيف للمصارعة النسائية. وبلغ عدد مباريات مجتمع البحث كاملاً (١٧٩) مباراة

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي (١٦٥) مباراة من مجموع مباريات البطولتين وتم أستبعاد الأدوار التمهيديّة (٣٢) مباراة من الدراسة الأساسية، ولكن تم الاستعانة ببعضها في الدراسة الاستطلاعية الخاصة باستمارة التسجيل للتحليل.

جدول (١)

عدد الالعاب في مجموعة الميزان الخفيف (٥٠، ٥٣، ٥٥، ٥٧)

م	مجموعة الميزان الخفيف	عدد الالعاب	
		بطولة بلجراد	بطولة زغرد
١	ميزان (٥٠) كجم	١٩	٢٢
٢	ميزان (٥٣) كجم	٢٤	٢٣
٣	ميزان (٥٥) كجم	٥	١٧
٤	ميزان (٥٧) كجم	١٩	١٩
	المجموع	٦٧	٦٠

يتضح من جدول (١) ان عدد الالعاب المشاركات في الموازين الخفيفة (٦٢) لاعبة

جدول (٢)

توصيف عينة البحث (الدول المشاركة - عدد الالعاب بكل ميزان)

الموازين الخفيفة								الدول المشاركة	الاختصار
بطولة التصنيف الدولي زغرد ٢٠٢٣				بطولة العالم بالجراد ٢٠٢٢					
57	55	53	50	57	55	53	50		
0	0	0	1	0	0	0	1	الارجنتين	ARG
				0	0	0	0	النمسا	AUT
0	0	1	2	1	0	1	0	أذربيجان	AZE
1	0	0	0	1	0	0	1	برازيل	BRA
0	0	0	0	1	0	0	1	بلغاريا	BUL
3	0	3	1	1	1	1	1	كندا	CAN
3	0	3	1	1	1	1	1	الصين	CHN
0	0	0	0	0	0	1	0	كوديفوار	CIV
0	0	0	0	0	0	0	0	كولمبيا	COL
0	0	0	0	0	1	1	0	كوبا	CUB
0	0	0	0	0	0	0	0	التشيك	CZE
1	0	1	0	0	1	1	0	أكوادور	ECU
0	0	0	0	0	0	0	0	مصر	EGY
0	0	1	0	0	0	1	0	اسبانيا	ESP
0	0	0	0	0	0	0	0	إستونيا	EST
0	0	2	1	0	0	1	1	فرنسا	FRA

0	0	0	0	1	1	0	1	المانيا	GER
0	0	0	0	0	0	0	0	غانا	GHA
0	0	0	0	0	0	1	0	اليونان	GRE
1	1	2	1	0	0	1	1	المجر	HUN
0	0	1	1	1	1	1	1	الهند	IND
0	0	0	0	0	0	0	0	إسرائيل	ISR
1	0	0	1	0	0	0	0	إيطاليا	ITA
1	1	1	1	1	1	0	1	اليابان	JPN
0	0	0	0	1	1	1	1	كازخستان	KAZ
0	0	0	0	0	0	0	0	كراجستان	KGZ
0	0	0	0	1	0	1	0	كوريا	KOR
0	1	0	1	0	0	0	0	لتوانيا	LTU
0	1	1	0	0	1	1	0	مولودوفا	MDA
0	0	0	0	0	0	1	1	المكسيك	MEX
0	0	2	1	1	1	1	1	منغوليا	MGL
0	0	0	0	1	0	0	1	نيجريا	NGR
0	0	0	0	0	0	0	0	نارو	NOR
3	0	2	2	1	1	1	1	بولندا	POL
0	0	0	0	0	1	0	1	رومانيا	ROU
0	0	0	0	0	0	0	0	صربيا	SRB
0	0	0	0	0	0	1	0	السويد	SWE
0	0	0	0	0	0	0	0	تونس	TUN
0	0	0	0	1	1	1	1	تركيا	TUR
0	0	0	0	1	1	1	1	أوكرانيا	UKR
3	1	3	1	1	1	1	1	أمريكا	USA
1	0	2	2	1	1	1	1	اوزباكستان	UZB
0	1	0	1	1	1	1	1	فيتنام	VIE

يتضح من جدول (٢) عدد الدول وعدد اللاعبين المشاركين في كل ميزان

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة :

- جهاز حاسب آلي لنقل جميع المباريات عالية لعرضها وتحليلها .

- أقرص صلبة محمل عليها بطولة العالم ٢٠٢٢ بدولة بلغراد عاصمة صربيا وبطولة التصنيف الدولي زغراد ٢٠٢٣ كرواتيا للمصارعة النسائية وتم نقل مقاطع الفيديو من الاقرص لجهاز الحاسب الألى لعرضها .

☒ الأستمارات والمقابلات الشخصية : -

- أستمارة تحليل المباريات للمصارعين المشاركين بطولة العالم ٢٠٢٢ بدولة بلغراد عاصمة صربيا وبطولة التصنيف الدولي زغراد ٢٠٢٣ للمهارات الأكثر استخداماً في أوضاع الصراع المختلفة (من أعلى- الأجلاس - من أسفل) " إعداد الباحث
- تم عرض الأستمارة على (١٠) من الخبراء في مجال المصارعة لأستطلاع آرائهم حول مدي مناسبة الأستمارة لهدف البحث وتساؤلاته وقد جاءت موافقتهم عليها بنسبة ١٠٠٪ وبذلك توصل الباحث الي الشكل النهائي للاستمارة . مرفق (٢)

☒ الدراسة الأستطلاعية :

- قام الباحث بالدراسة الأستطلاعية وذلك للأطلاع على المراجع العلمية والأبحاث المرتبطة والمشابهة بغرض الاستفادة منها ثم قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية وبتصميم استمارات استبيان لأستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية والتربويين والمدربين في مجال المصارعة حول:
- التعرف على مدى صلاحية أستمارة التسجيل وسهولة استخدامها.
 - دراسة استطلاعية اشتملت على عدد ٢٠ مباراة من مباريات بطولة العالم وبطولة التصنيف الدولي
 - رصد لأهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التحليل.

☒ صدق أستمارة التحليل:

- قام الباحث بحساب صدق المحكمين للاستمارة التحليل الخاصة قيد البحث كما يوضحه جدول (٣) على ان يكون الخبير مدرب للمنتخب القومي للمصارعة الحرة او مدرب لأحد المنتخبات العربية للمصارعة الحرة او مدرب للمنتخب القومي للمصارعة النسائية او حكم أولمبي.

جدول (٣)

أستطلاع رأي الخبراء حول محاور أستمارة التحليل الخاصة

الخبراء	رأي الخبراء حول أستمارة التحليل
فرج عبد الرازق	√
أسامة سعيد	√
محمد طلبة	√
صالح عمارة	√
مجدي محمد رشاد صبيح	√

√	محمد محمود عباس أحمد
√	وصال عبد الواحد
√	حسن إبراهيم مدني
√	شريف حلاوة
√	إبراهيم عادل مصطفى
١٠	المجموع
%١٠٠	النسبة المئوية

يتضح من جدول (٣) بأن نسبة أتفاق المحكمين ١٠٠٪ مما يدل على صدق أستمارة التحليل.

ثبات الأستمارة :-

- تم حساب ثبات أستمارة تسجيل البيانات كالأتي قام الباحث بتفريغ مباريات للدراسة الأستطلاعية وعددهم (١٠) مباريات وبعد تصحيح الأخطاء والملاحظات التي ابداهها السادة الخبراء وتصويبها عرضة عليهم مرة اخري وكانت نسبة الاتفاق ١٠٠٪ ثم تم الاستعانة بأحد مدربي المصارعة لتفريغ بيانات نفس المباريات لحساب نسبة الأتفاق وتم أستخدام معادلة كوبر التي تنص على أن يجب ان لا يقل نسبة الأتفاق عن ٧٠٪ حيث تعبر عن ثبات الملاحظة نقلا عن عفاف عبد الكريم ١٩٩٠م عدد مرات الأتفاق

$$\text{نسبة الأتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الأتفاق}}{\text{عدد مرات عدم الأتفاق} + \text{عدد مرات الأتفاق}} \times 100$$

$$= \frac{11}{11 + 0} \times 100$$

١١

$$\text{نسبة الأتفاق} = \frac{11}{11 + 0} \times 100$$

$$= 100\%$$

ويتضح من العرض السابق ان النسبة متجاوزة ٧٠٪ وذلك يشير لثبات الأستمارة

الدراسة الأساسية:

بعد قيام الباحث بإجراء الدراسة الأستطلاعية قام بتسجيل مباريات بطولة العالم ٢٠٢٢م للمصارعة النسائية والمقامة خلال الفترة ٢٠٢٢/٩/١٠ حتى ٢٠٢٢/٩/١٨ بدولة بلغراد عاصمة جمهورية صربيا شمال قارة اوربا كما قام بتسجيل مباريات التصنيف الدولي للمصارعة النسائية زغراد بكرواتيا في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١ الي الفترة ٢٠٢٣/٢/٥ ثم قام الباحث بعرض المباريات المسجلة على الأقراص الصلبة ونسخها على جهاز الحاسب الألي باستخدام أساليب العرض المختلفة سواء العادية أو البطيئة ثم قام الباحث بنقل ما قام بتحليله إلى الأستمارة لتوزيع البيانات في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٠ الي الفترة ٢٠٢٣/٢/٢٠ ثم قام بجمع وتبويب ما توصل إليه من بيانات تمهيدا للمعالجة الإحصائية .

المعالجات الإحصائية

في ضوء التساؤلات والأهداف استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- اختبار (كا ٢)
 - النسبة المئوية
 - نسبة الأتفاق
 - المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
- عرض ومناقشة النتائج:
أولاً عرض النتائج:

جدول (٤)

المهارات الأكثر استخداماً في جميع المباريات الخاصة للأوزان الخفيفة

الترتيب	المهارات الأكثر استخداماً		المهارات	م	نوعية الصراع
	النسبة المئوية %	التكرار			
٢	٢٤ %	١١٠	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	1	مهارات الصراع من علي
١	٢٧ %	١٢٥	السقوط على الرجل من الخارج	2	
٣	١٩ %	٨٩	السقوط على الرجل من الداخل	3	
٩	2 %	١٠	السقوط مع تطويق الرقبة والرمي من على الكتف (رجل المطافي)	4	
٤	5 %	٢٥	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)	5	
١٠	2 %	٩	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلي الظهر (بروليه شاكوش)	6	
٦	3 %	١٦	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	7	
٧ مكرر	3 %	١٢	السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبا	8	
٥	4 %	٢٠	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج	9	
٨	2 %	١١	تطويق الذراع من الخارج ومسك الساق بالقدم من أسفل والرمي من أعلي	10	
٧	3 %	١٢	رفعة رجل المطافي	11	
١١	2 %	٧	دفع المنافس خارج البساط	12	
١٢	1 %	٦	تطويق الذراع من العضد والرمي من أعلي (بروليه زراع)	13	
١٠ مكرر	2 %	٩	جذب الذراع بالذراع للداخل ثم العرقلة الكعب القريب	14	
الأول	١٠٠ %	٤٦١	المجموع		
٤	11 %	٢٥	سحب الذراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس	1	مهارات الأجلاس
٣	13 %	٣٠	حزب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط	2	
٢	20 %	٤٥	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	3	
٧	4 %	١٠	تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	4	
٦	5 %	١٢	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	5	
٨	4 %	٩	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	6	
٥	7 %	١٦	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	7	
١	33 %	٧٥	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	8	
٩	2 %	٤	التخلص من البرولية وحبس المنافس أرضاً	9	

المجموع	٢٢٦	٪١٠٠	الثاني
1	١٢	% 8	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب
2	١٠	% 7	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف "ربوة"
3	٦٠	% 42	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شواية)
4	١٥	% 11	سحب القدم في اتجاه الراس وتطويق الذراع والبرم جانبا
5	٢٠	% 14	تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)
6	١٥	% 11	تطويق الرأس والرجل القريبة
7	١٠	% 7	مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع القريب
المجموع	١٤٢	٪١٠٠	الثالث

مهارات الصراع أرضاً

يتضح من جدول (٤) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الاستخدام في المباريات عينة البحث للموازن الخفيفة وذلك بالنسبة لترتيب المهارات لمجموعات الصراع.

جدول (٥)

المهارات الأكثر فاعلية في جميع المباريات الخاصة للأوزان الخفيفة

نوعية الصراع	م	المهارات	المهارات الأكثر استخداماً	
			التكرار	النسبة المئوية %
مهارات الصراع من أعلى	1	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	٦٥	% 35
	2	السقوط على الرجل من الخارج	٢٥	% 14
	3	السقوط على الرجل من الداخل	٢٢	% 13
	4	السقوط مع تطويق الرقبة والرمي من على الكتف (رجل المطافي)	١٥	% 9
	5	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلى وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)	١٠	% 6
	6	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلى الظهر (بروليه شاكوش)	٨	% 5
	7	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	٩	% 5
	8	السقوط من أسفل الأبط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبا	٥	% 3
	9	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج	٦	% 3
	10	تطويق الذراع من الخارج ومسك الساق بالقدم من أسفل والرمي من أعلى	٢	% 1
	11	رفعة رجل المطافي	١	% 1
	12	دفع المنافس خارج البساط	٦	% 3
	13	تطويق الذراع من العضد والرمي من أعلى (بروليه زراع)	٣	% 2
	14	جذب الذراع بالذراع للداخل ثم العرقلة الكعب القريب	١	% 1
	المجموع	١٧٣	100%	
مهارات الأجلال	1	سحب الذراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس	٨	% 14
	2	حزب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط	٩	% 15
	3	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	١٠	% 17
	4	تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	٢	% 3
	5	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	١	% 2
	6	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	٣	% 5
	7	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	٠	% 0
	8	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	١٠	% 17
	9	التخلص من البرولية وحبس المنافس أرضاً	١٦	% 27
	المجموع	٥٩	100%	

رقم	النسبة المئوية	عدد	المهارة	مهارات الصراخ أرضاً
٢	16 %	٢٠	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب	1
٦	7 %	٩	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف "ربوة"	2
١	44 %	٥٥	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شوائية)	3
٥	8 %	١٠	سحب القدم في اتجاه الرئس وتطويق الذراع والبرم جانبا	4
٤	9 %	١١	تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)	5
٦	7 %	٩	تطويق الرأس والرجل القربية	6
٣	10 %	١٢	مقص الرجل القربية مع حبس الذراع القريب	7
	100 %	١٢٦	المجموع	

يتضح من جدول (٥) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث الأكثر فاعلية في المباريات عينة البحث للموازين الخفيفة وذلك بالنسبة لترتيب المهارات لمجموعات الصراخ.

جدول (٦)

قيمة كا ٢ ودلالاتها للفرق بين المهزومين والفائزين في المهارات الأكثر استخداماً

في المباريات للموازين الخفيفة

رقم	المهارات الأكثر استخداماً		المهارة	م	نوعية الصراخ
	فائزين	مهمومين			
1	٤٠	٢٠	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	7.82*	مهارات الصراخ من أعلى
2	٣٥	١٠	السقوط على الرجل من الخارج	13.98*	
3	٢٠	١١	السقوط على الرجل من الداخل	2.61	
4	١٥	٦	السقوط مع تطويق الرقبة والرمي من على الكتف	3.857	
5	١٦	٢	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب	7.85*	
6	٣	١	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلي الظهر (بروليه شاكوش)	1.00	
7	١	٠	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	1.00	
8	٨	١	السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبا	5.44	
9	٩	٤	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج	3.57	
10	٨	٢	تطويق الذراع من الخارج ومسك الساق بالقدم من أسفل والرمي من أعلي	3.600	
11	١٥	٣	رفعة رجل المطافي	8*	
12	١٤	٥	دفع المنافس خارج البساط	4.26	
13	٤	١	تطويق الذراع من العضد والرمي من أعلي (بروليه زراع)	1.800	
14	٥	١	جذب الذراع بالذراع للداخل ثم العرقلة الكعب القريب	2.66	
1	١٥	٢	سحب الذراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس	9.54*	مهارات الأجناس
2	١٩	٨	حزب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط	4.48*	
3	٥	١	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	2.66	
4	٣	١	تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	1.00	
5	١	٠	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	1.00	
6	٥	١	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	2.66	
7	٢	١	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	2.01	
8	١٨	٥	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	7.82*	
9	٢	٠	التخلص من البرولية وحبس المنافس أرضاً	2.00	
1	٨	٢	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب	3.60	١ - ٥

1.00	١	٣	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف 'ربوة'	2
33.80*	٣٠	٩٥	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شوائية)	3
5.00*	١٥	٣٠	سحب القدم في اتجاه الرئس وتطويق الذراع والبرم جانبا	4
11.25*	١٢	٣٥	تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)	5
1.08	٨	١٢	تطويق الرأس والرجل القريبة	6
1.66	٥	١٠	مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع القريب	7

قيمة (٢٤) عند مستوي معنوية $7.82 = 0.05$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا وفروق غير دالة إحصائيا في المهارات الأكثر

استخداماً حيث قيمة (٢٤) $= 7.82$ عند مستوي معنوية 0.05

جدول (٧)

قيمة كا ٢ ودالاتها للفروق بين المهزومين والفائزين في المهارات الأكثر فاعلية

في المباريات للموازين الخفيفة

المهارات الأكثر فاعلية			المهارات	م	نوعية الصراع
٢ كا	مهزومين	فائزين			
*٧,٨٢	8	٢٠	السقوط المباشر على الرجلين من الامام	1	مهارات الصراع عالي
*٨,١٠٢	5	١٥	السقوط على الرجل من الخارج	2	
10.23*	9	١٨	السقوط على الرجل من الداخل	3	
2.00	6	١٢	السقوط مع تطويق الرقبة والرمي من على الكتف	4	
*٩,٦٢	٢	١٠	السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)	5	
3.85	4	٨	مسك الذراع بالذراع والرمي من أعلي الظهر (بروليه شاكوش)	6	
1.600	3	٧	تطويق الذراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج	7	
1.28	2	٥	السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبا	8	
٧,٠٠	0	٧	سحب الذراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج	9	
2.00	0	٢	تطويق الذراع من الخارج ومسك الساق بالقدم من أسفل والرمي من أعلي	10	
4.45	2	٩	رفعة رجل المطافي	11	
1.600	3	٧	دفع المنافس خارج البساط	12	
2.00	0	٢	تطويق الذراع من العضد والرمي من أعلي (بروليه زراع)	13	
1.00	1	٣	جذب الذراع بالذراع للداخل ثم العرقلة الكعب القريب	14	
7.00	٠	7	سحب الذراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس	1	مهارات الأجلال
5.44	١	8	حزب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط	2	
6.400	١	9	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	3	
2.00	٠	٢	تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	4	
1	١	١	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	5	
3.00	٠	٣	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	6	
1.00	0	1	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	7	
7.82*	2	١٠	التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس	8	
9.30*	3	12	التخلص من البرولية وحبس المنافس أرضاً	9	
1.28	2	5	تطويق الذراع والرقبة ثم البرم للجانب	1	مهارات الجرا
3.57	1	6	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف 'ربوة'	2	

23.29*	12	50	تطويق القدمين من الخلف واللف للجانب (شواية)	3
3.26	4	11	سحب القدم في اتجاه الرانس وتطويق الذراع والبرم جانبا	4
7.88*	4	10	تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)	5
6.40	1	٩	تطويق الرأس والرجل القريبة	6
3.76*	1	١٢	مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع القريب	7

قيمة (٢١) عند مستوي معنوية $7.82=0.05$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائيا وفروق غير دالة إحصائيا في المهارات الأكثر

فاعلية حيث قيمة (٢١) = 7.82 عند مستوي معنوية 0.05

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (٢١) ودالاتها لنوعية الصراع (الصراع من اعلي-

الأجلاس - الصراع من أسفل) للأوزان الخفيفة

٢١ الأكثر فاعلية	٢١ الأكثر استخدام	الأوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧) كجم				الوزن
		نسبة تكرار الفاعلية	تكرار الفاعلية	نسبة تكرار الحركات	تكرار الحركات	نوعية الصراع
55.01117*	197.879*	48%	١٦٤	56%	٤٦١	الصراع من اعلي
		16%	٥٩	27%	٢٢٦	الأجلاس
		35%	١٧٣	17%	١٤٢	الصراع من أسفل
		100 %	٣٩٦	100 %	829	المجموع

قيمة ٢١ الجدولية عند مستوي معنوي $3.481 = 0.05$

وجود فروق دالة إحصائياً في نسبة التكرار والفاعلية والنسبة المئوية وقيمة (٢١) ودالاتها

لأوضاع الصراع الثلاثة (الصراع من اعلي- الأجلاس - الصراع من أسفل) للأوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-

٥٥-٥٧)) من حيث الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية لصالح الأكثر استخداماً الصراع من أعلي

الأكثر فاعلية الصراع من اسفل

مناقشة النتائج :

- أولاً: مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص على ماهي المهارات الفنية الأكثر استخداماً وفاعلية

للأوزان الخفيفة في المصارعة النسائية:-

يتضح من جدول (٤، ٥) أختلاف ترتيب المهارات الأكثر استخدام عن ترتيب المهارات الأكثر فاعلية

وهذا يوضح أنه ليس بالضرورة أن تكون المهارات الأكثر استخداماً هي المهارات الأكثر فاعلية والمحزنة

لنقاط .

وتشير نتائج جدول (٤ ، ٥) الي المهارات الأكثر استخداما والمهارات الأكثر فاعلية والمحزنة للنقاط في مباريات المصارعة النسائية في بطولة العالم ٢٠٢٢ وبطولة التصنيف الدولي ٢٠٢٣ وسوف يقوم الباحث بذكر المهارات الأكثر استخداما في كل وضع من أوضاع المباراة الثلاثة (الصراع من اعلي - الاجلاس - الصراع من اسفل) والتي حصلت علي اعلي تكرار وحصلت ترتيب من المرتبة الاولى حتي المرتبة الخامسة. وهي كالآتي

أولاً: المهارات الأكثر استخداماً وفاعليةً للاوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧)

يوضح جدول (٤ ، ٥) المهارات الأكثر استخداماً وفاعليةً في جميع مباريات الاوزان الخفيفة. (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧) وجاءت على الترتيب الآتي:

- مهارات الصراع من اعلي:

١- احتلت مهارة السقوط على الرجل من الخارج والدوران خلف المنافس الترتيب الأول (بتكرار ١٢٥) ونسبة مئوية (٢٧٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثاني بتكرار فاعلية (٢٥ تكرار) ونسبة مئوية (١٤٪).

٢- احتلت مهارة السقوط المباشر على الرجل من الامام الترتيب الثاني (بتكرار ١١٠) ونسبة مئوية (٢٤٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الأول بتكرار فاعلية (٦٠ تكرار) ونسبة مئوية (٣٥٪).

٣- احتلت مهارة السقوط علي الرجل من الداخل (السقطة العمودية) الترتيب الثالث (بتكرار ٨٩) ونسبة مئوية (١٩٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثالث بتكرار فاعلية (٢٢ تكرار) ونسبة مئوية (١٣٪).

٤- احتلت مهارة السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلى وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب) الترتيب الرابع (بتكرار ٢٥) ونسبة مئوية (٥٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الخامس (بتكرار ١٠) ونسبة مئوية (٦٪).

٥- احتلت مهارة سحب الزراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج الترتيب الخامس (بتكرار ٢٠) ونسبة مئوية (٤٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثامن (بتكرار ٦) ونسبة مئوية (٣٪).

- مهارات الاجلاس:

١. احتلت مهارة التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس الترتيب الأول بتكرار (٧٥) ونسبة مئوية (٣٣٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثاني بتكرار (١٠) ونسبة مئوية (١٧٪).

٢. احتلت مهارة تطويق الرقبة والزراع ثم الدوران خلف المنافس الترتيب الثاني بتكرار (٤٥) ونسبة مئوية (١٣٪) وابت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثالث بتكرار (٩) ونسبة مئوية (١٥٪).

٣. احتلت مهارة حذب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط الترتيب الثالث بتكرار (٣٠) ونسبة مئوية (١٣٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثالث بتكرار (٩) ونسبة مئوية (١٥٪).
٤. احتلت مهارة سحب الزراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس الترتيب الرابع بتكرار (٢٥) ونسبة مئوية (١١٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الرابع بتكرار (٢٥) ونسبة مئوية (١١٪).
٥. احتلت مهارة جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس لترتيب الخامس بتكرار (١٦) ونسبة مئوية (٧٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثامن بتكرار (٠) ونسبة مئوية (٠٪).
- مهارات وضع الصراع من أسفل:

١. احتلت مهارة مسك القدمين عكس بعض والبرم للجانب (شواوية) الترتيب الاول بتكرار (٦٠) ونسبة مئوية (٤٢٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الاول بتكرار (٥٥) ونسبة مئوية (٤٤٪).
٢. احتلت مهارة البرم برفع الكاحل البعيد الترتيب الثاني بتكرار (١٢) ونسبة مئوية (٨٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الثاني بتكرار (٢٠) ونسبة مئوية (١٦٪).
٣. احتلت مهارة تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي) الترتيب الثاني مكرر بتكرار (٢٠) ونسبة مئوية (١٤٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الرابع بتكرار (١١) ونسبة مئوية (٩٪).
٤. احتلت مهارة سحب القدم في اتجاه الرأس وتطويق الزراع والبرم جانبا الترتيب الثالث بتكرار (١٥) ونسبة مئوية (١١٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب الخامس بتكرار (١٠) ونسبة مئوية (٨٪).
٥. احتلت مهارة تطويق الرأس والرجل القريبة بالزرعين واقلاب المنافس جانبا(المشنقة) الترتيب الثالث مكرر بتكرار (١٥) ونسبة مئوية (١١٪) وابتت نفس المهارة من حيث الفاعلية في الترتيب السادس بتكرار (٩) ونسبة مئوية (٧٪).

وتتفق بعض هذه النتائج مع ما توصل اليه هيثم زلط (٢٠١٩)(١٣) وصال عبد الواحد (٢٠١٨)(١٤) احمد عمارة (٢٠٠٧)(٢) وشرين حجازي (٢٠٠٢)(٨) وبهذا يكون قد تحقق التساؤل الأول الذي ينص على ماهي المهارات الفنية الأكثر استخداماً وفاعلية للأوزان الخفيفة في المصارعة النسائية؟

- ثانياً: مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على هل يوجد فروق بين الفائزين والمهزومين في مجموعات المهارات الفنية في أوضاع الصراع المختلفة (الصراع من اعلي - الاجلاس - الصراع من اسفل) الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية.

ويتضح من جدول (٦، ٧) وجود فروق دالة احصائياً وفروق غير دالة احصائياً في المهارات الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في مباريات الازان الخفيفة بين الفائزين والمهزومين حيث ان قيمة (٢كا) عندي مستوي معنوية $0.05 = 0.82$ أولاً: مهارات وضع الصراع من اعلي:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات وضع الصراع من اعلي وهي كالآتي:

- السقوط المباشر على الرجلين من الامام
 - السقوط على الرجل من الخارج والدوران خلف المنافس
 - السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب
 - السقوط مع مسك الزراع والرقبة وتطويق الفخذ والرمي من اعلي (رجل المطافي) وذلك لصالح الفائزين
- ٢- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات وضع الصراع من اعلي وهي كالآتي:

- السقوط على الرجل من الداخل (السقطة العمودية)
- كلنش تشبيك مسك قدم واحدة بالزراعين ومحاولة تنفيذ أي مهارة فنية في زمن ٣٠ ث ويتم اللجوء اليها في حالة التعادل السلبي في أي من الجولتين
- مسك الزراع بالزراع والرمي من اعلي الظهر (بروليه شاكوش)
- تطويق الزراع من العضد والرمي من اعلي (بروليه زراع)
- تطويق الزراع والرقبة الرمي للجانب حيث ان هذه المهارات قد أظهرت النتائج الإحصائياً لها انها غير دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين ولاكن جاءت النسبة المئوية ونسبة التكرار لتنفيذ هذه المهارات لصالح الفائزين كما يوضحه جدول (٦)

٣- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات وضع الصراع من اعلي وهي كالآتي:

- السقوط المباشر على الرجلين من الامام
 - السقوط على الرجل من الخارج والدوران خلف المنافس
 - السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلي وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب
 - السقوط مع مسك الزراع والرقبة وتطويق الفخذ والرمي من اعلي (رجل المطافي) وذلك لصالح الفائزين
- ٤- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات وضع الصراع من اعلي وهي كالآتي:

- السقوط على الرجل من الداخل (السقطة العمودية)

- كلنش تشبيك مسك قدم واحدة بالزرعين ومحاولة تنفيذ أي مهارة فنية في زمن ٣٠ ث ويتم اللجوء اليها في حالة التعادل السلبي في أي من الجولتين
 - مسك الزرع بالزرع والرمي من اعلي الظهر (بروليه شاكوش)
 - تطويق الزرع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج
 - السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبا حيث ان هذه المهارات قد أظهرت النتائج الإحصائية لها انها غير دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين ولاكن جاءت النسبة المئوية ونسبة التكرار لتنفيذ هذه المهارات لصالح الفائزين كما يوضحه جدول (٧)
- ثانياً مهارات الاجلاس:**

٥- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخدام للأوزان الخفيفة لمهارات الاجلاس وهي كالآتي:

- سحب الزرع خارج الجسم والدوران خلف المنافس
 - حذب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط
 - التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس لصالح الفائزين
- ٦- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخدام للأوزان الخفيفة لمهارات الاجلاس وهي كالآتي:

- تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس
- تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس
- جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس
- جذب الذراع بالذراعين لأسفل
- التخلص من البرولية وحبس المنافس ارضا حيث ان هذه المهارات قد أظهرت النتائج الإحصائية لها انها غير دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين ولاكن جاءت النسبة المئوية ونسبة التكرار لتنفيذ هذه المهارات لصالح الفائزين كما يوضحه جدول (٦)

٧- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات الاجلاس وهي كالآتي:

- التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس
 - التخلص من البرولية وحبس المنافس ارضا لصالح الفائزين.
- ٨- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات الاجلاس وهي كالآتي:

- سحب الزرع خارج الجسم والدوران خلف المنافس

- حزب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساطات
- طويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس
- تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس
- جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس حيث ان هذه المهارات قد أظهرت النتائج الإحصائية لها انها غير دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين ولاكن جاءت النسبة المئوية ونسبة التكرار لتنفيذ هذه المهارات لصالح الفائزين كما يوضحه جدول (٧)

ثالثاً: مهارات الصراع من أسفل:

٩- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات الصراع من أسفل وهي كالآتي:

- مسك القدمين عكس بعض والبرم للجانب (شوائية)
- سحب القدم في اتجاه الرئس وتطويق الزراع والبرم جانبا
- ١٠- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات الصراع من أسفل وهي كالآتي:

- البرم برفع الكاحل البعيد
- تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف "ربوة"
- تطويق الرأس والرجل القريبة بالزراعين واقلاب المنافس جانبا(المشقة)
- مقص الرجل القريبة مع حبس الزراع القريب حيث ان هذه المهارات قد أظهرت النتائج الإحصائية لها انها غير دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين ولاكن جاءت النسبة المئوية ونسبة التكرار لتنفيذ هذه المهارات لصالح الفائزين كما يوضحه جدول (٦)

١١- - توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات الصراع من أسفل وهي كالآتي:

- مسك القدمين عكس بعض والبرم للجانب (شوائية)
- تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي) لصالح الفائزين
- مقص الرجل القريبة مع حبس الزراع القريب لصالح الفائزين
- ١٢- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة

لمهارات الصراع من أسفل وهي كالآتي:

- سحب القدم في اتجاه الرئس وتطويق الزراع والبرم جانبا
- تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس للخلف "ربوة"

○ تطويق الرأس والرجل القريبة بالزرعين وإقلاص المنافس جانبا(المشنقة) حيث ان هذه المهارات قد أظهرت النتائج الإحصائية لها انها غير دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين ولاكن جاءت النسبة المئوية ونسبة التكرار لتنفيذ هذه المهارات لصالح الفائزين كما يوضحه جدول (٧)

ومن خلال العرض السابق يظهر وجود تفاوت في اختلاف المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لفئات الوزن الخفيف وكذلك وجود فروق دالة احصائيا وفروق غير دالة احصائيا بين الفائزين والمهزومين

○ مهارات الصراع من اعلي:

تشير النتائج الي اعتماد لاعبات الوزن الخفيف على تنوع استخدام المهارات اثناء النزال ويرجع الباحث ذلك الي ان لاعبات الوزن الخفيف يمتلكن سرعه في تغيير المهارة حتي تستطيع اللاعبة تنفيذ مهارة متفق عليها لاحتراز نقاط او الانتقال الي وضع صراع يسمح فيه بتنفيذ مهارة فنية بنقاط عالية

○ وضع الاجلاس:

تشير النتائج الي تفاوت استخدام مهارات الاجلاس المختلفة حيث تعتبر هذه المهارات هي مفتاح الانتقال من وضع صراع الي اخر حيث انه في حالة نجاح تنفيذ هذه المهارات يستطيع اللاعب الحصول على نقطتين

○ الصراع من أسفل:

تشير النتائج الي وجود تفاوت في استخدام مهارات الصراع من أسفل ويرجع الباحث ذلك التفاوت الي ان المصارعة رياضة تعتمد في تدريبها على تكرار أداء المهارات التي يكتسبها اللاعب من اول يوم تدريب له في رياضة المصارعة وتتفق بعض هذه النتائج مع دراسة هيثم زلط (٢٠١٩) (١٣) احمد عمارة (٢٠٠٧) (٢) ثروت عبد العاطي (٢٠١٥) (٦) شرين عبد الرحمن (٢٠٠٢) (٨)

- مناقشة نتائج التساؤل الثالث والي ينص علي ما هي نوعية الصراع (الصراع من اعلي- الاجلاس - الصراع من أسفل) الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في مباريات المصارعة النسائية للأوزان الخفيفة. ويتضح من الجدول (٨) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) (٢) ودلالاتها لنوعية الصراع (الصراع من اعلي- الاجلاس - الصراع من أسفل) للأوزان الخفيفة الي وجود فروق دالة إحصائياً بين أوضاع الصراع المختلفة من حيث الأكثر استخدام والأكثر فاعلية لتكرار الحركات وفاعليتها بين أوضاع الصراع المختلفة حيث تشير نتائج الجدول الي وجود دلالة بين أنواع الصراع حيث حقق وضع الصراع من أعلي دلالة إحصائية لقيمة

(٢كا) المحسوبة (198.879) كا ٢ أكثر أوضاع الصراع للمهارات المستخدمة وجاءت وضع الصراع من أسفل طبقا لقيمة (كا) (٢) المحسوبة (55.01117*) كأكثر المهارات فاعلية لنتائج المباريات .وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كل من عبد الحليم محمد ٢٠٠٨ (٩) ، دراسة مسعد هدية ٢٠٠٨ (١٢) ، احمد عمارة ٢٠٠٧ و ٢٠٠٥ (٢) (١) وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث

والذي ينص على ما هي نوعية الصراع (الصراع من أعلي- الأجلاس - الصراع من أسفل) الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في مباريات المصارعة النسائية للأوزان الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء اهداف وطبيعة هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، ومن واقع البيانات التي تجمعت لدي الباحث ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية:

أولاً: المهارات الأكثر استخدام على الترتيب الاتي:

• الصراع من أعلي

التكرار	الفاعلية	
١	٢	1 السقوط على الرجل من الخارج والدوران خلف المنافس
٢	١	2 السقوط المباشر على الرجلين من الامام
٣	٣	3 السقوط على الرجل من الداخل (السقطة العمودية)
٤	٥	4 السقوط على الكاحل مع رفع القدم لأعلى وعرقلة القدم الأخرى (التقاط الكعب القريب)
٥	٨	5 سحب الزراع للداخل وعرقلة القدم من الخارج
٦	٦	6 تطويق الزراع والرقبة وعرقلة القدم من الخارج
٧	١٣	7 السقوط مع مسك الزراع والرقبة وتطويق الفخذ والرمي من اعلي (رجل المطافئ)
٧	١٠	8 السقوط من أسفل الابط وتطويق القدم من الفخذ والرفع والرمي جانبا
٨	١٢	9 رمية الكتف وإزاله الرجل من الخارج
٩		9 كلنش تشبيك مسك قدم واحدة بالزراعين ومحاولة تنفيذ أي مهارة فنية مكرر في زمن ٣٠ ث ويتم اللجوء اليها في حالة التعادل السلبي في أي من الجولتين
٩	٤	10 مسك الزراع بالزراع والرمي من اعلي الظهر (بروليه شاكوش)
١٠	١٣	11 تطويق الزراع والرقبة الرمي للجانب
١١	٨	12 دفع المنافس خارج البساط
١٢	١١	13 تطويق الزراع من العضد والرمي من اعلي (بروليه زراع)
		• مهارات الأجلاس :
١	٢	1 التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس

٢	٢	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	2
٣	٣	جذب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط	3
٤	٤	سحب الزراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس	4
٨	٥	جذب الذراع والرقبة لأسفل والدوران خلف المنافس	5
٧	٦	جذب الرقبة ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس	6
٦	٧	تطويق الذراع من الخارج والدفع بمفصل الكتف لأسفل ثم الدوران خلف المنافس	6
٥	٨	جذب الذراع بالذراعين لأسفل	7
١	٩	التخلص من البرولية وحبس المنافس ارضا	8

• مهارات الصراع أرضاً :

١	١	مسك القدمين عكس بعض والبرم للجانب (شواية)	1
٢	٢	البرم برفع الكاحل البعيد	2
٤	٢	تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)	3
٥	٣	سحب القدم في اتجاه الرأس وتطويق الزراع والبرم جانبا	4
٦	٣	تطويق الرأس والرجل القريبة بالزراعين واقلاب المنافس جانبا (المشنقة)	5
٣	٤	مقص الرجل القريبة مع حبس الزراع القريب	6
٦	٤	تطويق الوسط بالمسكة المعكوسة وعرقلة القدم والرفع لأعلى والتقوس	7

للخلف "ربوة"

ثانيا : الاستنتاجات الخاصة بالفروق بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر استخداما والاكثر فاعلية (إحراز النقاط) بالنسبة للأوزان الخفيفة في المصارعة النسائية.
*الصراع من اعلي :

توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات وضع الصراع من اعلي وهي كالاتي:

○ السقوط المباشر على الرجلين من الامام

○ السقوط على الرجل من الخارج والدوران خلف المنافس

- توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة

لمهارات وضع الصراع من اعلي وهي كالاتي:

○ السقوط المباشر على الرجلين من الامام

○ السقوط على الرجل من الخارج والدوران خلف المنافس

الاجلاس :

توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات الاجلاس وهي كالآتي:

- سحب الزراع خارج الجسم والدوران خلف المنافس
- حذب الرقبة لأسفل خارج الجسم والدفع خارج البساط
- التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس

توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات الاجلاس وهي كالآتي:

- التخلص من السقوط بالقفز للخلف ثم الدوران خلف المنافس
 - التخلص من البرولية وحبس المنافس ارضاً لصالح
- مهارات الصراع من أسفل:

توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً للأوزان الخفيفة لمهارات الصراع من أسفل وهي كالآتي:

- مسك القدمين عكس بعض والبرم للجانب (شوائية)
- سحب القدم في اتجاه الراس وتطويق الزراع والبرم جانبا

توجد فروق دالة احصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية للأوزان الخفيفة لمهارات الصراع من أسفل وهي كالآتي:

- مسك القدمين عكس بعض والبرم للجانب (شوائية)
- تطويق الوسط والبرم جانبا (برم روسي)

ثالثاً: الاستنتاجات الخاصة بأكثر الأوضاع الصراع تكررًا وأكثرها فاعلية:

وجود فروق دالة إحصائية بين أوضاع الصراع المختلفة من حيث الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية لتكرار الحركات وفعاليتها بين أوضاع الصراع المختلفة حيث تشير نتائج الجدول الي وجود دلالة بين أنواع الصراع حيث حقق وضع الصراع من أعلي دلالة إحصائية لقيمة (كا ٢) المحسوبة (198.879) أكثر أوضاع الصراع للمهارات المستخدمة وجاءت وضع الصراع من أسفل طبقاً لقيمة (كا ٢) المحسوبة (*55.01117) كأكثر المهارات فاعلية لنتائج المباريات .

التوصيات:

- التدريب على المهارات الأكثر استخداماً ومحاولة جعلها أكثر فاعلية والتأثير في نتائج المباريات

- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئات على المهارات الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية والتي تؤثر في نتائج المباريات طبقاً لما توصل اليه الباحث من نتائج لتحليل بطولة العالم ٢٠٢٢ ببلغراد وبطولة التصنيف الدولي زغراد أوكراينا ٢٠٢٣ في المصارعة النسائية.
- اهتمام مدربي الناشئات بمهارات الصراع من أعلى الأكثر استخدام في مباريات الوزن الخفيف ومهارات الصراع من أسفل الأكثر فاعلية في مباريات الوزن الخفيف وتدريب وتعليم المصارعات عليها من خلال تدريبات تنافسيه والإصرار على تنفيذ المهارات الأكثر فاعلية
- عرض نتائج هذه الدراسة على المسؤولين في الاتحاد المصري للمصارعة لأقامه ورش عمل للمدربين للتعرف علي هذه النتائج العلمية للمصارعة النسائية .
- تحليل بطولات المصارعة العالمية والأولمبية للشباب والرجال والاستفادة من نتائجها وتطبيقها في الجانب الميداني للمصارعين .

المراجع:

١. أحمد عبد الحميد على : "دراسة تحليلية لبطولة الجمهورية المفتوحة للمصارعة الرومانية فى ضوء أحدث تعديلات للقانون" بحث منشور مجلة العلوم البدنية والرياضة العدد السابع المجلد الأول كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية عمارة ٢٠٠٥م
٢. أحمد عبد الحميد على : "دراسة تحليلية لأكثر المهارات استخداماً وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية ٢٠٠٧م بأذربيجان"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، عمارة ٢٠٠٧م
٣. احمد السيد عبید :دراسة تحليلية لمباريات المصارعة الرومانية أولمبياد ريدى جانيرو "٢٠١٦ بحث منشور مجلة نظريات وتطبيقات علوم الرياضة جامعه مدينة السادات السيد ٢٠٢٠م
٤. إيمان شاكر ٢٠٠٠ : طرق البحث في التحليل الحركي، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
٥. أشرف حافظ ونبيل الشوربجي (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاستك المطاط لتنمية القوة على فاعلية الأداء المهاري لمهارة السقوط علي القدم للمصارعين، المؤتمر العالمي، رياضة الجامعات العربية، افاق وتطلعات.
٦. ثروت سعيد عبد الحكيم : دراسة تحليلية لبعض طرق الهجوم المضاد المستخدم لدي لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، أبو قير، جامعة الإسكندرية عبد العاطي (٢٠١٥م)
٧. رشا محمد عبد العزيز : تأثير التمرينات الزوجية المهارية على القدرات البدنية الخاصة في المصارعة النسائية، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (٢٠٢١م)

٨. شيرين عبد الرحمن : دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الفعالة وتأثيرها على نتائج المباريات في رياضة الجودو رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، حلوان،
حجازي ٢٠٠٢ م
٩. عبد الحليم محمد عبد : دراسة تحليلية لبعض الطرق الدفاعية المستخدمة لدي لاعبي الجودو الحليم (٢٠٠٨ م)
بحث منشور مجلة علوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
١٠. عصام الدين عبد : التدريب الرياضي نظريات - تحليلات - تطبيقات، ط١٢، الإسكندرية، الخالق (٢٠٠٥ م)
دار منشاءه المعارف
١١. محمود احمد توفيق : دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لمباريات المصارعة النسائية للوزن الثقيل ببطولة العالم بلغراد ٢٠٢٢ عاصمة صربيا،
(٢٠٢٢ م)
بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية جامعة بني سويف
١٢. مسعد حسن : دراسة تحليلية لمعدل فاعليات الحركات الهجومية والدفاعية من وضع هدية ٢٠٠٨ م
لللاعب المصارعة الرومانية أولمبياد بكين ٢٠٠٨ بحث منشور كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
١٣. هيثم إبراهيم زلط : دراسة تحليلية للتعرف على المهارات والجمال الحركية المركبة الفعالة والمؤثرة ببطولة العالم للشباب للأوزان المختلفة بدولة تالين - إستونيا
(٢٠١٩ م)
٢٠١٩ م في المصارعة الرومانية مجلة كلية التربية الرياضية للبنات
١٤. وصال عبد الواحد : دراسة تحليلية للمهارات الفنية للاعبين المستويات العليا في المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
(٢٠١٨ م)
٢٠١٤

المراجع الأجنبية

15. David Corby An analytical study of the technical points of wrestling matches in the 2016 Olympics
2016
16. Roberto Analysis of the performance of Roman wrestling matches for the European Championship 2019
Ricolorico 2019
17. Kajmović et al., Differences in Performance Indicators Between Winners and Defeated Female Cadet Wrestlers
2019 [#533594]-706182

الشبكة العنكبوتية :

www.unitedworldwrestling.com