

"إيجاد درجات ومستويات معيارية لعنصر المرونة للاعبين المبتدئين فى رياضة المصارعة (٩-١٢ سنة)"

" Finding standers and levels of flexibility component for beginner wrestling players from (9 – 12) years"

* هشام إسماعيل هلال

** علي عمر بن الخطاب علي

*** أحمد السيد إبراهيم

**** علاء علي شيبية

* أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

** أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

*** مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

**** معيد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

*HESHAM ISMAIL HELAL

**ALI OMAR EBN EL KHATAB ALI

***AHMED EL SAYED IBRAHEM

****ALAA LAI SHEBA

* professor of measurement and evaluation and head of department of educational psycholical and social sciences, faculty of physical education, port said university

** assistant professor, department of educational psycholical and social sciences, faculty of physical education, port said university

***lecturer, department of educational psycholical and social sciences, faculty of physical education, port said university

****Teaching Assistant, department of educational psycholical and social sciences, faculty of physical education, port said university

المستخلص

يهدف البحث إلى إيجاد درجات ومستويات معيارية لعنصر المرونة للاعبين المبتدئين في رياضة المصارعة (٩-١٢) سنة و تحديد الفروق الفردية بين اللاعبين المبتدئين في رياضة المصارعة (٩-١٢) سنة و تصنيف اللاعبين وترتيبهم وفقا لتلك المستويات والمعايير التي وضعت لعنصر المرونة و إستعانة القائمين على عملية إنتقاء مبتدئين المصارعة في هذه المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة بالمستويات المعيارية مما قد يساهم في إختيار أفضل العناصر ومن ثم وصول عدد كبير منهم إلى المستويات الرياضية العليا و إستخدام هذه الدرجات في أغراض التصنيف للاعبين ومعرفة مستوى كل لاعب ومقارنته بمستواه السابق وكذلك مقارنة مستواه بمستوى أقرانه في المرحلة الأولية لإنتقاء ناشئ المصارعة .

الكلمات المفتاحية : المستويات المعيارية - المرونة - المصارعة

Abstract

The research aims to create a standard grades and levels of the element of flexibility for novice players in the sport of wrestling (9-12 years) and identify individual differences between junior players in the sport of wrestling (9-12 years) and classification players and their ranking according to those levels and standards developed for the element of flexibility and call Windows based on the selection process for beginners wrestling in this age group (9-12 years) the levels of standard which may contribute to a better choice elements and then the arrival of a large number of them to the higher levels of sports and the use of grades in the classification purposes of the players and know the level of each player and compare it with the former as well as its level compared to the level of thelevel of his peers in the initial stage of the selection junior wrestling .

Keywords: standard levels - flexibility – wrestling.

مقدمة ، مشكلة و أهمية البحث :

إن المستويات المعيارية لتحديد مستويات اللاعبين في الرياضات المختلفة يعتبر شئ أساسي ومهم لعمليات الإنتقاء وتحديد مستويات اللاعبين والفروق في المستويات فيما بينهم وتعد رياضة المصارعة من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة لدى اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا ، ولهذا يجب إستخدام الأسلوب العلمي في انتقاء الناشئ على أساس مدى ما يتوافر لديه من صفات بدنية خاصة تؤهله للوصول إلى المستويات الرياضية العليا وتحقيق الإنجاز المنشود ، ومن هنا تظهر أهمية إختيار الناشئين الذي تتفق إمكاناتهم وقدراتهم مع رياضة المصارعة .

يشير حسانين (٢٠٠١) "إلى أن الإختبارات والمقاييس كثيرا ما تطبق في المجال الرياضي بهدف الإنتقاء كما هو الحال عند إختيار المبتدئين لنشاط رياضي معين ، فإننا نقوم بإجراء بعض القياسات على هؤلاء المبتدئين للكشف عن قدراتهم وإستعداداتهم " (ص ، ٩٠) .

ويشير بريقع و البديوي (٢٠٠٢) "إلى حاجة المصارع لعنصر المرونة حيث تعتبر من الصفات الهامة لمعظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة و المصارعة بصفة خاصة وهي قدرة اللاعب على أداء الحركات بمدى واسع لحركات المفاصل وعن طريق المرونة يمكن للمصارع أداء حركات التقوس بفاعلية سواء الهجومية منها أو الدفاعية" (ص ، ٢٦) .

ويشير بريقع والبديوي (٢٠٠٤) " أن المصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الأعمار فهي رياضة للجميع بداخل صالات التدريب نجد الرياضيين من مختلف الأحجام و الأوزان يجذبون إلى رياضة المصارعة و هذا لأنها رياضة ممتعة فهي رياضة تختبر القوة و المهارة للمتنافسين ، و المفهوم الأساسي للمصارعة بسيط حيث يحاول المصارع أن ينزل بمنافسة إلى البساط و يحاول المنافس الإفلات منه أو عمل حركة مضادة و ذلك لكي يتمكن من أن يجعل منافسة يواجه البساط بظهره ، و هذه المناورات و الحركات التي تستخدم لذلك ليست بهذه البساطة و عددها بالآلاف" (ص ص ، ٧ - ١٤) .

ويتفق كلاً من حسانين (٢٠٠٠) ؛ عبد الخالق (٢٠٠٥) على أن الإختيار للعناصر المناسبة لممارسة نشاط رياضي معين هي أولى خطوات النجاح في هذا المجال وهي التي تتيح فرص أكبر للوصول إلى الهدف المنشود كما يؤكد على أن ذلك يحدث عن طريق الإنتقاء على أسس علمية موضوعية لأن الإختيار الخاطئ يعتبر إهدار للوقت .

يتفق كلاً من علاوى و رضوان (٢٠٠١) ؛ عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) على أن المرونة هي قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن الحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق العضلات أو الأربطة ، أي أنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى .

ويشير الروبي (٢٠٠٦) " أن المرونة هي مدى الحركة في المفصل أو سلسلة من المفاصل و تعتبر المرونة من الصفات البدنية الهامة للمصارع ، حيث أن نمو هذه الصفة يتيح للمصارع القدرة على أداء معظم حركات المصارعة بسرعة و بصورة إقتصادية و فعالية و خاصة الحركات التي تتطلب قدرا كبيرا من التقوس مثال ذلك (مجموعة حركات الرمية الخلفية، معظم حركات الرفع لأعلى ، و مهارة الكوبرى الدفاعي أو الهجومي و غيرها من الحركات) ، كما إن المرونة تكسب المصارع الثقة في النفس و

الجرأة في تنفيذ معظم حركات المصارعة و تكسبه القدرة على التخلص بسهولة من سيطرة المهاجم على الكويزي لتجنب الهزيمة بلمس الكتفين و تقيه من خطر التعرض للإصابات الشائعة في مجال رياضة المصارعة (ص ص، ٢٠٥ - ٢٠٦) .

ويشير الروبي و آخرون (٢٠٠٧) " إلى أن المرونة واحدة من الصفات البدنية الهامة في المصارعة ، و تبرز أهمية المرونة للمصارعين فيما يلي :

١- تعمل على تكامل الإعداد البدني مع بقية الصفات الأخرى إعداد المصارعين .

٢- إمتلاك المصارع للمرونة يسهل تعلمة و إتقانه للمهارات الفنية في المصارعة .

٣- تساعد على إرتفاع مستوى الأداء الفني ، حيث يمكن للمصارع الذي يمتلك المرونة أداء المهارات الفنية بانسيابية و دون توتر زائد" (ص ص ، ٧٠-٧١).

ويشير علاوى و رضوان (٢٠٠٨) "أن الإنتقاء في مجال التربية البدنية والرياضية يهدف إلى إختيار المبتدئين الذين تتوافر فيهم خصائص أو سمات أو قدرات أو استعدادات معينة تتطلبها طبيعة نشاط رياضي معين بمعنى أنها تدلنا على مدى قدرة هؤلاء المبتدئين لممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي" (ص ، ٣٤).

وترى فرحات (٢٠١٢) "أن الإختبارات والمقاييس فى مجال إنتقاء الناشئين لممارسة أنشطة رياضية معينة من أهدافها محاولة التعرف على قدراتهم واستعداداتهم فى هذا النوع من النشاط الرياضي التخصصى وتوجيههم وفقاً لمتطلبات كل نشاط" (ص ، ٦٦).

ويشير خريبط (٢٠١٧) إلى أن إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية يتوقف على عدة عوامل ، من أهمها إنتقاء الأطفال الموهوبين للألعاب الرياضية ، وتوجيههم نحو ممارسة نوع الرياضة المناسب (ص، ٧١) .

من خلال ممارسة الباحث رياضة المصارعة كلاعب دولي وتعامله مع الكثير من المدربين و إشتراكه كمساعد في العديد من إختبارات إنتقاء المصارعين لاحظ أن الإختبارات المستخدمة في إنتقاء الناشئين في رياضة المصارعة في الأندية و المدارس العسكرية الرياضية التابعة لقطاع البطولة للقوات المسلحة و كذلك المشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي والذي ترصد الدولة لهم ميزانيات هائلة تتعدى الملايين أغلبها غير محددة بمستويات معيارية مما يؤثر على تصنيف وتقييم الأفراد الخاضعين للإختبارات والتي تعتبر مؤشر لتوافر الإستعدادات البدنية للاعبى المصارعة الناشئين .

ويرى الباحث مدى إحتياج رياضة المصارعة لدراسة مستويات معيارية لعنصر المرونة عند إنتقاء مبتدئين المصارعة من (٩-١٢) سنة وذلك لتحديد مستوى قدراتهم وأن عنصر المرونة هام في حركات التقوس وأيضاً في أداء بعض المهارات الحركية الأخرى و تتوافق مع متطلبات رياضة المصارعة للوقوف على قدرات الناشئين ، وإستخدامها عند إنتقاء الناشئين لرياضة المصارعة مما يساهم في إختيار قاعدة عريضة من المصارعين تتوافر فيهم المرونة التي تعتبر من أهم المتطلبات البدنية لرياضة المصارعة و تحقيقها إنجازات على المستوى الدولي والعالمى و الأولمبي .

تبرز أهمية البحث في إيجاد درجات ومستويات معيارية لعنصر المرونة للاعبين المبتدئين في رياضة المصارعة (٩-١٢) سنة مما قد يساعد على :

١- تحديد الفروق الفردية بين اللاعبين المبتدئين في رياضة المصارعة (٩-١٢) سنة.

٢- تصنيف اللاعبين وترتيبهم وفقا لتلك المستويات والمعايير التي وضعت لعنصر المرونة.

٣- إستعانة القائمين على عملية إنتقاء مبتدئين المصارعة في هذه المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة بالمستويات المعيارية

مما قد يساهم في إختيار أفضل العناصر ومن ثم وصول عدد كبير منهم إلى المستويات الرياضية العليا .

٤- إستخدام هذه الدرجات في أغراض التصنيف للاعبين ومعرفة مستوى كل لاعب ومقارنته بمستواه السابق وكذلك مقارنة

مستواه بمستوى أقرانه في المرحلة الأولية لإنتقاء ناشئ المصارعة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى إيجاد درجات ومستويات معيارية لعنصر المرونة للاعبين المبتدئين في رياضة المصارعة (٩-١٢)

سنة .

تساؤلات البحث :

ما المستويات المعيارية لعنصر المرونة لتقييم مستويات اللاعبين المبتدئين في المصارعة من (٩-١٢) سنة ؟

المصطلحات المستخدمة :

المستويات المعيارية : يعرفها إسماعيل و رضوان (١٩٩٧) "معايير قياسية تمثل الغرض أو الهدف المطلوب تحقيقه النسبة لأي صفة أو خاصية لأنها تضمنت درجات تبين المستويات الضرورية لهذا يتم إعداد المستويات على أفراد من ذوي المستويات المثالية" (ص، ١٨٤) .

المرونة: يعرفها علاوى و رضوان (٢٠٠١) "بأنها قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن الحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق العضلات أو الأربطة" (ص ، ٢٧٠) .

المصارعة : يعرف محمود (٢٠٠٣) المصارعة بأنها "هي مناظرة بين فريدين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام المسكات والرميات التي تهدف الى تحقيق لمسة الكتفين أو تسجيل النقط في اطار القواعد الدولية المنظمة للمصارعة" (ص ، ٣) .

ثانيا: الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات العربية :

- ١- قام عيسى ، السيد (١٩٨٧) بدراسة موضوعها دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة - التحمل - المرونة) لمصارعي البراعم تحت ١٤ ، ١٦ سنة و هدفت إلي وضع مستويات معيارية لمصارعي المرحلتين ١٤-١٦ سنة لعناصر اللياقة البدنية (القوة - التحمل - المرونة) و أستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ٢٠٠ مصارع ١٤-١٦ سنة و كانت أهم نتائج البحث أسفرت النتائج عن وضع مستويات معيارية للمرحلتين ١٤-١٦ سنة لعناصر القوة و التحمل و المرونة .
- ٢- قام ربحان ، على (١٩٨٧) بدراسة موضوعها وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار وهدفت إلي وضع مستويات معيارية لكل من القوة العضلية و التحمل العضلي و المرونة للمصارعين الكبار فوق (١٩ سنة) و عمل مقارنة بين فئات الأوزان الخفيفة و الأوزان المتوسطة و الأوزان الثقيلة لعناصر القوة و التحمل و المرونة و أستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ١١٠ مصارع فوق ١٩ سنة و كانت أهم نتائج البحث و قد تحقق وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة و المرونة و التحمل العضلي) للمصارعين فوق ١٩ سنة .
- ٣- قام فرج ، عبدالرازق (١٩٩٣) بدراسة موضوعها دراسة مقارنة القدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة و الرومانية وهدفت التعرف على الفرق بين لاعبي الحرة و الرومانية فى القدرات البدنية المميزة لكل منهم و أستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ٦٠ مصارع و كانت أهم نتائج البحث تفوق لاعبي المصارعة الحرة على لاعبي المصارعة الرومانية فى متغيرات التحمل العام و المرونة و الرشاقة و التحمل الدورى التنفسي و بعض قياسات سرعة رد الفعل ، تفوق لاعبي المصارعة الرومانية على لاعبي المصارعة الحرة فى متغير التحمل العضلي للذراعين و البطن .
- ٤- قام خصاونة ، أمان و أخرون (٢٠٠٩) بدراسة موضوعها تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك و هدفت هدت إلى تحديد المستويات المعيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية و أستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ٨٤ طالب ، ٧٨ طالبة و كانت أهم نتائج البحث تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
- ٥- قام حلاوة ، رامي وبركات ، حسام (٢٠١١) بدراسة موضوعها بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لتقييم الطالبات المستجدات و أستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ١٢١ طالبة و كانت أهم نتائج البحث تم بناء مستويات معيارية في إختبارات عناصر اللياقة البدنية للطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية .
- ٦- قام الإمارة ، ياسين (٢٠١٤) بدراسة موضوعها إيجاد درجات و مستويات معيارية وفق بعض المتغيرات الفسلجية لسباحي المسافات الطويلة الشباب في المنطقة الجنوبية وهدفت الدراسة إلى إيجاد درجات و مستويات معيارية وفق بعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحي المسافات الطويلة لفئة و أستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ٤٦ لاعب و كانت أهم نتائج البحث تم التوصل إلى الدرجات و المستويات المعيارية للإختبارات الفسيولوجية المستخدمة من قبل الباحث و التي تحدد ب٦ مستويات معيارية للاعبى السباحة الشباب .
- ثانيا الدراسات الأجنبية :

١- قام إيوا بولاك و أنتونسريدانيسكى (٢٠١٦) بدراسة موضوعها دراسة مقارنة بين عناصر اللياقة البدنية للرياضيين الناشئين الذين يمارسون رياضات قتالية مختارة وهدفت الدراسة إلى تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة للاعبين الذين يمارسون ثلاث رياضات قتالية مختلفة (المصارعة ، الملاكمة ، الكاراتية) لمقارنتهم و استخدم الباحث المنهج الوصفي وعينة البحث ٢٤٧ لاعب و كانت أهم نتائج البحث إن الإختبارات فى هذا البحث مناسبة لإختيار اللاعبين فى ألعاب المنازل المختلفة (المصارعة ، الملاكمة ، الكاراتية) .

إجراءات البحث :

• منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفى (الطريقة المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية .

• عينة البحث :

تم إختيار عينه قوامها (١٠٠) مصارع بالطريقه العمديه تتراوح أعمارهم بين (٩ - ١٢) سنه مسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة من محافظة الإسماعيلية و بلغت العينة الإستطلاعية (٢٠) لاعب مصارعة بينما بلغت العينة الأساسية (٨٠) لاعب مصارعة .

• تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث المتغيرات الأساسية قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (١)

تجانس عينة البحث فى متغيرات الطول - الوزن - السن - المرونة (المسافة الأفقية للكوبري و المسافة الرأسية للكوبري و المسافة الأفقية للقبه)

(ن=٨٠)

م	المعاملات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	الطول	سم	١٤٤,٧٨	١٠,٨٨	١٤٤	٠,٢٢
٢	الوزن	كجم	٤١,٠٥	٨,١٦	٤١	٠,٠٢
٣	السن	سنة	١٠,٧٦	١,٠٤	١١	٠,٦٩-
٤	المسافة الأفقية للكوبري	سم	٢٥,١٧	١٤,٤٧	٢٥,١٠	٠,٠١
٥	المسافة الرأسية للكوبري	سم	٣٥,٦٢	٧,٢٨	٣٥,٧٠	٠,٠٣ -
٦	المسافة الأفقية للقبه	سم	٣٢,٦٨	١٦,٠٤	٣١,٥٠	٠,٢٢

يتضح من جدول (١) قيم معامل الإلتواء لحساب التجانس في متغيرات الطول - الوزن - السن - المرونة (المسافة الأفقية للكوبي و المسافة الرأسية للكوبي و المسافة الأفقية للعبة) و هي تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات الطول الوزن - السن - المرونة (المسافة الأفقية للكوبي و المسافة الرأسية للكوبي و المسافة الأفقية للعبة)

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- شريط قياس .
- آلة تصوير فيديو لتصوير فاعلية الأداء للاعبين .
- بساط مصارعة .

ثانياً: المسح المرجعي:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع و الدراسات العلمية في الإختبارات و المقاييس بصفة عامة و المصارعة بصفة خاصة و ذلك لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة المبتدئين من ٩-٢ سنة و إختباراتها ثم تم عرضها على الخبراء.

والجدول رقم (٣) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء ، و كان عددهم (١٣) خبير أشترط فيهم ما يلي :

أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في المصارعة او العمل في مجال تدريب المصارعة مدة لا تقل عن ١٠ سنوات .

بيان بأسماء الخبراء

م	أسم الخبير	الدرجة العلمية	محل العمل
١	إبراهيم سعيد أحمد جزر	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٢	أشرف الغرابلي	-	مدرب منتخب مصر للمصارعة
٣	أشرف حافظ	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٤	سامي عبد السلام عكر	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس
٥	سلامة عبد الكريم سلامة	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٦	صالح عبد الجبار عبدالحافظ مهران	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط

٧	عصام محمد النوار	-	رئيس الاتحاد المصرى للمصارعة
٨	فرج عبدالرازق فرج	مدرس	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٩	محمد إبراهيم	معيد	كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
١٠	محمد رضا حافظ الروبى	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية أبوقير جامعة الاسكندرية
١١	محمود السيد عطيه	حاصل على درجه الدكتوراه	سكرتير عام الاتحاد المصرى للمصارعة
١٢	مسعد على محمود	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
١٣	نبيل الشوربجى	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

* ملاحظة تم ترتيب الخبراء أبجديا

جدول (٣)

النسب المئوية لآراء الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة المبتدئين من ٩-٢٠١٢ سنة

م	العنصر	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	المرونة	١٣	٠	%١٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	١٢	١	%٩٢,٣٠
٣	سرعة حركية	١٢	١	%٩٢,٣٠
٤	الرشاقة	١٢	١	%٩٢,٣٠
٥	التوافق	١١	٢	%٨٤,٦١
٦	سرعة رد الفعل	١١	٢	%٨٤,٦١
٧	التوازن الحركي	١١	٢	%٨٤,٦١
٨	تحمل عضلي	١٠	٣	%٧٦,٩٢
٩	تحمل دوري تنفسي	٥	٨	%٣٨,٤٦
١٠	التوازن الثابت	٣	١٠	%٢٣,٠٧٦
١١	القوة القصوى	٣	١٠	%٢٣,٠٧٦

يتضح من جدول (٣) نسب آراء الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة المبتدئين من ٩-٢٠١٢ سنة ، حيث

حقق عنصر المرونة ١٠٠% من نسب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين المبتدئين من ٩-٢٠١٢ سنة .

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء الخبراء حول إختبارات المرونة الخاصة بلاعبي المصارعة المبتدئين من ٩-٢٠١٢ سنة

مكونات م	م	أسم الإختبار	رأى الخبراء		النسبة المئوية
			موافق	غير موافق	
المرونة	١	قياس المسافة الأفقية للكويرى	١٢	١	%٩٢,٣
	٢	قياس المسافة الأفقية للقبعة	١٠	٣	%٧٦,٩
	٣	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكويرى	٩	٤	%٦٩,٢
	٤	إختبار دوران الجذع على الجانبين لقياس مرونة العمود الفقري (دوران الجذع و لمس الحائط المدرج بالسنتيمتر لأبعد مسافة)	٧	٦	%٥٣,٨
	٥	إختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل	٧	٦	%٥٣,٨

يتضح من جدول (٤) نسب آراء السادة الخبراء حول إختبارات عنصر المرونة الخاصة بلاعبي المصارعة المبتدئين من

٩-٢٠١٢ سنة، وقد تراوحت نسب هذه الإختبارات ما بين (٥٣,٨%) لإختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل، وبين

(٩٢,٣%) لقياس المسافة الأفقية للكويرى .

جدول (٥)

النتائج النهائية لآراء الخبراء حول إختبارات عنصر المرونة الخاصة بلاعبي المصارعة المبتدئين من ٩-٢٠١٢ سنة

قيد البحث

مكونات م	م	أسم الإختبار	النسبة	
			المئوية	النسبة
١ المرونة	١	قياس المسافة الأفقية للكويرى	%٩٢,٣	
	٢	قياس المسافة الأفقية للقبعة	%٧٦,٩	
	٣	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكويرى	%٦٩,٢	

يتضح من جدول (٥) النتائج النهائية لآراء السادة الخبراء حول إختبارات عنصر المرونة الخاصة بلاعبي المصارعة

المبتدئين من ٩-١٢ سنة قيد البحث وقد تراوحت نسب اتفاهم ما بين (٦٩,٢% - ٩٢,٣%).

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢١/٩/٢٠٢١م إلى ١/١٠/٢٠٢١م بمركز شباب الشيخ زايد على

عدد (٢٠) مصارع في المرحلة السنوية من ٩ - ١٢ سنة و هم من نفس المجتمع الأصلي و خارج عينة البحث و لهم نفس مواصفات العينة .

المعاملات العلمية للإختبارات :

أولاً : ثبات الإختبارات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبارات البدنية على عينة قوامها (٢٠) لاعب مبتدئ من ٩ - ١٢ سنة عن طريق

تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه في الفترة من ٢١/٩/٢٠٢١م إلى ١/١٠/٢٠٢١م من خلال حساب معامل إرتباط (سبيرمان) والجدول (٨) يوضح معاملات ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٦)

قيم الارتباط بين التطبيقين للإختبارات البدنية قيد الدراسة

(ن = ٢٠)

العنصر	م	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]
١٩		قياس المسافة الأفقية للكوبري	١٤,٩٢	٣,٨٨	١٥,١٢	٤,٠٠
٢٠	المرونة	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبري	٣٦,٠٤	٥,٣٢	٣٦,٨٢	٥,٩٠
٢١		قياس المسافة الأفقية للقبعة	٢٤,٨٠	٤,١٦	٢٤,٧٥	٤,١٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = (٠,٥٦٢)

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ر) الجدولية = (٠,٤٤٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) يوجد إرتباط ذات دلالة

إحصائية بين التطبيقين عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إرتباط دال إحصائيا في جميع الإختبارات قيد الدراسة مما يدل على تحقيق الإختبارات للغرض التي وضعت من أجله.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٨ / ١٠ / ٢٠٢١م إلى ١١/١٠/٢٠٢١م بمركز شباب الشيخ زايد على عدد (٨٠) مصارع في المرحلة السنوية من ٩ - ١٢ سنة .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- ١- الإحصاء الوصفي .
- ٢- الإلتواء .
- ٣- الإنحراف المعياري .
- ٤- المتوسط .
- ٥- معامل الارتباط بيرسون .
- ٦- معامل الارتباط سبيرمان .

ثانياً : صدق الاختبارات:

قام الباحث باستخدام (الصدق العاملي المتعامد) بطريقة الفريمكس للتوصل إلى العوامل الأكثر تشبعا من الإختبارات البدنية قيد البحث و ذلك بتطبيق هذه الإختبارات على العينة الأساسية و الجدول (٩) يوضح معاملات الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٧) المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للإختبارات قيد الدراسة (ن=٨٠)

العنصر م	أسم الإختبار	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	معامل الإلتواء
١	قياس المسافة الأفقية للكوبرى	سنتيمتر	١٥,١٨	٤,٨٩	١,٢٣
٢	قياس المسافة الرأسية لمهارة الكوبرى	سنتيمتر	٣٧,١٦	٦,٣١	-٠,٠٠٧
٣	قياس المسافة الأفقية للقبة	سنتيمتر	٢٥,٨١	٥,١٥	١,١٤

يتضح من جدول (7) أن تباينت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة على الإختبارات قيد الدراسة ، كما أنحصر معامل الإلتواء ما بين (٣±) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات .

عرض النتائج و مناقشتها

جدول (٩) مدي الدرجات المعيارية والتقديرات الموضوعية لإختبارات المسافة الأفقية للكوبري ، المسافة الرأسية للكوبري و المسافة الأفقية للقبه

م الإختبار	وحدة القياس	ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول	متوسط	اقل من متوسط	ضعيف
		من ٩٠ :	> ٩٠ :	> ٧٥ :	> ٦٠ :	> ٤٥ :	> ٣٠ :	> ١٥ :
		١٠٠	٧٥	٦٠	٤٥	٣٠	١٥	١
١ المسافة الافقية للكوبري	سم	٥ - ٠	- ٥,٥	- ١٣	- ٢١	٢٨,٥	- ٣٦	- ٤٣
		١٢,٥	٢٠,٥	٢٨	٣٥,٥-	٤٣,٥	٥١	
٢ المسافة الرأسية للكوبري	سم	- ٢٣	٢٦,٢٥	٣٠,٢٥	- ٣٤	٣٧,٧٥	٤١,٥٠	٤٥,٢٥
		٢٦	٣٠-	٣٧,٥٠	٣٣,٧٥	٤١,٢٥	٤٨,٥٠	
٣ المسافة الأفقية للقبه	سم	- ٧	٢٠-١٣	- ٢٠,٥	٣٥-٢٨	- ٣٥,٥	٥٢-٤٣	٦٦-٥٣
		١٢,٥٠	٢٧,٥٠	٤٢,٥٠				

جدول (١٠) الدرجة المعيارية المئينية المقابلة للدرجات الخام لإختبار المرونة (المسافة الأفقية للكوبري)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م
٢٥,٠٠	٣٨,٠٠	٧٦	٥٠,٠٠	٢٥,٥٠	٥١	٧٥,٠٠	١٢,٥٠	٢٦	١٠٠,٠٠	٠	١
٢٤,٠٠	٣٨,٥٠	٧٧	٤٩,٠٠	٢٦,٠٠	٥٢	٧٤,٠٠	١٣,٠٠	٢٧	٩٩,٠٠	٠,٥	٢
٢٣,٠٠	٣٩,٠٠	٧٨	٤٨,٠٠	٢٦,٥٠	٥٣	٧٣,٠٠	١٣,٥٠	٢٨	٩٨,٠٠	١,٠٠	٣
٢٢,٠٠	٤٠,٠٠	٧٩	٤٧,٠٠	٢٧,٠٠	٥٤	٧٢,٠٠	١٤,٠٠	٢٩	٩٧,٠٠	١,٥٠	٤
٢١,٠٠	٤٠,٥٠	٨٠	٤٦,٠٠	٢٧,٥٠	٥٥	٧١,٠٠	١٤,٥٠	٣٠	٩٦,٠٠	٢,٠٠	٥
٢٠,٠٠	٤١,٠٠	٨١	٤٥,٠٠	٢٨,٠٠	٥٦	٧٠,٠٠	١٥,٠٠	٣١	٩٥,٠٠	٢,٥٠	٦
١٩,٠٠	٤١,٥٠	٨٢	٤٤,٠٠	٢٨,٥٠	٥٧	٦٩,٠٠	١٥,٥٠	٣٢	٩٤,٠٠	٣,٠٠	٧
١٨,٠٠	٤٢,٠٠	٨٣	٤٣,٠٠	٢٩,٠٠	٥٨	٦٨,٠٠	١٦,٠٠	٣٣	٩٣,٠٠	٣,٥٠	٨
١٧,٠٠	٤٢,٥٠	٨٤	٤٢,٠٠	٢٩,٥٠	٥٩	٦٧,٠٠	١٦,٥٠	٣٤	٩٢,٠٠	٤,٠٠	٩
١٦,٠٠	٤٣,٠٠	٨٥	٤١,٠٠	٣٠,٠٠	٦٠	٦٦,٠٠	١٧,٠٠	٣٥	٩١,٠٠	٤,٥٠	١٠
١٥,٠٠	٤٣,٥٠	٨٦	٤٠,٠٠	٣٠,٥٠	٦١	٦٥,٠٠	١٧,٥٠	٣٦	٩٠,٠٠	٥,٠٠	١١
١٤,٠٠	٤٤,٠٠	٨٧	٣٩,٠٠	٣١,٠٠	٦٢	٦٤,٠٠	١٨,٠٠	٣٧	٨٩,٠٠	٥,٥٠	١٢
١٣,٠٠	٤٤,٥٠	٨٨	٣٨,٠٠	٣١,٥٠	٦٣	٦٣,٠٠	١٨,٥٠	٣٨	٨٨,٠٠	٦,٠٠	١٣
١٢,٠٠	٤٥,٠٠	٨٩	٣٧,٠٠	٣٢,٠٠	٦٤	٦٢,٠٠	١٩,٠٠	٣٩	٨٧,٠٠	٦,٥٠	١٤
١١,٠٠	٤٥,٥٠	٩٠	٣٦,٠٠	٣٢,٥٠	٦٥	٦١,٠٠	٢٠,٠٠	٤٠	٨٦,٠٠	٧,٠٠	١٥
١٠,٠٠	٤٦,٠٠	٩١	٣٥,٠٠	٣٣,٠٠	٦٦	٦٠,٠٠	٢٠,٥٠	٤١	٨٥,٠٠	٧,٥٠	١٦
٩,٠٠	٤٦,٥٠	٩٢	٣٤,٠٠	٣٣,٥٠	٦٧	٥٩,٠٠	٢١,٠٠	٤٢	٨٤,٠٠	٨,٠٠	١٧
٨,٠٠	٤٧,٠٠	٩٣	٣٣,٠٠	٣٤,٠٠	٦٨	٥٨,٠٠	٢١,٥٠	٤٣	٨٣,٠٠	٨,٥٠	١٨
٧,٠٠	٤٧,٥٠	٩٤	٣٢,٠٠	٣٤,٥٠	٦٩	٥٧,٠٠	٢٢,٠٠	٤٤	٨٢,٠٠	٩,٠٠	١٩
٦,٠٠	٤٨,٠٠	٩٥	٣١,٠٠	٣٥,٠٠	٧٠	٥٦,٠٠	٢٢,٥٠	٤٥	٨١,٠٠	٩,٥٠	٢٠
٥,٠٠	٤٨,٥٠	٩٦	٣٠,٠٠	٣٥,٥٠	٧١	٥٥,٠٠	٢٣,٠٠	٤٦	٨٠,٠٠	١٠,٠٠	٢١
٤,٠٠	٤٩,٠٠	٩٧	٢٩,٠٠	٣٦,٠٠	٧٢	٥٤,٠٠	٢٣,٥٠	٤٧	٧٩,٠٠	١٠,٥٠	٢٢
٣,٠٠	٤٩,٥٠	٩٨	٢٨,٠٠	٣٦,٥٠	٧٣	٥٣,٠٠	٢٤,٠٠	٤٨	٧٨,٠٠	١١,٠٠	٢٣
٢,٠٠	٥٠,٠٠	٩٩	٢٧,٠٠	٣٧,٠٠	٧٤	٥٢,٠٠	٢٤,٥٠	٤٩	٧٧,٠٠	١١,٥٠	٢٤
١,٠٠	٥١,٠٠	١٠٠	٢٦,٠٠	٣٧,٥٠	٧٥	٥١,٠٠	٢٥,٠٠	٥٠	٧٦,٠٠	١٢,٠٠	٢٥

جدول (١١) الدرجة المعيارية المئينية المقابلة للدرجات الخام لاختبار المرونة (المسافة الرأسية للكوبيري)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٢٥,٠٠	٤٢,٥٠	٧٦	٥٠,٠٠	٣٦,٢٥	٥١	٧٥,٠٠	٣٠	٢٦	١٠٠,٠٠	٢٣,٠٠	١
٢٤,٠٠	٤٢,٧٥	٧٧	٤٩,٠٠	٣٦,٥٠	٥٢	٧٤,٠٠	٣٠,٢٥	٢٧	٩٩,٠٠	٢٣,٥٠	٢
٢٣,٠٠	٤٣	٧٨	٤٨,٠٠	٣٦,٧٥	٥٣	٧٣,٠٠	٣٠,٥٠	٢٨	٩٨,٠٠	٢٤	٣
٢٢,٠٠	٤٣,٢٥	٧٩	٤٧,٠٠	٣٧	٥٤	٧٢,٠٠	٣٠,٧٥	٢٩	٩٧,٠٠	٢٤,٢٥	٤
٢١,٠٠	٤٣,٥٠	٨٠	٤٦,٠٠	٣٧,٢٥	٥٥	٧١,٠٠	٣١	٣٠	٩٦,٠٠	٢٤,٥٠	٥
٢٠,٠٠	٤٣,٧٥	٨١	٤٥,٠٠	٣٧,٥٠	٥٦	٧٠,٠٠	٣١,٢٥	٣١	٩٥,٠٠	٢٤,٧٥	٦
١٩,٠٠	٤٤	٨٢	٤٤,٠٠	٣٧,٧٥	٥٧	٦٩,٠٠	٣١,٥٠	٣٢	٩٤,٠٠	٢٥	٧
١٨,٠٠	٤٤,٢٥	٨٣	٤٣,٠٠	٣٨	٥٨	٦٨,٠٠	٣١,٧٥	٣٣	٩٣,٠٠	٢٥,٢٥	٨
١٧,٠٠	٤٤,٥٠	٨٤	٤٢,٠٠	٣٨,٢٥	٥٩	٦٧,٠٠	٣٢	٣٤	٩٢,٠٠	٢٥,٥٠	٩
١٦,٠٠	٤٤,٧٥	٨٥	٤١,٠٠	٣٨,٥٠	٦٠	٦٦,٠٠	٣٢,٢٥	٣٥	٩١,٠٠	٢٥,٧٥	١٠
١٥,٠٠	٤٥	٨٦	٤٠,٠٠	٣٨,٧٥	٦١	٦٥,٠٠	٣٢,٥٠	٣٦	٩٠,٠٠	٢٦	١١
١٤,٠٠	٤٥,٢٥	٨٧	٣٩,٠٠	٣٩	٦٢	٦٤,٠٠	٣٢,٧٥	٣٧	٨٩,٠٠	٢٦,٢٥	١٢
١٣,٠٠	٤٥,٥٠	٨٨	٣٨,٠٠	٣٩,٢٥	٦٣	٦٣,٠٠	٣٣	٣٨	٨٨,٠٠	٢٦,٥٠	١٣
١٢,٠٠	٤٥,٧٥	٨٩	٣٧,٠٠	٣٩,٥٠	٦٤	٦٢,٠٠	٣٣,٢٥	٣٩	٨٧,٠٠	٢٦,٧٥	١٤
١١,٠٠	٤٦	٩٠	٣٦,٠٠	٣٩,٧٥	٦٥	٦١,٠٠	٣٣,٥٠	٤٠	٨٦,٠٠	٢٧	١٥
١٠,٠٠	٤٦,٢٥	٩١	٣٥,٠٠	٤٠	٦٦	٦٠,٠٠	٣٣,٧٥	٤١	٨٥,٠٠	٢٧,٢٥	١٦
٩,٠٠	٤٦,٥٠	٩٢	٣٤,٠٠	٤٠,٢٥	٦٧	٥٩,٠٠	٣٤	٤٢	٨٤,٠٠	٢٧,٥٠	١٧
٨,٠٠	٤٦,٧٥	٩٣	٣٣,٠٠	٤٠,٥٠	٦٨	٥٨,٠٠	٣٤,٢٥	٤٣	٨٣,٠٠	٢٧,٧٥	١٨
٧,٠٠	٤٧	٩٤	٣٢,٠٠	٤٠,٧٥	٦٩	٥٧,٠٠	٣٤,٥٠	٤٤	٨٢,٠٠	٢٨	١٩
٦,٠٠	٤٧,٢٥	٩٥	٣١,٠٠	٤١	٧٠	٥٦,٠٠	٣٤,٧٥	٤٥	٨١,٠٠	٢٨,٢٥	٢٠
٥,٠٠	٤٧,٥٠	٩٦	٣٠,٠٠	٤١,٢٥	٧١	٥٥,٠٠	٣٥	٤٦	٨٠,٠٠	٢٨,٥٠	٢١
٤,٠٠	٤٧,٧٥	٩٧	٢٩,٠٠	٤١,٥٠	٧٢	٥٤,٠٠	٣٥,٢٥	٤٧	٧٩,٠٠	٢٩	٢٢
٣,٠٠	٤٨	٩٨	٢٨,٠٠	٤١,٧٥	٧٣	٥٣,٠٠	٣٥,٥٠	٤٨	٧٨,٠٠	٢٩,٢٥	٢٣
٢,٠٠	٤٨,٢٥	٩٩	٢٧,٠٠	٤٢	٧٤	٥٢,٠٠	٣٥,٧٥	٤٩	٧٧,٠٠	٢٩,٥٠	٢٤
١,٠٠	٤٨,٥٠	١٠٠	٢٦,٠٠	٤٢,٢٥	٧٥	٥١,٠٠	٣٦	٥٠	٧٦,٠٠	٢٩,٧٥	٢٥

جدول (١٢) الدرجة المعيارية المئينية المقابلة للدرجات الخام لاختبار المرونة (المسافة الأفقية للقبعة

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية ^م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٢٥,٠٠	٤٥	٧٦	٥٠,٠٠	٣٢,٥٠	٥١	٧٥,٠٠	٢٠	٢٦	١٠٠,٠٠	٧	١
٢٤,٠٠	٤٥,٥٠	٧٧	٤٩,٠٠	٣٣	٥٢	٧٤,٠٠	٢٠,٥	٢٧	٩٩,٠٠	٨	٢
٢٣,٠٠	٤٦	٧٨	٤٨,٠٠	٣٣,٥٠	٥٣	٧٣,٠٠	٢١	٢٨	٩٨,٠٠	٨,٥	٣
٢٢,٠٠	٤٦,٥٠	٧٩	٤٧,٠٠	٣٤	٥٤	٧٢,٠٠	٢١,٥٠	٢٩	٩٧,٠٠	٩	٤
٢١,٠٠	٤٧	٨٠	٤٦,٠٠	٣٤,٥٠	٥٥	٧١,٠٠	٢٢	٣٠	٩٦,٠٠	٩,٥٠	٥
٢٠,٠٠	٤٧,٥٠	٨١	٤٥,٠٠	٣٥	٥٦	٧٠,٠٠	٢٢,٥٠	٣١	٩٥,٠٠	١٠	٦
١٩,٠٠	٤٨	٨٢	٤٤,٠٠	٣٥,٥٠	٥٧	٦٩,٠٠	٢٣	٣٢	٩٤,٠٠	١٠,٥٠	٧
١٨,٠٠	٤٩	٨٣	٤٣,٠٠	٣٦	٥٨	٦٨,٠٠	٢٣,٥٠	٣٣	٩٣,٠٠	١١	٨
١٧,٠٠	٥٠	٨٤	٤٢,٠٠	٣٦,٥٠	٥٩	٦٧,٠٠	٢٤	٣٤	٩٢,٠٠	١١,٥٠	٩
١٦,٠٠	٥١	٨٥	٤١,٠٠	٣٧	٦٠	٦٦,٠٠	٢٤,٥٠	٣٥	٩١,٠٠	١٢	١٠
١٥,٠٠	٥٢	٨٦	٤٠,٠٠	٣٧,٥٠	٦١	٦٥,٠٠	٢٥	٣٦	٩٠,٠٠	١٢,٥٠	١١
١٤,٠٠	٥٣	٨٧	٣٩,٠٠	٣٨	٦٢	٦٤,٠٠	٢٥,٥٠	٣٧	٨٩,٠٠	١٣	١٢
١٣,٠٠	٥٤	٨٨	٣٨,٠٠	٣٨,٥٠	٦٣	٦٣,٠٠	٢٦	٣٨	٨٨,٠٠	١٣,٥٠	١٣
١٢,٠٠	٥٥	٨٩	٣٧,٠٠	٣٩	٦٤	٦٢,٠٠	٢٦,٥٠	٣٩	٨٧,٠٠	١٤	١٤
١١,٠٠	٥٦	٩٠	٣٦,٠٠	٣٩,٥٠	٦٥	٦١,٠٠	٢٧	٤٠	٨٦,٠٠	١٤,٥٠	١٥
١٠,٠٠	٥٧	٩١	٣٥,٠٠	٤٠	٦٦	٦٠,٠٠	٢٧,٥٠	٤١	٨٥,٠٠	١٥	١٦
٩,٠٠	٥٨	٩٢	٣٤,٠٠	٤٠,٥٠	٦٧	٥٩,٠٠	٢٨	٤٢	٨٤,٠٠	١٥,٥٠	١٧
٨,٠٠	٥٩	٩٣	٣٣,٠٠	٤١	٦٨	٥٨,٠٠	٢٨,٥٠	٤٣	٨٣,٠٠	١٦	١٨
٧,٠٠	٦٠	٩٤	٣٢,٠٠	٤١,٥٠	٦٩	٥٧,٠٠	٢٩	٤٤	٨٢,٠٠	١٦,٥٠	١٩
٦,٠٠	٦١	٩٥	٣١,٠٠	٤٢	٧٠	٥٦,٠٠	٢٩,٥٠	٤٥	٨١,٠٠	١٧	٢٠
٥,٠٠	٦٢	٩٦	٣٠,٠٠	٤٢,٥٠	٧١	٥٥,٠٠	٣٠	٤٦	٨٠,٠٠	١٧,٥٠	٢١
٤,٠٠	٦٣	٩٧	٢٩,٠٠	٤٣	٧٢	٥٤,٠٠	٣٠,٥٠	٤٧	٧٩,٠٠	١٨	٢٢
٣,٠٠	٦٤	٩٨	٢٨,٠٠	٤٣,٥٠	٧٣	٥٣,٠٠	٣١	٤٨	٧٨,٠٠	١٨,٥٠	٢٣
٢,٠٠	٦٥	٩٩	٢٧,٠٠	٤٤	٧٤	٥٢,٠٠	٣١,٥٠	٤٩	٧٧,٠٠	١٩	٢٤
١,٠٠	٦٦	١٠٠	٢٦,٠٠	٤٤,٥٠	٧٥	٥١,٠٠	٣٢	٥٠	٧٦,٠٠	١٩,٥	٢٥

الإستنتاجات و التوصيات :

الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث و الإختبارات المستخدمة و في ضوء الأهداف و النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التحليل الإحصائي للبيانات يمكن إستخلاص الأتي :

تم التوصل إلى تحديد المستويات والدرجات المعيارية للإختبارات الخاصة بعنصر المرونة وهي إختبار قياس المسافة الأفقية للكويرى ، إختبار قياس المسافة الرأسية لمهارة الكويرى، و إختبار قياس المسافة الأفقية للقبعة و يعتبر عنصر المرونة النواة الأساسية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة حيث أن المرونة هام في حركات التقوس وحركات التقوس أحد المهارات السبعة الأساسية في رياضة المصارعة .

التوصيات :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات التالية :

- ١- إستخدام هذه المستويات والدرجات المعيارية للإختبارات الخاصة بعنصر المرونة لإنتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة .
- ٢- إستخدام هذه المستويات والدرجات المعيارية للإختبارات الخاصة بعنصر المرونة في أغراض تقويم و قياس برامج التدريب .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

- إسماعيل ، كمال . رضوان ، محمد (١٩٩٧)، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية ، القاهرة دار الفكر العربي .
Ismail ,kmal.radwan,Mohamed (1997)." *Introduction to Measurement in Physical and Sports Education* ", Cairo, Dar Al-Fikr al Arabi.
- الإمارة ، ياسين. (٢٠١٤) ، إيجاد درجات ومستويات معيارية وفق بعض المتغيرات الفسلجية لسباحي المسافات الطويلة الشباب في المنطقة الجنوبية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٤).
- Al Emira, Yassin (2014)." *Finding standards and levels according to some physiological variables for long-distance tourism Youth in the Southern Region*", Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, Volume (14).
- بريق ، محمد .البيديوي ، إيهاب. (٢٠٠٢) ، الموسوعة العلمية للمصارعة (الجزء الأول) المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف جلال حزي و شركاه ، بالإسكندرية .
- Bariqa, Muhammad. Al-Badawi, Ehab (2002)." *the Scientific Encyclopedia of Wrestling (Part One) Wrestling for beginners*", Knowledge facility Galal Hezzi and Partners, Alexandria.
- بريق ، محمد . البيديوي ، إيهاب. (٢٠٠٤) ، الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الثاني ، تخطيط برامج التدريب ، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- Bariqa, Muhammad . Al- Badawi, Ehab (2004)". *The Scientific Encyclopedia of Wrestling, Part Two, Planning Training Programs*", Knowledge facility in Alexandria.
- حسانين ، محمد. (٢٠٠٠) ، التقويم في التربية البدنية ، ط٤ ، الجزء الثاني ، دارالفكر العربي ، القاهرة.
- Hassanein, Muhammad. (2000)." *Evaluation in Physical Education*", I, Part Two, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo..
- حسانين ، محمد. (٢٠٠١) ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط٤ ، الجزء الأول ، دارالفكرالعربي، القاهرة.
- Hassanein, Muhammad. (2001)." *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*", I, Part One, Arab Thought House, Cairo.
- حلاوة ، رامي . بركات، حسام . (٢٠٠١) ، بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد(٣٨) ، العدد (١).
- Halawa, Rami . Barakat, Hossam. (2001)." *building standard levels to assess the level of physical fitness among female students New developments in the Faculty of Physical Education, University of Jordan*", Journal of Educational Sciences Studies, Volume (38), Issue (1).
- خريبط ، ريسان. (٢٠١٧) ، موسوعة التدريب الرياضي إنتقاء المواهب الرياضية خطوات للعالمية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Kharbit, Raysan. (2017). "*Encyclopedia of Sports Training, Selecting Sports Talents, International Steps*", Part One, Dar Arab Thought, Cairo.

خصاونة ، أمان. أخرون. (٢٠٠٩)، تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد (٣٦).

Khasawneh, Aman. et al. (2006). "*Determining standard levels of physical fitness among students of the Faculty of Physical Education at the University of Yarmouk*", Journal of Educational Sciences Studies. Volume (36).

الروبي ، محمد (٢٠٠٦) ، برامج التدريب و تمرينات الإعداد، ماهي للنشر و التوزيع و خدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.

El-Roby, Mohamed. (2006). "*Training Programs and Preparation Exercises*", Mahi for Publishing, Distribution and Computer Services, Alexandria.

الروبي ، محمد . عسران ، صلاح . قطب، صبرى. (٢٠٠٧) ، رياضة المصارعة نظريات - تطبيقات، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية.

El-Roby, Muhammad . Isran, slah . Qutb, Sabri. (2007). "*the sport of wrestling, theories – applications*", Mahi Publishing Distribution and computer services, Alexandria.

ريحان ، على. (١٩٨٧) ، وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار ، بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق جامعة الزقازيق.

Rihan , Ali. (1987). "*setting standard levels for some elements of physical fitness for great wrestlers*", master's research Unpublished, Faculty of Physical Education for Boys in Zagazig, Zagazig University.

عبدالخالق ، عصام. (٢٠٠٥) ، التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية.

Abdel-Khaleq, Essam. (2005). "*Mathematical Training Theories and Applications*", 12th edition, Dar Al-Maaref, Alexandria..

عبدالرازق ، فرج. (١٩٩٣) ، دراسة مقارنة القدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة و الرومانية للهواة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، الهرم.

Abdel Razek, Farag. (1993). "*a comparative study of the special physical abilities of freestyle and Romanian amateur wrestlers*", a thesis Unpublished MA, Faculty of Physical Education, Helwan University, El Haram.

علاوي ، محمد . رضوان ، محمد. (٢٠٠١) ، إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Allawi, Muhammad . Radwan, Muhammad. (2001). "*Motor performance tests*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

علاوي ، محمد و رضوان ، محمد (٢٠٠٨) ، القياس فى التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، ط ٤ ، دارالفكر العربي ، القاهرة.

Allawi, Muhammad . Radwan, Muhammad. (2008). "*Measurement in Physical Education and Sports Psychology*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عيسى، السيد. (١٩٨٧)، دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة - التحمل - المرونة) لمصارعى البراعم تحت ١٤ سنة ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية.

Issa, El-Sayed. (1987)." *Study of some elements of physical fitness (strength – endurance – flexibility) for bud wrestlers under (14-16) years*", AST, Master's Thesis, Faculty of Physical Education for Boys in Alexandria, Alexandria.

فرحات ، ليلي. (٢٠١٢) ، القياس و الإختبار فى التربية الرياضية ، طه ، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

Farhat, Layla. (2012)." *Measurement and Choice in Physical Education*", Al-Kitab Center for Publishing, Cairo..

محمود ، مسعد. (٢٠٠٣) ، موسوعة المصارعة الرومانية و الحرة للهواة تعليم – تدريب – إدارة – تحكيم ، دار الكتب القومية.

Mahmoud, Massad. (2003)." *Encyclopedia of Roman Wrestling in Amateur Freestyle Education – Training – Administrative – Arbitration*", Dar Al-Kutub Nationalism.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

Ewa Polak, Antoni Seredynski (2016): *Physical Fitness Profiles Of Junior Athletes Practicing Selected Combat Sports*, Krzysztof Przednowek Faculty Of Physical Education- University Of Rzeszow, Pola.