

"وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية في المصارعة"

بجمهورية مصر العربية .

* د. إيهاب كامل عفيفي

* د. مجدي أحمد عليوه

* د. وليد مرسي علي

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

يتطلب التقدم العلمي من حولنا مواكبة البحث العلمي لحل المشكلات في مجالات الحياة المختلفة ، لتحقيق الأهداف المنشودة للتربية ، وتعتبر التربية الرياضية أحد مجالات التربية وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها المصارعة ، حيث يحتاج المصارع إلى إعداد شامل ومتزن للجوانب المهارية والبدنية والنفسية والمعرفية ، واستخدام المنهج العلمي في إيجاد وسائل قياس لهذه الجوانب ، وكلما زادت وسائل القياس الصادقة الثابتة كلما تمكن المهتمون بهذه الرياضة من تقييم برامج التدريب ومتابعة مستوى تقدم اللاعبين وانتقاء افضلهم لخوض المنافسات .

ويشير أحمد خاطر وعلى البيك ١٩٧٨ م أن اللاعب يحتاج من خلال اداءه إلى تنمية وتطوير كفاءته وفي نفس الوقت معرفة ما حققه من نجاح سواء على مدار السنة التدريبية أو طوال حياته الرياضية . ووضوح صورة تقدمه الرياضية تعطيه دفعة لمزيد من التقدم . وعندما يلاحظ أن تقدمه يسير ببطء عن المعدل الطبيعي يجعله يبحث عن أسباب ذلك (٢ : ١٠٧) .

ويرى عصام عبد الخالق ١٩٧٨ م ومحمد صبحي حسانين ١٩٨٧ م أن اختيار عناصر مناسبة لممارسة نشاط رياضي معين وهو اولى خطوات النجاح في هذا المجال وهي التي تتيح فرصة أكبر للوصول إلى الهدف المنشود ، كما يؤكدان ذلك يأتي عن طريق الانتقاء على أسس علمية موضوعية لأن الاختيار الخاطيء يعتبر أهدار للوقت والإمكانات والأموال (٧ : ٤) (١١ : ١٢) .

ويشير محمد صبحي حسانين ١٩٨٧ م إلى أن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات وللوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ، كما أن الباحثين يسعون إلى تحويل الدرجات الخام (المختلفة في وحداتها) إلى درجات معيارية (موحدة في وحداتها) حتى يسهل بذلك عملية التقييم ، وعادة ما توضع هذه المعايير في جداول (١١ : ٢٦ ، ٢٧) .

ويشير إبراهيم سلامة ١٩٨٠ م أن المستويات المعيارية تستند على الوضع الراهن ، وأما المستوى القياسي فيشير إلى المستوى اللائق أى ما يجب أن يكون عليه الفرد الرياضى ، والمستويات .

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
** مدرس بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين ببيور سعيد - جامعة قناة السويس .
*** مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين ببيور سعيد - جامعة قناة السويس .

المعيارية هامة وضرورية من اجل ترجمة نتائج الاختبارات (١ : ٨٣ ، ٨٤) .

ويضيف على ربحان ١٩٨٧م أن المقصود بالمستويات المعيارية هو تحديد معايير ومقاييس

متفق عليها (٨ : ١٧) .

ويذكر محمد حسن علاوي ١٩٧٩م نقلا عن سكوت أن المعايير عبارته عن جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار حتى يستطيع المدرب استخدام تلك المعايير لتدله عما اذا كانت درجات الرياضيين في المستوى المتوسط أو فوق المتوسط أو اقل من المتوسط بالنسبة لعينة التقييم التي تستخدم في بناء المعايير (١٠ : ٣٤٤) .

وتتفق رمزية الغريب ١٩٧٧م و محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ١٩٨٠م أن هناك العديد من الطرق التي يمكن بها تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية منها الدرجة التائية (ت) ، الدرجة الذالية (ذ) ، المئينيات . (٤ : ٢٧٠ - ٢٨١) (١٠ : ١٧٦) .

ويتفق كل من أحمد خاطر وعلى البيك ١٩٧٨م و محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ١٩٨٠م أن الدرجات التائية (ت) هي احدى الوسائل القياسية لتقييم الارقام المسجلة من الافراد في ضوء المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتستخدم عادة في تحويل الدرجات الخام الى درجات يمكن جمعها بغرض مقارنتها وتسهيل تفسيرها ، وتمتاز هذه الدرجات بأنها لا تتضمن قيما سالبة . (٢ : ٧٩) (١٠ : ١٧٦) .

ويرى الباحثون أن المقصود بالمستويات المعيارية هو محاولة لتفسير قيمة الدرجات الخام وتحديد معايير متفق عليها لكل اختبار من الاختبارات التي طبقت على عينة البحث وتسمى هذه العينة بالمجموعة المعيارية ، ويمكن وضعها في صورة جداول للدرجات الخام وما يقابلها من الدرجات المعيارية بهدف توضيح معنى الدرجات الخام والتعرف على اداء الآخرين في نفس الاختبار ومقارنة اداء اللاعبين بالمتوسط في كل اختبار والانحراف المعياري لدرجاتهم الخام .

ومن خلال اطلاع الباحثون على المراجع العلمية والابحاث التي اجريت في رياضة المصارعة فقد توصل إلي عدم تطرق إحداها إلي وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية في المصارعة يتم تقويم اللاعبين علي أساسها حتي يتمكن المدرب من وضع وتقييم برامج التدريب في ضوء هذه المعايير كما تمكنهم من متابعة مستوي تحسن الأداء المهاري للاعب وتصنيفه وإنتقاء اللاعبين عند الأشتراك في البطولات ، حيث أجرى على السعيد ربحان ١٩٨٧م دراسة لوضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار ، كما أجرى محمد عبد المجيد المرسي ١٩٩٢م دراسة لوضع مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية والعناصر البدنية لرياضة كرة اليد لمراكز

تدريب الناشئين بمحافظات شرق الدلتا واجرى مجدي أحمد عليوه ١٩٩٨م دراسة لبناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في المصارعة، ولما كانت هذه البطارية الوحيدة - الى حد علم الباحثون - في جمهورية مصر العربية، وقد استخلصت هذه البطارية من ٢٢ اختبار لقياس مهارات (الغطس او الاختراق - الخطو خلفا - الرفع لاعلي - التقوس خلفا) باستخدام التحليل العملي وهي مكونة من خمس اختبارات حصلت على أعلى التشبعات وتعد مقياسا مناسباً، ويشير الاستخلاص العام للمهارات الأساسية للمصارعة الى أن الوحدات الخمس المستخلصة تعد افضل الاختبارات في عواملها وهذه الاختبارات هي :

- ١ - اختبار زاوية انحراف الشاخص عن الخط العمودي للخطو خلفا (درجة).
- ٢ - اختبار اداء مهارة الكوبري من الوقوف في ١٠ ث (عدد)
- ٣ - اختبار الخطو خلفا على المربعات في ١٥ ث (عدد)
- ٤ - اختبار زمن التقوس خلفا (ث)
- ٥ - اختبار الرفع لأعلى (كجم)

ويشير محمد صبحي حسانين ١٩٨٧م ان الاختبارات هي الوسيلة المناسبة لإجراء المقارنات بين اللاعبين، ووجود مستويات ومعايير للاختبارات يسهل من اجراء هذه المقارنات ويجعلها اكثر صدقا وموضوعية ولذلك يلزم تحويل الدرجات الخام المستخلصة من الاختبارات الى درجات موضوعية، كما تعتبر المعايير ذات فائدة هامة في الاختبارات التي على شكل بطاريات، حيث أنها مكونة من مجموعة من الاختبارات تستخدم طرقا متعددة في القياس كالمسافة والزمن وعدد مرات التكرار وبدون وجود معايير لهذه الاختبارات يصعب تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية، لذلك يلزم تحويل الدرجات الخام الى معايير فيسهل تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية، وهذا يوضح ان الاختبارات و المقاييس هي الاساس في اشتقاق المعايير والمستويات (١١٠، ١٠٩: ١١).

ويشير مجدي عليوه ١٩٩٨م أن اتقان المهارات الأساسية لرياضة المصارعة يترتب عليه وصول المصارع في مستوى متقدم، لذا يجب الاهتمام بوسائل القياس والتقييم لمعرفة مستوى اللاعب المهاري، مما يساعد المدرب على تقويم اللاعبين وتصنيفهم واختيار اللاعب المميز لخوض المنافسات (٩: ٢).

ولقد رأى الباحثون انه لكي تكون هذه البطارية ذات مفعول في قياس المهارات الاساسية في المصارعة حيث تعد الوحيدة في قياس المهارات الاساسية على حد علم الباحثين أن يقوم بوضع مستويات معيارية لهذه البطارية حتى يتمكن المهتمين في مجال المصارعة من استخدامها في تقويم اللاعبين من الجانب المهاري للاشتراك في البطولات بجانب الجانب البدني والجانب المعرفي ومتابعة مستوى تحسن الأداء المهاري لهم وتصنيفهم. ولذا كانت الحاجة الى وضع مستويات معيارية للمهارات الاساسية في المصارعة.

ثانيا : أهمية البحث :

يمكن حصر اهمية هذه الدراسة في الجوانب التالية :

- مساعدة المدربين في تصنيف اللاعبين وفقا للمستوى المهاري مأخوذا من المعايير الموضوعه .
- التعرف على مستوى اللاعبين يعتبر حافز لهم ويزيد من حماسهم للتدريب مما يساعد على رفع المستوى المهاري .
- تقويم خطة التدريب وفقا لما وصل اليه اللاعبين من مستوى مهاري .
- معرفة تطور وقصور وتحسن المستوى المهاري للاعبين خلال فترة زمنية معينة . كما تعتبر المعايير حافز للاعبين للرقى بنواحي الضعف والمحافظة على نواحي القوه ومحاولة تطويرها .

ثالثا : هدفا البحث :

- يهدف البحث الى وضع مستويات معيارية للمهارات الاساسية في المصارعة بجمهورية مصر العربية .
- تقييم عينة البحث في ضوء المستويات المعيارية المستخلصة .

رابعا : الدراسات السابقة :

أجرى على السعيد ريحان ١٩٨٧م دراسة عنوانها « وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار بهدف وضع مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة وقد استخدم المنهج الوصفي واختار عينة بلغ عددها ١١٠ مصارعا بالطريقة العمدية من مناطق الاسكندرية - القاهرة - المنوفية - الغربية - الاسماعيلية - الدقهلية -

دمياط وشملت مجموعات الازان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة واستخدم اختبارات القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة وقدم اسفرت النتائج الى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - المرونة) لجميع الأوزان ، كما تفوقت مجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة على مجموعة الأوزان الثقيلة في التحمل العضلي ، كما تفوقت مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة على مجموعة الأوزان الخفيفة في متغيرات القوة (للقبضتين والرجلين والظهر) .

اجرى محمد عبد المجيد المرسي ١٩٩٢م دراسة عنوانها « وضع مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية والعناصر البدنية رياضة كرة اليد لمراكز تدريب الناشئين بمحافظة شرق الدلتا » . وقد استخدم المنهج الوصفي واختار عينة بلغ عددها ١٣٠ ناشئا بالطريقة العمدية من محافظات (دمياط - الشرقية - الاسماعيلية - بورسعيد - السويس) للمرحلة السنية ١٢ - ١٤ سنة واستخدم الباحثون اختبارات القوة المميزه بالسرع . والسرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة ، وقد اسفرت النتائج الى وضع مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية (التمرير والاستقبال - التصويب - التنظيط) لمراكز تديب الناشئين بمحافظة شرق الدلتا كما اظهرت الدراسة ان عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين هي (القوة المميزه بالسرعة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة) .

اجرى مجدي احمد عليه ١٩٩٨م دراسة عنوانها : « بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية في المصارعة » وقد استخدم المنهج الوصفي بالسلوب المسح واختار عينة بلغ قوامها ٢٦ مصارعا يمثلون منطقة الاسماعيلية في المرحلة السنية ١٩-٢٠ سنة يمثلون فئة الأوزان المتوسطة . واخضع الباحثون ٢٢ اختبار لقياس المهارات الاساسية الى التحليل العاملي بطريقة هوتلنج واستخدم التدوير المتعاقد . وقد اسفرت النتائج عن استخلاص خمس اختبارات وهي التي حصلت على اعلى التشبعات في وعوامها وهم يمثلون وحدات البطارية المنشودة .

خامسا : التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة استفاد الباحثون ما يلي :

- تحديد الخطوات المتبعة في اجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الادارية .
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات .
- استخدام اسلوب التحليل الاحصائي المناسب لطبيعة البحث .
- كيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها .

سادسا: إجراءات البحث

(أ) المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسارِب المسح لمناسبته لطبيعة الدراسة.

(ب) العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة الرومانية المشاركين في بطولة الجمهورية للمرحلة الثالثة من ١٨ - ٢٠ لمناطق (القاهرة - الاسكندرية - المنوفية - الاسماعيلية - الغربية - دمياط - الجيزة - البحيره - القليوبية - الدقهلية - اسيوط - كفر الشيخ - السويس - بورسعيد - الشرقية - الاقصر - الفيوم - المنيا) المقامة في الفترة من ١٤ - ١٥ / ١٠ / ١٩٩٨م بمجمع الصالات باستاد القاهرة وقد بلغ عدد العينة ٤٠ مصارعا بواقع ١٠ مصارعين يمثلون فئة الأوزان المتوسطة (٦٣ كجم - ٦٩ كجم - ٧٦ كجم - ٨٥ كجم) بعد أن تم استبعاد ١٢ مصارعا لتطرفهم في طول وقصر القامة حيث حدد الباحثون طول افراد العينة يتراوح بين ١٦٠ - ١٧٠ سم حيث يبلغ طول غالبية اللاعبين ، كما استبعد الباحثون عدد ١٠ لاعبين ممن يبلغون من العمر ١٨ سنة حيث أن العمر الزمني لأفراد العينة يتراوح ما بين ١٩ - ٢٠ سنة طبقا لما حدده الباحثون ، كما استبعد عدد ٦ لاعبين اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، وقد بلغت النسبة المئوية للعينة المختاره ٥٨,٨٢ % حيث بلغ اجمالي عدد المصارعين ٦٨ مصارعا .

(ج) أدوات جمع البيانات:

● المهارات الاساسية في المصارعة.

من خلال الإطار المرجعي لكل من سليمان علي ابراهيم وكويسوفا ١٩٧٨ ، ولتر غاين ١٩٨٥ ، كمبس ١٩٨٠ ، جيرمان وهانلي ١٩٨٣ ، اتحاد الجيش الامريكي . مجدي عليه ١٩٩٨م (٥، ٢٢، ١٥، ١٦، ١٨، ٢١، ٩)، فلم يتوصلوا الى بطاريات اختبار لقياس المهارات الأساسية في المصارعة عدا بطارية اختبار المهارات الاساسية التي توصل اليها مجدي عليه ١٩٩٨م .
وحيث تماثل عينة البحث مع عينة البطارية المستخلصه من حيث المرحلة السنية وفئة الأوزان المتوسطة وحيث انها حققت معاملات علمية عالية « صدق - ثبات - تشبع » (٩ : ٦٤ ، ٦٦ ، ٨٨) جدول رقم (١) بالاضافة الى انها استخلصت باسلوب التحليل العملي لعدد ٢٢ اختبار يمثلون جميع اختبارات المهارات الاساسية (٩ : ٤٧ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٣ ، ٥٩) .
لذا يرى الباحثون وضع مستويات معيارية للمهارات الاساسية في المصارعة باستخدام بطارية الاختبارات المستخلصه حيث انها الوحيدة التي تقيس المهارات الاساسية حتى الآن وعدم اعادة تقنينها مره اخرى نظرا لان المدة الزمنية التي مضت على بنائها قصيرة حيث استخلصت عام ١٩٩٨م .

جدول (١)

معامل الصدق والثبات وقيمة التشبع للاختبارات في بطارية اختبار المهارات الاساسية

ن = ٢٦٠

الصدق	الثبات	قيمة التشبع	الاختبار
*٣, ١٠٥	٠, ٨٦٥	٠, ٨٥٩-	اختبار زاوية انحراف الشاخص عن الخط العمودي للخطو خلفا
*٢, ٥٤٩	٠, ٨٥٢	٠, ٧٦١-	اختبار اداء مهارة الكوبري من الوقوف (اكبر عدد/ ١٠ ث)
*٢, ٣٤٧	٠, ٧٥٦	٠, ٨٨٠-	اختبار الخطو خلفا على المربعات (اكبر عدد/ ١٥ ث)
*٢, ٩٣٨	٠, ٧٥٣	٠, ٨٨٠-	اختبار زمن التقوس خلفا
*٣, ٤٣٢	٠, ٨٩٣	٠, ٦٨٧	اختبار الرفع لاعلى

مستوى المعنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٦

(ب) : الدراسات الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي المناطق قوامها ٦ لاعبين من تنطبق عليهم شروط عينة البحث يوم ١٣ / ١٠ / ١٩٩٨م بهدف :

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات وما يتعلق بها من اجراءات القياس والادوات والاجهزة المستخدمة.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة القاده والمساعدين في الاشراف على تنفيذ الاختبارات.
- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.
- التعرف على نواحي القصور التي قد تظهر اثناء تنفيذ الاختبارات تجنباً لحدوثها اثناء التطبيق.

(ج) اسلوب التحليل الاحصائي

- المتوسط الحسابي $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$
- الانحراف المعياري $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$
- الدرجة التائية $T = \frac{10(S - \bar{S})}{\sigma}$
- معامل الالتواء $\tau = \frac{(R_1 - R_2) - (R_2 - R_3)}{R_1 - R_3}$

(د) تطبيق الاختبارات وجمع البيانات

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات طبقا لترتيبها داخل البطارية في الفترة من ١٤،

١٥/١٠/١٩٩٨ م.

تاسعا: عرض النتائج ومناقشتها

أولا : الدرجات الخام والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى لاختبارات المهارات الاساسية في

المصارعة : جدول (٢)

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء للدرجات الخام يتراوح بين +١، -٣٣، أي انها

جدول (٢)

الدرجات الخام والمتوسط والانحراف المعياري والمدى لاختبارت بطارية المهارات الأساسية في المصارعة

ن = ٤٠

الرفع لأعلى		زمن التقوس خلفا		الخطو خلفا على المربعات عدد (١٥ ث)		أداء مهارة الكوبري من الوقوف في ١٠ ثوان (عدد)		زاوية انحراف الشاخص عن الخط العمودي للخطو خلفا		الاختبارات
دخ	دخ	دخ	دخ	دخ	دخ	دخ	دخ	دخ	دخ	المعاملات الاحصائية
٨٠	١٢٥	٦٥	٨٠	٩	٨	٤	٣	١١٠	١١٠	
١١٠	١٢٠	٧١	٦٦	٩	٩	٦	٤	٩٠	٩٠	
١١٠	١٢٥	٨٤	٦٤	٩	٩	٣	٥	١١٠	١١٥	
١١٥	١٣٠	٨٦	٨٩	٨	١٠	٤	٥	٩٠	١١٠	
١١٠	١٤٠	٨٨	٧٦	٩	١١	٤	٤	١١٠	١١٥	
١٢٠	١٢٥	٦٠	٧٤	١٠	٨	٤	٣	١٠٠	١١٠	
١٠٠	١١٠	٧٦	٦٦	١١	١٠	٥	٦	١٢٥	١١٥	
٨٥	١٠٠	٦٧	٦٥	٩	٧	٤	٥	١٠٠	١٠٠	
٧٠	١٣٥	٦٩	٦٣	٨	١٠	٥	٦	٩٠	١١٥	
٩٠	٩٥	٦٧	٧٩	٨	٨	٥	٤	١١٠	٩٠	
٧٥	١٠٠	٨٢	٧٨	٧	٨	٤	٥	١١٠	١١٠	
٩٥	١٣٥	٨٨	٦٧	٨	١١	٤	٥	٩٠	١١٥	
١٠٠	١٢٠	٨٠	٨١	٧	١٠	٣	٤	٩٠	١١٥	
٩٥	٨٥	٧٩	٨٥	١٠	٨	٣	٤	١١٠	٩٠	
٨٠	١٣٠	٨٥	٦٩	٩	٨	٥	٦	٩٠	١١٥	
١٠٠	١١٠	٧٩	٨٥	٩	١٠	٤	٦	١٠٠	١٢٠	
١٢٠	٧٥	٦٥	٨٣	١١	٩	٦	٥	١١٥	١٠٠	
١١٥	٨٥	٦٨	٩١	١٠	٨	٤	٤	١٠٠	١٠٠	
١٢٠	١٢٠	٦٤	٥٥	٩	١٠	٤	٥	١٠٠	١١٥	
١١٠	٩٠	٧٨	٦٧	٧	١١	٤	٥	١٠٠	١١٥	
١٠٦,٣٧٥		٧٤٦		٩		٤,٤٧		١٠٥		المتوسط الحسابي
١٨,٥٧		٠,٩		١,١٩		٠,٩١		١٠,١٩		الانحراف المعياري
٧٠		٣٦		٤		٣		٣٥		المدى
٩٤,٠		٨٩		٨,٥٤		٤,٢٩		١٠,١		١
١١٢,٥		٨٤		٩,٤٥		٤,٨٨		١١,٠		٢
١٢٤,٤		٧٤		١٠,٣٦		٥,٦٧		١١,٦		٣
٢٢-		١		صفر		١,٤		٠,٣٣-		الالتواء

الدرجات الخام

جدول (٣)

ثانياً : الدرجات المعيارية

الدرجات المعيارية طبقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الخام لاختبارات الهياكل الأساسية في الصارعة

رت	دخ	اختبار الرفع الأعلى كجم				اختبار زمن التقوس خلفاً ت				اختبار خلفاً النطق خلفاً على اليربعات عدد/١٥ ت		اختبار الكوبري من الوقوف عدد/١٠ ت		اختبار زاوية انحراف الشاخص عن الخط العمودي خلفاً نرجة		دخ	دخ	دخ	دخ
		رت	دخ	رت	دخ	رت	دخ	رت	دخ	رت	دخ	رت	دخ	رت	دخ				
٢٠	٥٠	٦٠	١٢٥	١٠٠	٢٠٠	٢٨	٩٤	٦٤	٦٢	١٠٠	٣٠	١٠٠	١٥	٩	٢٥	٨٠	١٠٠	١٥٥	
١٧	٤٠	٥٧	١٢٠	٩٨	١٩٥	٢٦	٩٦	٦٢	٦٤	٩٧	٣٢	٨٩	١٤	٨	٢١	٧٥	٩٤	١٥٠	
١٥	٤٠	٥٥	١١٤	٩٥	١٩٠	٢٤	٩٨	٦٠	٦٦	٩٥	٣٤	٨٣	١٣	٧	١٦	٧٠	٨٩	١٤٥	
١٢	٢٥	٥٢	١١٠	٩٢	١٨٥	٢٢	١٠٠	٥٧	٦٨	٩٣	٣٦	٧٥	١٢	٦	١١	٦٥	٨٤	١٤٠	
٩	٢٠	٤٩	١٠٥	٩٠	١٨٠	٢٠	١٠٢	٥٥	٧٠	٩١	٣٨	٦٧	١١	٥	٦	٦٠	٧٩	١٣٥	
٦	٢٥	٤٧	١٠٠	٨٧	١٧٥	١٧	١٠٤	٥٣	٧٢	٨٨	٤٠	٥٨	١٠	٤	١	٥٥	٧٥	١٣٠	
٣	٢٠	٤٤	٩٥	٨٤	١٧٠	١٥	١٠٦	٥١	٧٤	٨٦	٤٢	٥٠	٩	٣		٧٠	٧٠	١٢٥	
١	١٥	٤١	٩٠	٨٢	١٦٥	١٣	١٠٨	٤٨	٧٦	٨٤	٤٤	٤٢	٨	٢		٦٥	٧٥	١٢٠	
		٣٨	٨٤	٧٩	١٦٠	١١	١٠٠	٤٦	٧٨	٨٢	٤٦	٤٦	٧	١		٦٠	٦٠	١١٥	
		٣٦	٨٠	٧٦	١٥٥	٨	١٠٢	٤٤	٨٠	٨٠	٤٨	٢٥	٦			٥٥	٥٥	١١٠	
		٣٣	٧٥	٧٣	١٥٠	٦	١٠٤	٤٢	٨٢	٧٧	٥٠	١٦	٥			٥٠	٥٠	١٠٥	
		٣٠	٧٠	٧١	١٤٥	٤	١٠٦	٤٠	٨٤	٧٥	٥٢	٨	٤			٤٥	٤٥	١٠٠	
		٢٨	٦٥	٦٨	١٤٠	٢	١٠٨	٣٧	٨٦	٧٣	٥٤		٣			٤٠	٤٠	٩٥	
		٢٥	٦٠	٦٥	١٣٥		١٠٠	٣٥	٨٨	٧١	٥٦					٣٥	٣٥	٩٠	
		٢٢	٥٥	٦٢	١٣٠	صفح	١٠٠	٣١	٩٢	٦٦	٥٨	صفح				٣٠	٣٠	٨٥	

دخ * درجة معيارية

دخ * درجة خام

أقل من ± 3 مما يدل على أن الدرجات الخام تقع تحت المنحنى الطبيعي

جدول (٤)

تقييم عينة البحث في ضوء المستويات المعيارية للمهارات الأساسية

التقدير العام	المتوسط	الجموع	الرفع لأعلي		زمن القوس خلفاً		الخطو خلفاً على الريفات		لداء مهارة الكروي من الوبوف		زاوية انحراف الشخص عن الخط العمودي للخطو خلفاً		مسلسل
			التقدير	د ت	التقدير	د ت	التقدير	د ت	التقدير	د ت	التقدير	د ت	
ض	٤٧,٠٠	٢٣٥	ل	٦٠	ض	٤٤	ض	٤٢	ض	٣٤	ل	٥٥	١
ض	٤٩,٤	٢٤٧	ل	٥٧	ل	٦٠	ل	٥٠	ض	٤٥	ض	٣٥	٢
ل	٥٧,٦	٢٨٨	ل	٦٠	ل	٦٢	ل	٥٠	ل	٥٦	ل	٦٠	٣
ل	٥٢,٨	٢٦٤	ل	٦٢	ض	٢٣	ل	٥٨	ل	٥٦	ل	٥٥	٤
ل	٥٧,٦	٢٨٨	ج	٦٨	ض	٤٨	ج	٦٧	ض	٤٥	ل	٦٠	٥
ض	٤٨,٤	٢٤٢	ل	٦٠	ل	٥١	ض	٤٢	ض	٣٤	ل	٥٥	٦
ل	٥٩,٤	٢٩٧	ل	٥٢	ل	٦٠	ل	٥٨	ج	٦٧	ل	٦٠	٧
ض	٤٨,٢	٢٤١	ض	٤٧	ل	٦٠	ض	٣٣	ل	٥٦	ض	٤٥	٨
ل	٦٢,٤	٣١٢	ج	٦٥	ل	٦٢	ل	٥٨	ج	٦٧	ل	٦٠	٩
ض	٤٢,٠	٢١٠	ض	٤٤	ض	٤٤	ض	٤٢	ض	٤٥	ض	٣٥	١٠
ض	٤٩,٢	٢٤٦	ض	٤٧	ض	٤٦	ض	٤٢	ل	٥٦	ل	٥٥	١١
ل	٦١,٠	٣٠٥	ج	٦٥	ل	٥٧	ج	٦٧	ل	٥٦	ل	٦٠	١٢
ل	٥٢,٤	٢٦٢	ل	٥٧	ض	٤٢	ل	٥٨	ض	٤٥	ل	٦٠	١٣
ض	٤١,٤	٢٠٧	ض	٣٨	ض	٤٧	ض	٤٢	ض	٤٥	ض	٣٥	١٤
ل	٥٧,٢	٢٨٦	ل	٦٢	ل	٥٥	ض	٤٢	ج	٦٧	ل	٦٠	١٥
ل	٥٥,٨	٢٧٥	ل	٥٢	ض	٣٧	ل	٥٨	ج	٦٧	ج	٦٥	١٦
ض	٤٤,٨	٢٢٤	ض	٣٣	ض	٤٠	ل	٥٠	ل	٥٦	ض	٤٥	١٧
ض	٤٠,٢	٢٠١	ض	٣٨	ض	٣١	ض	٤٢	ض	٤٥	ض	٤٥	١٨
ل	٦٠,٤	٣٠٢	ل	٥٧	ج	٧١	ل	٥٨	ل	٥٦	ل	٦٠	١٩
ل	٥٦,٢	٢٨١	ض	٤١	ل	٥٧	ج	٦٧	ل	٥٦	ل	٦٠	٢٠
ض	٤٩,٢	٢٤٦	ض	٣٦	ل	٦٠	ل	٥٠	ض	٤٥	ل	٥٥	٢١
ل	٥١,٤	٢٥٧	ل	٥٢	ل	٥٣	ل	٥٠	ج	٦٧	ض	٣٥	٢٢
ض	٤٦,٢	٢٣١	ل	٥٢	ض	٤٠	ل	٥٠	ض	٣٤	ل	٥٥	٢٣
ض	٤٢,٨	٢١٤	ل	٥٥	ض	٣٧	ض	٤٢	ض	٤٥	ض	٣٥	٢٤
ض	٤٧,٤	٢٣٧	ل	٥٢	ض	٣٥	ل	٥٠	ض	٤٥	ل	٥٥	٢٥
ل	٥٠,٨	٢٥٤	ل	٥٧	ض	٤٨	ل	٥٨	ض	٤٥	ض	٤٥	٢٦
ل	٦١,٢	٣٠٦	ض	٤٧	ج	٦٦	ج	٦٧	ل	٥٦	ج	٧٠	٢٧
ض	٤٧,٠	٢٣٥	ض	٣٨	ل	٥٧	ل	٥٠	ض	٤٥	ض	٤٥	٢٨
ض	٤٣,٦	٢١٨	ض	٣٠	ل	٥٥	ض	٤٢	ل	٥٦	ض	٣٥	٢٩
ل	٥٠,٢	٢٥١	ض	٤١	ل	٥٧	ض	٤٢	ل	٥٦	ل	٥٥	٣٠
ض	٤١,٦	٢٠٨	ض	٣٣	ض	٤٢	ض	٣٣	ض	٤٥	ل	٥٥	٣١
ض	٤٠,٢	٢٠١	ض	٤٤	ض	٣٥	ض	٤٢	ض	٤٥	ض	٣٥	٣٢
ض	٣٨,٦	١٩٣	ض	٤٧	ض	٤٤	ض	٣٣	ض	٣٤	ض	٣٥	٣٣
ض	٤٧,٠	٢٣٥	ض	٤٤	ض	٤٤	ل	٥٨	ض	٣٤	ل	٥٥	٣٤
ض	٤٢,٨	٢١٤	ض	٣٦	ض	٣٧	ل	٥٠	ل	٥٦	ض	٣٥	٣٥
ض	٤٦,٢	٢٣١	ض	٤٧	ض	٤٤	ل	٥٠	ض	٤٥	ض	٤٥	٣٦
ل	٦٢,٢	٣١١	ل	٥٧	ل	٦٠	ج	٦٧	ج	٦٧	ل	٦٠	٣٧
ل	٥٢,٠	٢٦٠	ل	٥٥	ل	٥٧	ل	٥٨	ض	٤٥	ض	٤٥	٣٨
ل	٥١,٨	٢٥٩	ل	٥٧	ل	٦٢	ل	٥٠	ض	٤٥	ض	٤٥	٣٩
ض	٤٤,٢	٢٢١	ل	٥٢	ض	٤٦	ض	٣٣	ض	٤٥	ض	٤٥	٤٠

جدول (٥)

يبين أعداد اللاعبين في كل اختبار طبقا لتقديراتهم في الاختبارات

التقدير العام	الرفع لأعلي	زمن التقوس خلفا	الخطو خلفا علي المربعات عدد / ١٥ ا١٥	أداء مهارة الكوبري من الوقوف عدد / ١٠ ا١٠	زاوية انحراف الشاخص عن الخط العمودي للخطو خلفا	الاختبارات	
						التقدير	التقدير
—	—	—	—	—	—	متفاجئ	٨٥ - ١٠٠
—	—	—	—	—	—	جيد جدا	٧٥ - ٨٥
—	٢	٢	٥	٦	٢	جيد	٦٥ - ٧٥
١٨	١٩	١٧	٢٠	١٢	٢٠	مقبول	٥٠ - ٦٥
٢٢	١٨	٢١	١٥	٢٢	١٨	ضعيف	٣٠ - ٥٠
—	—	—	—	—	—	متفاجئ	٢٠ - ٣٠
٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	المجموع	

ثالثا : تقييم عينة البحث في ضوء المستويات المعيارية للمهارات الاساسية في المصارعة :

يتضح من جدول رقم (٥) أنه لم يحصل أي لاعب علي تقدير (إمتياز، جيد جدا، ضعيف جدا) في جميع اختبارات البطارية، بينما حصل لاعبان علي تقدير جيد بنسبة ٥٪ و ٢٠٪ لاعب علي تقدير مقبول بنسبة ٥٠٪ و ١٨٪ لاعب علي تقدير ضعيف بنسبة ٤٥٪، وذلك في اختبار زاوية انحراف الشاخص عن الخط العمودي للخطو الخلفي مما يدل علي أن لاعبي الجمهورية متوسطي المستوى، في حين نجد أن عدد ٦ لاعبين حصلوا علي تقدير جيد بنسبة ١٥٪ و ١٢ لاعب علي تقدير مقبول بنسبة ٣٠٪ و ٢٢ لاعب علي تقدير ضعيف بنسبة ٥٥٪ وذلك في اختبار أداء مهارة الكوبري من الوقوف أقصى عدد / ١٠ ا١٠ مما يدل علي أن مستوي لاعبي الجمهورية أقل من المتوسط في هذا الاختبار، بينما نجد أن عدد ٥ لاعبين حصلوا علي تقدير جيد بنسبة ١٢,٥٪ و ٢٠ لاعب علي تقدير مقبول بنسبة ٥٠٪ و ١٥ لاعب علي تقدير ضعيف بنسبة ٣٧,٥٪ وذلك في اختبار الخطو خلفا علي المربعات أقصى عدد / ١٥ ا١٥ مما يدل علي أن لاعبي الجمهورية متوسطي المستوى في هذا الاختبار، في حين نجد أن لاعبين حصلوا علي تقدير جيد بنسبة ٥٪ و ١٧ لاعب علي تقدير مقبول بنسبة ٤٢,٥٪ و ٢١ لاعب علي تقدير ضعيف ٥٢,٥٪ مما يدل علي أن مستوي لاعبي الجمهورية أقل من المتوسط في هذا الاختبار، بينما نجد في اختبار الرفع لأعلي أن عدد ٣ لاعبين حصلوا علي تقدير جيد بنسبة ٧,٥٪ و ١٩ لاعب علي تقدير مقبول ٤٧,٥٪ و ١٨ لاعب علي تقدير ضعيف ٤٥٪ مما يدل علي أن مستوي لاعبي الجمهورية متوسط في هذا الاختبار.

بينما نجد أن لاعبي الجمهورية قد حققوا مستوي متوسط في اختباري زاوية انحراف

الشخص عن الخط العمودي للخطو خلفا، والخطو خلفا علي المربعات وهذا الاختباران يقيسا مهارة الخطو خلفا، في حين نجد أن لاعبي الجمهورية قد حققوا مستوى أقل من المتوسط في اختباري أداء الكوبري من الوقوف، وزمن التقوس خلفا وهذا الاختباران يقيسا مهارة التقوس خلفا، بينما حقق لاعبو الجمهورية مستوى متوسط في اختبار الرفع لأعلي.

بينما نجد أن مستوى لاعبي الجمهورية في التقدير العام للبطارية أنهم لم يحققوا أي مستوى في تقديرات (ممتاز، جيد جدا، جيد، ضعيف جدا) بينما حقق ١٨ لاعب تقدير مقبول بنسبة ٤٥٪ وحقق ٢٢ لاعب تقدير ضعيف بنسبة ٥٥٪ مما يدل علي أنهم أقل ممن المتوسط في التقدير العام.

ويعزي الباحثون هذه النتائج إلي أن هناك بعض المناطق ليس بها المدربين المؤهلين القادرين علي تعليم هذه المهارات بالأداء الفني الأمثل، كما ترجع أيضا إلي عدم إهتمام المدربين بالأداء الفني للمهارات أثناء التدريب واهتمامهم فقط بالأداء الشكلي للمهارات معتمدين علي القوة الجسمانية لتحقيق الفوز في المباريات بغض النظر عن تعديل أخطاء اللاعبين.

كما يعزي الباحثون إنخفاض مستوى أداء مهارة التقوس خلفا الي أن مدربي المناطق علي مستوى الجمهورية لا يهتمون بالقدر الكافي بالتدريب علي أداء هذه المهارة وما تتطلبه من متغيرات مثل سرعة الأداء وعدد المرات في زمن معين والتدريب بالأحمال المختلفة وهذا يعلل انتهاء معظم مباريات الدور الأول والثاني في بطولة الجمهورية بالهزيمة بلمسة الكتفين حيث يفقد المهزوم خمس نقاط ترتيب، ويتفق الباحثون مع هنت Hunt ١٩٧٧م وكين Keen ١٩٧٥ على أنه يجب أداء ترمينات لمهارة الكوبري بدرجات مختلفة من المقاومات في وحدات التدريب حسب قدرات اللاعبين في كل وزن من أوزان المصارعة، والمصارع يحتاج إلي القوة المميزة بالسرعة عن أداء مجموعة التقوس خلفا حيث تؤدي حركات المجموعة بالقوة والسرعة التي لا يستطيع معها المنافس عن الدفاع ضدها (٣١:١٧) (١٦١:٢٠).

بينما يعزي الباحثون نتيجة اللاعبين في بطارية الاختبار بشكل عام حيث حقق اللاعبين مستوى أقل من المتوسط في التقدير العام حيث تؤدي أساليب التدريب في مناطق الجمهورية إلي اهتمام المدربين بنتائج الحركات علي حساب الأداء المهاري ممن يدفع باللاعب الي بذل أقصى طاقاته للتغلب علي منافسه مستخدما عناصر اللياقة البدنية مع الأداء الشكلي للمهارة مما يؤدي إلي اجتهاده والاخلال بمبدأ الاقتصاد في الجهد لإنجاز أكبر قدر من المهارات طوال زمن المباراة بأقل جهد مع الأخذ في الاعتبار أن اللاعب يؤدي مبارتين أو أكثر في اليوم الواحد، ولذلك يجب

تطوير هذه الأساليب حيث يجب الاهتمام بالأداء المهاري الأمثل وخاصة في المراحل الأولية من التعليم حتي يكتسب اللاعب الأداء الآلي للمهارة وبذلك يتم الاقتصاد في الجهد أثناء المباريات مما يدفع اللاعب إلي أداء أكبر عدد من المهارات في المباراة دون أن يبذل كل الجهد حيث يجب الاقتصاد في الجهد للمباريات الأخرى بالإضافة الي الوقت الإضافي إذا انتهى زمن المباراة بالتعادل، مما يؤدي الي تسجيل اللاعب أكبر قدر من النقاط وبالتالي الفوز بالمباراة، يرى جوهنسون ١٩٩١ Johnson انه يجب التركيز على الأداء الفني للمهارات وخاصة في مراحل التعليم الأولى كي يتمكن اللاعبون من ادائها بتلقائية (١٨: ٨٥).

ويري إتحاد الجيش الأمريكي أن الاعداد الفني المتعدد الاشكال هو احد أهم المتطلبات في المصارعة ولتحقيق أداء عال في البطولات يجب على المصارع ان يتدرب على الأداء الفني لمختلف المهارات حتى يستطيع تطبيقها في المباريات مما يؤدي الي تحسين الأداء الفني (٢١: ٤٨).

ويري الباحثون أنه يجب التركيز علي أداء تدريبات القوي العضلية وخاصة من أسفل الي أعلي وفي الاتجاه الحركي لمهارة الرفع لأعلي مما يسهم بشكل أكبر في تطور هذه المهارة ويؤدي إلي وصول اللاعبين الي المستويات العليا حيث يتصف لاعبي هذه المستويات بمهارة الرفع لأعلي، ويتفق كل من جيرمان وهانلي ١٩٨٣، وكمبس ١٩٨٠، وإتحاد الجيش الامريكي وستيوارت ولي كمب علي أن مهارة الرفع لأعلي يجب أن تتوفر فيها نواحي فنية معينة حيث يمكن أدائها من وضع الصراع عاليا أو من وضع الصراع من أسفل، وأن القوة العضلية هامة لنجاح المصارع ومساهمتها في اكسابه الاداء الفني الجيد لمهارات الرفع لأعلي. (١٨: ٧١) (١٦: ٢٣) (٢١: ١١).

عاشرا، الإستنتاجات

في ضوء وحدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم واسلوب التحليل الاحصائي المتبع أمكن التوصل الي الإستنتاجات الآتية :

- وضع مستويات معيارية للمهارات الاساسية في المصارعة للمصارعين من ١٩ - ٢٠ سنة علي مستوي الجمهورية لفئة الأوزان المتوسطة، وفي ضوءها قام الباحثون بتقييم عينة البحث وكانت النتائج كما يلي
- حقق لاعبي جمهورية مصر العربية مستوي متوسط في أداء إختبار زاوية الانحراف الشاخص عن الخط العمودي للخطو خلفا.
- حقق لاعبي جمهورية مصر العربية مستوي متوسط في أداء إختبار الخطو خلفا علي المربعات

- حقق لاعبي جمهورية مصر العربية مستوى متوسط في أداء اختبار الرفع لأعلى .
- حقق لاعبي الجمهورية مستوى أقل من المتوسط في اختبار أداء مهارة الكوبري من الوقوف

لا أكبر عدد في ١٠ ث

- حقق لاعبي جمهورية مصر العربية مستوى متوسط في أداء اختبار زمن التقوس خلفا .
- حقق لاعبي جمهورية مصر العربية مستوى أقل من المتوسط في التقدير العام لبطارية الإختبار .

الحادي عشر: التوصيات في حدود ماتم استخلاصه نوصي بما يلي:

- العمل بالمستويات المعيارية والتي توصل إليها الباحثون في حدود ومجال البحث .
- إهتمام المدربين بتدريبات الكوبري وتدريبات القوي المميزة للسرعة مما يساهم في تطوير مجموعة التقوس خلفا .
- إهتمام المدربين بتدريبات حركات الرجلين وآدائها بالسرعة والدقة المناسبة مما يساهم في تطوير مهارة الخطو خلفا .
- إهتمام لمدربين بتدريبات الرفع لأعلي والتركيز علي الأداء الفني للمهارة مما يساهم في تطوير هذه المهارة

- عمل سجل خاص بكل لاعب يدون فيه مستوى أدائه المهاري لمتابعة التقدم .
- مراعاة الفروق الفردية في مستوى المهارات الأساسية عند التخطيط لوضع برامج التدريب .
- الاهتمام بالأداء الفني للمهارات الأساسية وخاصة في مراحل التعليم الأولي من قبل المدربين وإصلاح الأخطاء، أولا بأول ومحاولة الوصول للاعب الي مرحلة الاداء الآلي الصحيح

المراجع العربية

- (١) ابراهيم سلامة : ١٩٨٠م ،الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.
- (٢) أحمد خاطر وعلي البيك : ١٩٧٨م، القياس في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- (٣) السيد محمد عيسي : ١٩٩٥م، اثر برنامج مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة الاسكندرية .
- (٤) رمزية الغريب : ١٩٧٧م، التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجاء، القاهرة .
- (٥) سليمان علي ابراهيم : الاكاديمية الاوليمبية للقادة الرياضيين، اللجنة الاوليمبية المصرية، د.ت.
- (٦) صلاح محمد عسران : ١٩٩٢م، أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعد للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية .
- (٧) عصام عبد الخالق : ١٩٨١م ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٤، دار المعارف، القاهرة.
- (٨) علي السعيد ربحان : ١٩٨٧م، وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- (٩) مجدي أحمد عليوه : ١٩٩٨م، بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- (١٠) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : ١٩٨٠م، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (١١) محمد صبحي حسنين : ١٩٨٧م، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج١، دار الفكر العربي .
- (١٢) محمد عبد المجيد المرسي : ١٩٩٢م، وضع مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية والعناصر البدنية لرياضة كرة اليد لمراكز تدريب الناشئين لمحافظة شرق الدلتا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

- (١٣) محمد نبوي الاشموم : ١٩٨٦م، أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة علي أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهه (السنستير الامامي) للناشئين من ١٨-٢٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان .
- (١٤) مسعد علي محمود : ١٩٩٤م، بناء اختبار مهاري لقياس الرشاقة للمصارعين (نظريات وتطبيقات)، مجلة علمية، عدد ١٨٥، جامعة الاسكندرية.
- (١٥) ولترغاين : ١٩٨٥م، موضوعات مختارة من المصارعة، المعهد العالي الالماني للتربية الرياضية بلاييزج.

المراجع الأجنبية

- (16) Cambs, S. F.1980, Wining Wrestling Book. Chicago.
- (17) Hunt, B. M.1973, Grecco, Roman Wrestling. California, The Athletic Bress.
- (18) Jarman, T. & Hanley, R. :1983, Wrestling For Beginners. Chiceago, Contemporary Books, Inc., .
- (19) Johnson. D. A. :1991, Wrestling Drill Kook, H. k. Pubisbers, Inc.
- (20) Keen, P. c. Speidel, M. C. Suartz, R. H. : 1975, Championship Wrestling, 4 ed, New York, Arco Publishing Inc.
- (21) The U. S. Army Reserve Wrestling Seven Basic Skills. V. S. A. Wrestling.
- (22) Kynuos A, A. n. ,1978
Pv3kynatypa . Cnopt, Mockaa.