



## دراسة تحليلية لأكثر المهارات إستخداماً وفاعلية من وضع الصراع عالياً ببطولة العالم للكبار للمصارعة النسائية بالنرويج ٢٠٢١م

\*أ.د / أحمد عبد الحميد عمارة

\*\* د / ربيع السيد سراج

\*\*\* عهود محمد جمال .

### المخلص

تعد رياضة المصارعة النسائية من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية تؤهل اللاعبين لتحقيق الإنجازات العالية , ويتم تطوير هذه القدرات باتباع الأسلوب العلمي في تنفيذ التدريب واتباع تحليل المباريات وإن نظام تحليل المباراة إحدى النظم الهامة التي يجب أن يلم بها المدرب وذلك للتعرف علي مستوي اللاعبه والفريق ككل كما يتم تقويم أداء الفرق المنافسة حيث للتعرف علي نقاط القوة والضعف ليساعده في بناء خطط مضادة للفرق المنافسة وتأكيد علي المهارات الفعالة للفريق الذي يقوم بتدريبها لذا قامت الباحثة بإجراء دراسة تحليلية لبطولة العالم للكبار بالنرويج ٢٠٢١م للمصارعة النسائية وتعتبر البطولة حدث رياضي دولي للمستويات العليا ويشترك في البطولة دولا مختلفة . وكان الهدف من الدراسة إلى التعرف على المهارات الأكثر استخداما وفاعلية من وضع الصراع عالياً للاوزان المختلفة (الخفيفة-المتوسطة) للاعبات المشاركات في بطولة العالم بالنرويج ٢٠٢١م في لمصارعة النسائية يتحدث الفصل الأول عن المشكلة التي تواجه القائمين علي تدريب رياضة المصارعة النسائية وأهمية نظم التحليل المباريات والفصل الثاني يتحدث عن الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها والفصل الثالث يتحدث عن مجتمع البحث والعينة وعددها والدراسة الاستطلاعية والمعاملات الإحصائية المستخدمة والفصل الرابع تم عرض نتائج البحث ومناقشتها والفصل الخامس فيستعرض استنتاجات البحث وأهم التوصيات الباحثة وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى وفعالية الأداء المهاري لدى للاعبات المستويات العليا في المصارعة النسائية .

**الكلمات المفتاحية :-** ( دراسة تحليلية - وضع الصراع عالياً - للمصارعة النسائية )

\* أستاذ المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضية المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضية المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*\* باحثة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





## أولاً: مقدمة البحث

شهد العالم في العصر الحديث تطوراً كبيراً في مختلف الميادين انعكس على النواحي البدنية المختلفة للتربية البدنية والرياضية مما أدى إلى ظهور العديد من المشكلات في هذا المجال فكانت الحاجة إلى البحث العلمي باعتباره الطريق الأمثل لمعالجة هذه المشكلات

ومما لا شك فيه أن الاعتماد على الأسلوب العلمي باتجاهاته الحديثة والمتعددة في مختلف المجالات بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة يساعد في الوصول إلى المستويات العليا فالبحث العلمي هو الوسيلة الوحيدة لمواجهة المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية وغيرها من المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياة فهو ضرورة لا غنى عنه لكل تخطيط سليم فعلي ضوء البيانات الدقيقة التي يجمعها الباحثون يمكن تكوين صورة صادقة عن مختلف الظواهر والتعرف على الاحتياجات الأساسية للأفراد والمجتمعات (٤:٧)

ولقد لعب التطور السريع الذي اجتاحت كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية دوراً في قيام العاملين بمجال التدريب الرياضي بمتابعة كل ما يحدث في الملاعب حيث أظهرت المنافسات أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلاً عن ذي قبل ذلك للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب البحث بهدف الوصول إلى المثالية في الأداء.

وتعتبر رياضة المصارعة إحدى الرياضات الفردية التي تناولتها يد التطوير من حيث مهاراتها المتنوعة الناتجة عن التفكير الواعي المتجدد لمجتمع رياضة المصارعة من لاعبين ومدربين وحكام واداريين، كما أن المصارعة مثل غيرها من الرياضات الأخرى التي تعتمد على الناشئين باعتبارهم القاعدة العريضة لتخريج لاعبين وابطال في رياضة المصارعة فهما نواة المستقبل لهذه الرياضة .

(٥:١٣)

وقد تناولت الدراسات والأبحاث النواحي الفنية والاعداد البدني وأساليب التدريب الحديثة التي تنمي المهارات الحركية في رياضة المصارعة إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تتناول التحليل العلمي للبطولات في المصارعة وخاصة المصارعة النسائية بدرجة كافية والتي بدورها تسهم في دراسة الجوانب المتعلقة باتجاهات التدريب الواجب اتخاذها.





المصارع هو الذي يختار من بين نماذج المهارات الهجومية والخطط التنافسية التي اتقنها خلال التدريب بما يتلائم مع الموفق الذي يصدره علي البساط يتوقف مع ذلك مع عنصر الزمن من بدء الصراع وهجوم المنافس او محاوله السيطرة وحتى قيامة بالدفاع عن الهجوم الواقع عليه (٢ : ٤٥) يذكر احمد زغلول ٢٠٠٥ م ان المصارعة تعتبر احدي الرياضات الفردية التي تناولتها يد التطور من حيث مهاراتها المتنوعة الناتجة عن التفكير الواعي المتجدد لمجتمع رياضة المصارعة ويعتبر أسلوب تحليل المباراة نظام متكامل لتقويم او القياس سواء للاعب او الفريق وأن كان ذلك في المباريات او التدريب . (١ : ٢٤)

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال دراسة تحليلية للمهارات الفنية للاعبات المستويات العليا في المصارعة النسائية.

### ثانياً : مشكلة البحث :-

نشأت مشكلة البحث وذلك من خلال خبرة الباحثة كونها احد ابطال المصارعة النسائية كلاعبة دولية حققت العديد من المراكز في البطولات المحلية والدولية وأيضاً شاركت في العديد من المعسكرات الدولية والتي تواجد فيها العديد من الفرق والمنتخبات القوية الذين كانوا علي اعلي مستوي من الأداء الفني والمهاري وأيضاً من خلال عمل الباحثة في مجال التدريب في الأندية الرياضية ، فقد استطاعت الباحثة متابعة المصارعة النسائية العالمية وكذلك المصارعة النسائية المصرية ، وقد وجدت تأخر المصارعة النسائية المصرية عن مواكبة التقدم العالمي وبصفة خاصة المصارعة النسائية حيث ان المصارعة الرومانية قد حققت التاريخ الأولمبي والعالمي

اما المصارعة النسائية فلم يكن لها التأثير في تاريخ المصارعة المصرية الحديث او القديم وذلك علي الرغم من ان اللاعبة المصرية لا تقل في المهوبة عن أي بطلة صاحبة ميدالية اولمبية كما لاحظت الباحثة من خلال متابعة العديد من البطولات الدولية التي شاركت فيها اللاعبات المصريات في المصارعة النسائية قله أداء اللاعبات المصريات لمهارات الهجومية وأيضاً أداء حركات هجومية لم تسفر عن احراز نقاط.

كما يلاحظ الباحثون ان بعض المدربين يقوم بتدريب اللاعبات على المهارات الهجومية والدفاعية دون التركيز على المهارات الأكثر فاعلية على نتائج المباريات وذلك لعدم الوقوف على اهم المهارات التي استخدمت في البطولات الكبيرة وأيضاً التي ساهمت في فوز اللاعبات والحصول على المراكز المتقدمة .





كما لاحظ الباحثون ندره المكتبة العربية لمثل هذا النوع من الأبحاث في التحليل المهاري في رياضة المصارعة وبصفة خاصة رياضة المصارعة النسائية .

وهنا تواصل الباحثون الى تحليل احدى البطولات العالمية الأخيرة وهي اعلى المستوى الرياضي في العالم في النواحي المهارية والخطية وذلك من اجل الوصول على اهم المهارات التي استخدمت في البطولة وكذلك على اهم المهارات الأكثر فاعلية التي أحرزت نتائج وساهمت في فوز اللاعبات وذلك حتى يتسني للمدربين المصريين واللاعبات التركيز على اهم المهارات التي استخدمت وأيضا التركيز بشدة على اهم المهارات الأكثر فاعلية التي أدت الى احراز نقاط وذلك من اجل رفع المستوى المهاري والخطي حتى يتم تحقيق افضل الإنجازات والوصول الى مواكبة التقدم العلمي بأفضل الطرق واقصرها .

ويعتبر نظام تحليل المباراة طريقا لتقييم أداء المستوى المهاري للاعبات اثناء المنافسات والتدريب وعلى الرغم من ان طرق تحليل المباراة تتعدد وتختلف طبقا للهدف من عملية التحليل وظروف استخدام هذه الطريقة الا انها جميعا تسعى الى تقييم الأداء الفني للاعبة او للفريق ككل بإحدى الأساليب الموضوعية . (١٨:٥)

وتعتبر عملية تقييم أداء اللاعبات والفرق اثناء المباريات او التدريب من الأشياء الضرورية والهامة للوصول باللاعبات الى اعلى مستوى ممكن في رياضة المصارعة النسائية ، كما أشار زكي محمد حسن نقلا عن لورنى سؤلا **Lorne sawala (1979)** لاري كيش **larykich (1979م)** الى اهمية تقييم الأداء الفني للاعبات اثناء المباريات والتدريب حيث أن هذا التقييم دافع هام يحث اللاعبات دائما على التغيير والتقدم نحو الأفضل .

وتستهدف الدراسات التحليلية في المجال الرياضي عموما الوقوف على نقاط القوة والضعف في المهارات الأساسية والقدرات الخطية وذلك للاستفادة منها لوضع السياسات لتطوير هذه الرياضات والارتقاء بها وتطوير أداء اللاعبات . (٣٣:٦)

ويشير الباحثون إلى ان نظام تحليل المباراة احدي النظم الهامة التي يجب ان يلم بها المدرب ، حيث يتم عن طريقها التعرف علي مستوي اللاعب و كذلك الفريق كما يتم عن طريقها أيضا تقييم أداء الفرق المنافسة حيث يسمح ذلك الاجراء بدراسة هذه الفرق و تعرف علي نقاط القوة و الضعف وهذا في حد ذاتها يساعد علي بناء الخطط المضادة التي تعتمد علي استغلال ثغرات اللاعب المنافس ، و كذلك التأكيد علي نقاط القوة في الفريق الذي يقوم بتدريبها وذلك من خلال استخدام طرق التسجيل المختلفة ( كاست - فيديو - وبعض الأساليب الإحصائية التي تظهر مستوي كل لاعبة فقد قامت الباحثة بتحميل





مباريات المصارعة النسائية بطولة العالم بالنرويج ٢٠٢١م علي أسطوانة من الموقع الرسمي من الاتحاد العالمي النسائية ثم عرضها باستخدام الحاسب الالي لتحليل المباريات وفقا للأوزان ( ٥٠ - ٥٣ - ٥٥ - ٥٧ - ٥٩ - ٦٢ - ٦٥ )

### ثالثاً : أهداف البحث وتساؤلاته :-

#### أهداف البحث :-

تهدف الدراسة إلى التعرف على :-

المهارات الأكثر استخداما وفاعلية من وضع الصراع عالياً للأوزان المختلفة (الخفيفة - المتوسطة) للاعبات المشاركات في بطولة العالم بالنرويج ٢٠٢١م في لمصارعة النسائية .

#### تساؤلات البحث :-

ما هي المهارات الأكثر استخداما وفاعلية من وضع الصراع عالياً للأوزان المختلفة (الخفيفة- المتوسطة ) للاعبات المشاركات في بطولة العالم بالنرويج ٢٠٢١م في لمصارعة النسائية ؟

#### رابعاً : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

المهارات الأكثر استخداما :-

- هي المهارات الأكثر تكرر خلال المباريات بغض النظر عن انها أدت الى احراز نقاط اولم تحرز (٧:٢)

المهارات الأكثر فاعلية :-

- هي المهارات التي تؤدي الى احراز نقطة او اكثر من النقاط تصل أحيانا الى مايسمى بالتفوق الفني الذي أدى على انتهاء الجولة حتى لو لم ينتهي زمنها القانوني . (٧:٢)

الصراع عاليا:-

- هو عبارة عن مجموعة مهارات تؤدي من الوضع وقوفا بغرض السيطرة على اللاعب المنافس وطرحه ارضا لإحراز النقاط او تثبت اكتاف . (تعريف اجرائي)

المهارات الهجومية :-

- هي المهارات التي يؤديها اللاعب لتسجيل نقاط او لمس الاكتاف للفوز بالمباراة . (تعريف اجرائي)





## خامساً: إجراءات البحث:

### إجراءات البحث:

#### أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي ( تحليل المحتوى ) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها

#### ثانياً : مجتمع وعينة البحث

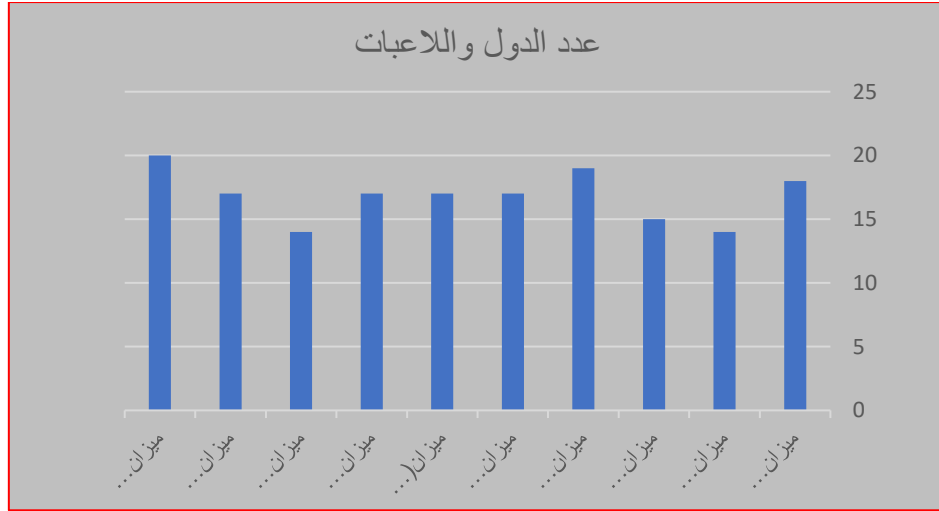
اشتمل مجتمع البحث علي جميع المباريات للمصارعات المشاركات في بطولة العالم للكبار بالنرويج للمصارعة نسائية في الفترة من ٢٠٢١/١٠/٢ حتى ٢٠٢١/١٠/١٠ حيث شاركت ٣٦ دولة وبلغ عدد المباريات ( ٢٠٠ ) مباراة تمثل جميع أدوار البطولة واشتملت عينة البحث على ١٥٠ مباراة من مجموع مباريات البطولة اختيرت عشوائيا وممثلة لجميع أدوار البطولة بواقع ( ٦٠ ) مباراة للاوزان الخفيفة ( ٥٠ كجم - ٥٣ كجم - ٥٥ كجم - ٥٧ كجم ) بواقع ( ٤٥ ) مباراة للاوزان المتوسطة ( ٥٩ كجم - ٦٢ كجم - ٦٥ كجم )

#### جدول (١)

##### توصيف عينة البحث

م	نوعية الميزان	عدد الدول المشاركة	عدد اللاعبين المشاركات
١	ميزان (٥٠)	٢٠	٢٠
٢	ميزان (٥٣)	١٧	١٧
٣	ميزان (٥٥)	١٤	١٤
٤	ميزان (٥٧)	١٨	١٨
٥	ميزان (٥٩)	١٧	١٧
٦	ميزان (٦٢)	١٧	١٧
٧	ميزان (٦٥)	١٩	١٩
٨	ميزان (٦٨)	١٥	١٥
٩	ميزان (٧٢)	١٤	١٤
١٠	ميزان (٧٦)	١٨	١٨
	المجموع	٣٣	١٦٩





يتضح من جدول (١) وشكل (١) توصيف عينة البحث طبقا لعدد الدول المشاركة وعدد اللاعبين المشاركات ونوعية الميزان

جدول (٢) توصيف عينة البحث (الدول المشاركة - عدد اللاعبين بكل ميزان )

م	الاختصار	الدول المشاركة	ميزان (٥٠)	ميزان (٥٣)	ميزان (٥٥)	ميزان (٥٧)	ميزان (٥٩)	ميزان (٦٢)	ميزان (٦٥)	ميزان (٦٨)	ميزان (٧٢)	ميزان (٧٦)	عدد اللاعبين
١	ARG	الارجنتين	١	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١
٢	AUT	النمسا	-	-	١	-	-	-	-	-	-	-	١
٣	AZE	أذربيجان	١	-	-	١	١	-	١	-	-	-	٣
٤	BLR	روسيا البيضاء	١	١	-	١	١	١	١	-	١	-	٧
٥	BRA	البرازيل	١	-	-	١	-	١	-	-	-	-	٣
٦	BUL	بلغاريا	١	-	-	١	١	-	١	-	١	١	٦
٧	CAN	كندا	١	١	١	١	١	١	-	١	١	-	٨
٨	CZE	تشيك	-	-	-	-	-	-	-	١	-	-	١
٩	ECU	إكوادور	-	١	-	-	-	-	-	-	-	-	١
١٠	EGY	مصر	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١	١
١١	EST	إستونيا	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١	١





٢	-	١	-	١	-	-	-	-	-	-	فرنسا	FRA	١٢
١	١	-	-	-	-	-	-	-	-	-	بريطانيا	GBR	١٣
٩	١	١	-	١	١	١	١	١	١	١	المانيا	GER	١٤
١	١	-	-	-	-	-	-	-	-	-	المجر	HUN	١٥
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	الهند	IND	١٦
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	اليابان	JPN	١٧
٨	١	١	-	١	١	١	١	١	١	-	كازاخستان	KAZ	١٨
٢	-	-	-	١	-	-	١	-	-	-	كينيا	KEN	١٩
٣	١	-	١	-	١	-	-	-	-	-	قيرغيزستان	KGZ	٢٠
٧	١	-	١	١	١	-	-	١	١	١	كوريا الجنوبية	KOR	٢١
٥	١	-	١	-	-	١	-	-	١	١	ليتوانيا	LTU	٢٢
٣	-	-	-	١	-	-	-	-	١	١	مدغشقر	MDA	٢٣
٣	-	-	١	-	١	-	١	-	-	-	المكسيك	MEX	٢٤
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	منغوليا	MGL	٢٥
٢	-	-	١	-	-	-	-	١	-	-	نيجيريا	NGR	٢٦
٣	١	-	-	-	-	١	-	-	-	١	النرويج	NOR	٢٧
٨	-	-	١	١	١	١	١	١	١	١	بولندا	POL	٢٨
٣	-	-	-	١	-	-	-	١	-	١	رومانيا	ROU	٢٩
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	روسيا	RWF	٣٠
١	-	-	-	-	١	-	-	-	-	-	سريلانكا	SRI	٣١
١	-	١	-	-	-	-	-	-	-	-	سلوفاكيا	SVX	٣٢





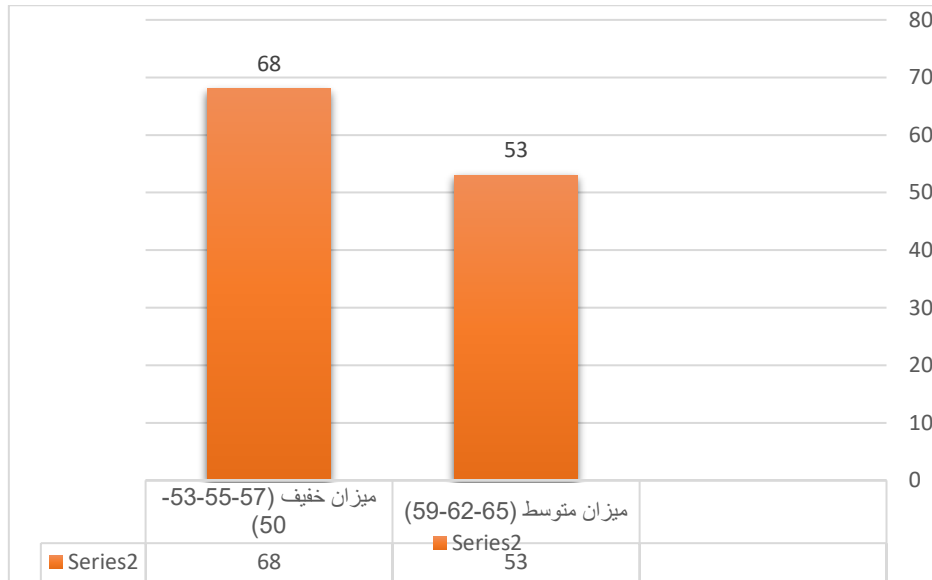


٣	-	-	-	١	-	١	-	-	١	-	السويد	SWE	٣٣
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	تركيا	TUR	٣٤
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	اوكرانيا	UKR	٣٥
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	أمريكا	USA	٣٦
١٦٨	١٨	١٤	١٥	١٩	١٧	١٧	١٧	١٤	١٧	٢٠	٣٦	المجموع	

### جدول (٣)

#### مجموع الالعبات للاوزان المختلفة

ميزان متوسط (٦٥-٦٢-٥٩)	ميزان خفيف (٥٧-٥٥-٥٣-٥٠)	م
٥٣	٦٨	١



شكل (٢) مجموع الالعبات للاوزان المختلفة خفيف (٥٧-٥٥-٥٣-٥٠)، متوسط (٦٥-٦٢-٥٩)

### أدوات وسائل جمع البيانات البحث :

جهاز حاسب آلي لنقل جميع المباريات عليعرضها وتحليلها.





\_ أقرص صلبة محمل عليها بطولة العالم للكبار بالنرويج ٢٠٢١م للمصارعة النسائية تم نقل مقاطع الفيديو من الأقراص لجهاز الحاسب الآلي لعرضها.

### وسائل جمع البيانات :-

استمارة تحليل المباريات للاعبات المشاركات في بطولة العالم للكبار بالنرويج ٢٠٢١م وذلك لحصر وتحديد المهارات الأكثر استخداما وفاعلية في كل وضع علي حدة اللاعبات للاوزان المختلفة ( الخفيفة - المتوسطة ) . مرفق (١)

### رابعا: المعاملات العلمية لاستمارة جمع البيانات :-

#### ١- صدق الاستمارة

تم عرض الاستمارة علي ٥ من الخبراء في مجال المصارعة وذلك لإستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة الإستمارة لأهداف البحث وتساؤلاته وقد جاءت موافقتهم بنسبة ١٠٠٪ مرفق (٢)

#### ٢- ثبات الاستمارة :

ولحساب ثبات الاستمارة البيانات قام الباحثون بتفريغ إحدى مباريات الدراسة الإستطلاعية والإستعانه ببعض مدربي الفريق القومي ,وذلك لحساب مدى نسبة الاتفاق باستخدام معادلة كوبر Coper نقلا عن احمد عمارة (٢:١٧, نقلا عن عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) م والتي اشارت الي انة يجب الا يقل نسبة الاتفاق عن ٧٠ % والتي تعبر عن ثبات الملاحظة ويتضح ذلك من تطبيق المعادلة التالية :

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الإتفاق}}{100 \times (\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق})}$$
$$\text{نسبة الاتفاق} = 100 \times \frac{6}{6 + \text{صفر}} = 100\%$$

وبما أن نسبة الإتفاق تجاوزت ٧٠ % فان ذلك يشير الي ثبات الاستمارة



### خامساً: الدراسات الاستطلاعية :-

قامت الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية اشتملت علي عدد (٥) مباريات من بطولة العالم للمصارعة النسائية بالنرويج ٢٠٢١م وذلك لتعرف علي كيفية تسجيل المهارات ومدى تسجيل البيانات والتعرف علي مدي صلاحية استمارة التسجيل وسهولة استخداما ورصد لاهم صعوبات التي تواجه الباحثون أثناء التحليل .

### سادساً :- المعالجات الإحصائية :-

في ضوء الأهداف والتساؤلات استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- نسبة الاتفاق - النسبة المئوية

### سادساً - عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: عرض النتائج:

#### جدول رقم (٤)

المهارات الأكثر استخداما وفاعلية للاوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧)

المهارات الأكثر فاعلية			المهارات الأكثر استخداما			المهارات	م	نوعية الصراع
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار			
أول	٢١,٢١%	٣٥	الأول	٣٦,١٩%	٥٩	السقوط علي القدم من الداخل	1	مهارات الصراع عالياً
ثالث	١٣,٣٣%	٢٢	الثاني	٢٠,٨٥%	٣٤	السقوط علي القدمين	2	
ثاني	١٥,١٥%	٢٥	الثالث	١٣,٤٩%	٢٢	السقوط علي القدم من الخارج	٣	
ثالث مكرر	١٣,٣٣%	٢٢	سادس مكرر	٢,٤٥%	٤	دفع المنافس خارج البساط	٤	
ثامن	٢,٤٢%	٤	الرابع	٣,٦٨%	٦	مسك الذراع والرمي من أعلى الظهر "براولية شاكوش"	٥	
سابع	٣,٠٣%	٥	سادس مكرر	٢,٤٥%	٤	مسك الذراع و سط اللاعب ثم الدوران لخارج البساط و الرمي للجانب و لاسفل "تلفيحة"	٦	
خامس	٤,٢٤%	٧	سابع	١,٢٢%	٢	السقوط علي القدمين ثم دفع المنافس خارج البساط	٧	





نوعية الصراع	م	المهارات الأكثر استخداما			المهارات الأكثر فاعلية		
		الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار
	٨	سابع مكرر	١,٢٢ %	٢	خامس مكرر	٧	٤,٢٤ %
	٩	سادس مكرر	٢,٤٥ %	٤	عاشر	٢	١,٢١ %
	١٠	سابع مكرر	١,٢٢ %	٢	ثامن مكرر	٤	٢,٤٢ %

تابع جدول رقم (٤)

المهارات الأكثر استخداما وفاعلية للاوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧)

نوعية الصراع	م	المهارات الأكثر استخداما			المهارات الأكثر فاعلية		
		الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار
	١١	سادس مكرر	٢,٤٥ %	٤	-	-	صفر
	١٢	ثامن	٠,٦١ %	١	عاشر مكرر	٢	١,٢١ %
	١٣	سابع مكرر	١,٢٢ %	٢	-	-	صفر
	١٤	ثامن مكرر	٠,٦١ %	١	حادى عشر مكرر	١	٠,٦٠ %
	١٥	-	صفر	-	-	-	صفر
مهارات الصراع	١٦	ثامن	٠,٦١ %	١	حادى عشر	١	٠,٦٠ %
عالياً	١٧	خامس	٣,٠٦ %	٥	تاسع	٣	١,٨١ %
	١٨	سابع مكرر	١,٢٢ %	٢	-	-	صفر
	١٩	سابع مكرر	١,٢٢ %	٢	رابع	١٢	٧,٢٧ %
	٢٠	-	صفر	-	سادس	٦	٣,٦٣ %





٢١	السقوط علي قدم واحدة والوقوف بها والدفع للخلف	١	٦١, %	١	٦٠, %	حادي عشر مكرر
٢٢	مسك الرقبة والذراع والسقوط علي القدم من الخارج	١	٦١, %	-	صفر	-
٢٣	مسك الذراعين مع كنس الرجل "عرقلة القدم"	٢	٢٢, %	٣	٨١, %	تاسع مكرر
٢٤	مسك الذراع والوسط والتقوس خلفاً " تلفيحة مفنوحة "	٢	٢٢, %	٣	٨١, %	تاسع مكرر
المجموع		١٦٣	١٠٠, %	١٦٥	١٠٠, %	الاول

### أولاً : المهارات الأكثر استخداماً من وضع الصراع عالياً للأوزان الخفيفة :-

- ١- جاءت في المركز الأول مهارة "السقوط علي قدم من الداخل" كأكثر أنواع المهارات استخداماً في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٥٩) مرة بنسبة مئوية (٣٦,١٩ %) ولذلك احتلت المركز الأول
- ٢- جاءت في المركز الثاني مهارة "السقوط علي القدمين" كأكثر أنواع المهارات استخداماً في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٤) مرة بنسبة مئوية (٢٠,٨٥ %) ولذلك احتلت المركز الثاني .
- ٣- جاءت في المركز الثالث مهارة "السقوط علي القدم من الخارج" كأكثر أنواع المهارات استخداماً في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢٢) مرة بنسبة مئوية (١٣,٤٩ %) ولذلك احتلت المركز الثالث
- ٤- جاءت في المركز الرابع مهارة "مسك الذراع والرمي من أعلى الظهر "براولية شاكوش " كأكثر أنواع المهارات استخداماً في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٦) مره وبنسبة مئوية (٣,٦٨ %) ولذلك احتلت المركز الرابع .
- ٥- جاءت في المركز الخامس مهارة "مسك الذراع بالذراعين ودفع المنافس خارج البساط "كأكثر أنواع المهارات استخداماً في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٥) مره بنسبة مئوية (٣,٠٦ %) ولذلك احتلت المركز الخامس .
- ٦- جاءت في المركز السادس ( مهارة "دفع المنافس خارج البساط"- ومهارة مسك الذراع وسط اللاعب ثم الدوران للخارج البساط والرمي للجانب ولأسفل "تلفيحة " -ومهارة السقوط علي الوسط من الامام -ومهارة اخلاص توازن (إرتكازات) -ومهارة جذب الرقبة للأسفل ثم تطويق الذراع والرقبة )من المهارات استخداماً في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مرة وبنسبة مئوية (٢,٤٥ %) ولذلك احتلت المركز السادس .





٧- جاءت في المركز السابع (مهارة السقوط علي القدمين ثم دفع المنافس خارج البساط -ومهارة مسك الرقبة والذراع والدوران بالوسط لخارج البساط -والرمي من علي الظهر للجانب "أنكة" -ومهارة مسك الذراع من العضد من أعلي الرقبة والغطس ثم الرمي للجانب "صاروخ" -ومهارة مسك الذراع والدوران بالوسط لخارج البساط والرمي للجانب "براولية دوران" -ومهارة جذب الرقبة للاسفل -ومهارة تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس -ومهارة مسك الذراع والوسط مع عرقلة القدم والرمي جانبا " تلفحية مع عرقلة القدم" -ومهارة مسك الذراع والوسط والتقوس خلفا "تلفحية مفتوحة" من المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) وبنسبة مئوية (١,٢٢٪) ولذلك احتلت المركز السابع .

٨- جاءت في المركز الثامن (مهارة السقوط علي القدمين والحمل - ومهارة مسك الذراع بالذراعين وعمل تلفحية -ومهارة جذب الرقبة لاسفل ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس " - ومهارة السقوط علي قدم واحدة والوقوف بها والدفع للخلف - ومهارة مسك الرقبة والذراع والسقوط علي القدم من الخارج) من المهارات استخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) وبنسبة مئوية (٠,٦١٪) ولذلك احتلت المركز الثامن .

### ثانيا : المهارات الأكثر فاعلية من وضع الصراع عالياً :-

١- جاءت في المركز الأول مهارة "السقوط علي القدم من داخل" كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣٥) مرة بنسبة مئوية (٢١,٢١٪) ولذلك احتلت المركز الأول .

٢- جاءت في المركز الثاني مهارة "السقوط علي القدم من الخارج" كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢٥) مرة بنسبة مئوية (١٥,١٥٪) ولذلك احتلت المركز الثاني .

٣- جاءت في المركز الثالث (مهارة "السقوط علي القدمين -ومهارة دفع المنافس خارج البساط ) كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢٢) مرة بنسبة مئوية (١٣,١٣٪) ولذلك احتلت المركز الثالث .

٤- جاءت في المركز الرابع (مهارة تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس ) كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١٢) مرة بنسبة مئوية (٧,٢٧٪) ولذلك احتلت المركز الرابع .

٥- جاءت في المركز الخامس (مهارة السقوط علي القدمين ثم دفع المنافس خارج البساط -ومهارة مسك الرقبة والذراع والدوران بالوسط لخارج البساط والرمي من أعلي الظهر "أنكة" ) كأكثر أنواع المهارات





فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٧) مرة بنسبة مئوية (٤,٢٤%) ولذلك احتلت المركز الخامس .

٦- جاءت في المركز السادس (مهارة إجلاس الذراع بالذراعين والدوران خلف المنافس) كأكثر أنواع المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٦) وبنسبة مئوية (٣,٦٣%) ولذلك احتلت المركز السادس .

٧- جاءت في المركز السابع مهارة) مسك الذراع وسط اللاعب ثم الدوران لخارج البساط والرمي للجانب وأسفل "تلفحية " من المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٥) مرة بنسبة مئوية (٣,٠٣) ولذلك احتلت المركز السابع .

٨- جاءت في المركز الثامن (مهارة مسك الذراع والرمي من أعلي الظهر "براولية شاكوش"-ومهارة مسك الذراع من العضد من أعلي الرقبة والغطس ثم الرمي للجانب "صاروخ ") من المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) بنسبة مئوية (٢,٤٢%) ولذلك احتلت المركز الثامن .

٩- جاءت في المركز التاسع (مهارة مسك الذراع بالذراعين ودفع المنافس خارج البساط - ومهارة " مسك الذراعين مع كنس الرجل عرقلة القدم"-ومهارة مسك الذراع والوسط والتقوس خلفا "التلفحية المفتوحة " من المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مرة بنسبة مئوية (١,٨١%) ولذلك احتلت المركز التاسع .

١٠- جاءت في المركز العاشر ( مهارة السقوط علي الوسط من الامام -ومهارة السقوط علي القدمين والحمل) من المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢) مره بنسبة مئوية (١,٢١%) ولذلك احتلت المركز العاشر

١١- جاءت في المركز الحادي عشر (مهارة مسك الذراع بالذراعين وعمل "تلفحية- ومهارة مسك الذراع والوسط مع عرقلة القدم والرمي جانبا "تلفحية مع عرقلة القدم " -ومهارة السقوط علي قدم واحدة والوقوف بها والدفع للخلف ) من المهارات فاعلية في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبة مئوية (٠,٦٠) ولذلك احتلت المركز الحادي عشر .



جدول رقم (٥)

المهارات الأكثر استخداما وفاعلية الخاصة للاوزان المتوسطة (٥٩-٦٢-٦٥)

نوعية الصراع	م	المهارات	المهارات الأكثر استخداما			المهارات الأكثر فاعلية		
			الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار
مهارات الصراع عالياً	١	السقوط علي القدم من الداخل	أول	٢٧,٦٧%	٣١	الأول	١٨,٥٦%	٣١
	٢	السقوط علي القدمين	ثاني	٢٤,١٠%	٢٧	رابع	٨,٣٨%	١٤
	٣	السقوط علي القدم من الخارج	ثالث	٨,٠٣%	٩	ثالث	٩,٥٨%	١٦
	٤	دفع المنافس خارج البساط	رابع	٥,٣٥%	٦	ثاني	١٧,٩٦%	٣٠
	٥	مسك الذراع والرمي من أعلي الظهر "براولية شاكوش"	سادس	٢,٦٧%	٣	خامس	٤,٧٩%	٨
	6	مسك الذراع و سط اللاعب ثم الدوران لخارج البساط و الرمي للجانب و لاسفل "تلفيحة"	سادس مكرر	٢,٦٧%	٣	عاشر	١,١٩%	٢
	7	السقوط علي القدمين ثم دفع المنافس خارج البساط	ثامن	٠,٨٩%	١	ثامن	٢,٣٩%	٤
	٨	مسك الرقبه و الذراع و الدوران بالوسط لخارج البساط و الرمي من على الظهر للجانب "أنكة"	ثامن مكرر	٠,٨٩%	١	سادس	٣,٥٩%	٦
	٩	السقوط على الوسط من الامام	٢	١,٧٨%	٢	تاسع مكرر	١,٧٩%	٣
	١٠	مسك الذراع من العضد من اعلي الرقبه و الغطس ثم الرمي للجانب " صاروخ"	٤	٣,٥٧%	٤	سابع	٢,٩٩%	٥
	١١	كلنش + اخلال توازن (ارنكازات)	١	٠,٨٩%	١	تاسع مكرر	١,٧٩%	٣
	١٢	السقوط علي القدمين والحمل	٤	٣,٥٧%	٤	حادى عشر	٠,٥٩%	١
	١٣	مسك الذراع والدوران بالوسط لخارج البساط والرمي للجانب "براولية دوران	١	٠,٨٩%	١	تاسع مكرر	١,٧٩%	٣





تابع جدول رقم (٥)

المهارات الأكثر استخداما وفاعلية للاوزان المتوسطة (٥٩-٦٢-٦٥)

نوعية الصراع	م	المهارات	المهارات الأكثر استخداما			المهارات الأكثر فاعلية			
			التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	
مهارات الصراع عالياً	١٤	مسك الذراع والوسط مع عرقلة القدم والرمي جانبا "تلفحية مع عرقلة القدم"	٤	٣,٥٧%	خامس	٦	٣,٥٩%	سادس مكرر	
	١٥	مسك الذراع بالذراعين وعمل سقوط	١	٠,٨٩%	ثامن مكرر	١	٠,٥٩%	حادى عشر مكرر	
	١٦	مسك الذراع بالذراعين وعمل تلفحية	١	٠,٨٩%	ثامن مكرر	١	٠,٥٩%	حادى عشر مكرر	
	١٧	مسك الذراع بالذراعين ودفع المنافس خارج البساط	٤	٣,٥٧%	خامس مكرر	٨	٤,٧٩%	خامس مكرر	
	١٨	جذب الرقبة للاسفل	١	٠,٨٩%	ثامن	١	٠,٥٩%	حادى عشر مكرر	
	١٩	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	١	٠,٨٩%	ثامن	٦	٣,٥٩%	سادس مكرر	
	٢٠	إجلاس الذراع بالذراعين والدوران خلف المنافس	٢	١,٧٨%	سابع	٤	٢,٣٩%	ثامن مكرر	
	٢١	السقوط علي قدم واحدة والوقوف بها والدفع للخلف	١	٠,٨٩%	ثامن	٦	٣,٥٩%	سادس مكرر	
	٢٢	مسك الرقبة والذراع والسقوط علي القدم من الخارج	-	صفر %		٢	١,١٩%	عاشر مكرر	
	٢٣	مسك الذراعين مع كنس الرجل "عرقلة القدم"	٢	١,٧٨%	سابع	٣	١,٧٩%	تاسع مكرر	
	٢٤	مسك الذراع والوسط والتقوس خلفا "تلفيحة مفتوحة"	٢	١,٧٨%	سابع	٣	١,٧٩%	تاسع مكرر	
	المجموع			١١٢	١٠٠%	الثاني	١٦٧	١٠٠%	الاول





## أولاً : المهارات الأكثر استخداماً لمهارات الصراع عالياً :

- ١- جاءت في المركز الأول مهارة السقوط علي القدم من الداخل كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣١) مره بنسبة مئوية (٢٧,٦٧٪) ولذلك احتلت المركز الأول .
- ٢- جاءت في المركز الثاني مهارة السقوط علي القدمين كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٢٧) مره بنسبة مئوية (٢٤,١٠٪) ولذلك احتلت المركز الثاني.
- ٣- جاءت في المركز الثالث مهارة السقوط علي القدم من الخارج كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٩) مره بنسبة مئوية (٨,٠٣٪) ولذلك احتلت المركز الثالث.
- ٤- جاءت في المركز الرابع مهارة دفع المنافس خارج البساط كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٦) مره بنسبة مئوية (٥,٣٥٪) ولذلك احتلت المركز الرابع
- ٥- جاءت في المركز الخامس مهارة "مسك الذراع بالذراعين دفع المنافس خارج البساط" ومهارة "مسك الذراع من العضد من أعلي الرقبة والغطس ثم الرمي للجانب " صاروخ " ومهارة تلفحية مع عرقلة القدم ومهارة "السقوط علي القدمين والحمل " كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٤) مره وبنسبة مئوية (٣,٥٧٪) ولذلك احتلت المركز الخامس .
- ٦- جاءت في المركز السادس ( مهارة مسك الذراع والرمي من أعلي الظهر "براولية شاكوش " -ومهارة مسك الذراع وسط اللاعب ثم الدوران لخارج البساط والرمي للجانب ولأسفل "تلفحية " ) كأكثر أنواع المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (٣) مره وبنسبة مئوية (٢,٦٧٪) ولذلك احتلت المركز السادس .
- ٧- جاءت في المركز السابع (مهارة السقوط علي الوسط من الامام -ومهارة إجلاس الذراع بالذراعين والدوران خلف المنافس- ومهارة عرقلة القدم من الداخل -ومهارة مسك الذراع والوسط والتقوس خلفا "تلفحية مفتوحة " من أكثر المهارات إستخداما في المباريات حيث بلغ عدد تكرارها (١,٧٨٪) ولذلك احتلت المركز السابع
- ٨- جاءت في المركز الثامن (مهارة السقوط علي القدمين ثم دفع المنافس خارج البساط -ومهارة مسك الرقبة والذراع والدوران بالوسط لخارج البساط والرمي من علي الظهر للجانب "أنكة " -ومهارة كلنش+اخلال توازن "ارتكازات " -ومهارة "مسك الذراع والدوران بالوسط لخارج البساط والرمي للجانب "براولية دوران " - ومهارة مسك الذراع بالذراعين وعمل سقوط- ومهارة الذراع بالذراعين وعمل تلفحية





-ومهارة جذب الرقبة لاسفل ثم تطويق الذراع والرقبة والدوران خلف المنافس )حيث بلغ عدد تكرارها (١) مره بنسبة مئوية (٠,٨٩%) ولذلك احتلت المركز الثامن .

جدول (٦)

مجموع المهارات الأكثر استخداما والأكثر فاعلية لمهارات الصراع عالياً في المباريات للاوزان الخفيفة (٥٠ - ٥٣ - ٥٥ - ٥٧) .

نوعية الصراع	المهارات الأكثر استخداماً	النسبة المئوية	المهارات الأكثر فاعلية	النسبة المئوية
الصراع من اعلي	١٦٣	%٨٦,٧٠	١٦٥	%٧١,٧٣

جدول (٧)

مجموع المهارات الأكثر استخداما والأكثر فاعلية لمهارات الصراع عالياً في المباريات للاوزان المتوسطة (٥٩ - ٦٢ - ٦٥)

نوعية الصراع	المهارات الأكثر استخداماً	النسبة المئوية	المهارات الأكثر فاعلية	النسبة المئوية
الصراع من اعلي	١١٢	%٨٤,٨٤	١٦٧	%٧٦,٢٥

جدول (٨)

نوعية الصراع الاكثر استخداما وفاعلية (الصراع عالياً) للاوزان المختلفة ( خفيف - متوسط )

الوزن	الاوزان الخفيفة (٥٠ - ٥٣ - ٥٥ - ٥٧) كجم				الاوزان المتوسطة (٥٩ - ٦٢ - ٦٥) كجم			
نوعية الصراع	المهارات الأكثر استخداماً	نسبة تكرار المهارات	تكرار الفاعلية	نسبة تكرار المهارات	تكرار الفاعلية	نسبة تكرار المهارات	تكرار الفاعلية	نسبة تكرار المهارات
الصراع من اعلي	١٦٣	%٨٦,٧٠	١٦٥	%٧١,٧٣	١١٢	%٨٤,٨٤	١٦٧	%٧٦,٢٥





## مناقشة النتائج:

١- ما هي المهارات الفنية الأكثر استخداما وفاعلية في أوضاع الصراع (الصراع من أعلي) في الاوزان المختلفة الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧) والمتوسطة (٥٩-٦٢-٦٥) لبطولة العالم للكبار بالنرويج ٢٠٢١م للمصارعة النسائية

وسوف يكتفى الباحثون بمناقشة المهارات التي حصلت علي نسبة مئوية وهي كالتالي :-  
يتضح من جدول (٤) اختلاف ترتيب المهارات الأكثر فاعلية عن ترتيب المهارات الأكثر استخداما وهذا يوضح أنه ليس بالضرورة أن تكون المهارات الأكثر استخداما محققة للنقاط .  
المهارات الأكثر استخداما وفاعلية والمؤثرة للاوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧) كجم  
أولا: مهارات الصراع عالياً :-

يوضح جدول (٤) المهارات الأكثر استخداما وفاعلية بين الاوزان الخفيفة (٥٠-٥٣-٥٥-٥٧) حيث احتلت "مهارة السقوط علي القدم من الداخل" المركز الأول بنسبة ٣٦,١٩% من حيث الاستخدام وأحرزت المركز الأول من حيث الفاعلية بنسبة ٢١,٢١% ويرى الباحثون أن ارتفاع نسبة تكرارها قد يرجع إلي أنها مهارة سهلة الاستخدام كما انها عند فشل المهارة تكون نسبة الخطر علي اللاعبة المنفذة بسيطة .

واحتلت مهارة "السقوط علي القدمين" المركز الثاني بنسبة ٢٠,٣٥% من حيث الاستخدام بينما أحرزت المركز الثالث من حيث الفاعلية بنسبة ١٣,١٣% ويرى الباحثون أن ارتفاع نسبة تكرارها قد يرجع إلي انها مفتاح للعب للمهارات كثيرة أخرى والخروج من المهارة بدون التعرض للدفاع المضاد بنسبة كبيرة .

واحتلت مهارة "السقوط علي القدم من الخارج" المركز الثالث بنسبة ١٣,٤٩% من حيث الاستخدام وأحرزت المركز الثاني بنسبة ١٥,١٥% وترى الباحثة أن ارتفاع نسبة تكرارها قد يرجع إلي انها مهارة سهلة الاستخدام ويمكن أن يبني عليها جمل حركية مركبة من وضع الصراع أرضا وغير معقدة ونسبة نجاحها كبيرة .

واحتلت مهارة "دفع المنافس خارج البساط" المركز السادس بنسبة ٢,٤٥% من حيث الاستخدام وأحرزت المركز الثالث مكرر بنسبة ١٣,١٣% من حيث الفاعلية وترى الباحثة أن نسبة تكرارها الهروب من اللعب الهجومي ويمكن استخدامها مع مهارة أخرى في حالة تنفيذها مع مهارة تحرز اللاعبة ٤ نقاط وفي حالة فشلها تضمن الخروج المنافسة خارج البساط وبالتالي تضمن نقطة علي الأقل .





واحتلت مهارة مسك الذراع والرمي من أعلي الظهر "براولية شاكوش" المركز الرابع بنسبة ٣,٦٨٪ من حيث الاستخدام وأحرزت المركز الثامن بنسبة ٢,٤٢٪ من حيث الفاعلية وتري الباحثة أن مهارة البراولية من المهارات المتقنة بالنسبة للاوزان الخفيفة لان عدد مرات التنفيذ مهارة البراولية ينتج عنها إحراز نقاط .

واحتلت مهارة "تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس المركز السابع بنسبة ١,٢٢٪ من حيث الاستخدام وأحرزت المركز الرابع بنسبة ٧,٢٧٪ من حيث الفاعلية وتري الباحثة أنها من المهارات الخطئية المركبة التي تستخدمها اللاعبة لتمكن من إحراز النقاط .

**المهارات الأكثر استخداما وفاعلية والمؤثرة " احراز للنقاط " للاوزان المتوسطة (٥٩-٦٢-٦٥) كجم وفقا لترتيب ونسبها المئوية كما وضحا جدول (٥) وسوف تكتفي الباحثة بمناقشة المهارات التي حصلت علي أعلي نسبة مئوية وهي كالتالي :-**

يتضح من جدول (٥) اختلاف ترتيب المهارات الأكثر فاعلية عن ترتيب المهارات الأكثر استخداما وهذا يوضح أنه ليس بالضرورة أن تكون المهارات الأكثر استخداما محرزة للنقاط .

**المهارات الأكثر استخداما وفاعلية والمؤثرة للاوزان المتوسطة (٥٩-٦٢-٦٥) كجم أولا : مهارات الصراع من أعلي :-**

يوضح جدول (٥) أن المهارات الأكثر استخداما وفاعلية بين الاوزان المتوسطة (٥٩-٦٢-٦٥) كجم حيث احتلت مهارة "السقوط علي القدم من الداخل" المركز الأول بنسبة ٢٧,٦٧٪ من حيث الاستخدام بينما أحرزت المركز الأول من حيث الفاعلية بنسبة ١٨,٥٦٪. وتري الباحثة أن ارتفاع نسبة تكرارها قد يرجع إلي أنها مهارة سهلة الاستخدام كما انها عند فشل المهارة تكون نسبة الخطر علي اللاعبة المنفذة بسيطة .

احتلت مهارة "السقوط علي القدمين" المركز الثاني بنسبة ٢٤,١٠٪ من حيث الاستخدام بينما أحرزت المركز الرابع بنسبة ٨,٣٨٪ من حيث الفاعلية وتري الباحثة أن ارتفاع نسبة تكرارها قد يرجع إلي انها مفتاح للعب للمهارات كثيرة أخرى والخروج من المهارة بدون التعرض للدفاع المضاد بنسبة كبيرة احتلت مهارة "السقوط علي القدم من الخارج المركز الثالث بنسبة ٨,٠٣٪ من حيث الاستخدام بينما أحرزت المركز الثالث بنسبة ٩,٥٨٪ من حيث الفاعلية وتري الباحثة أن ارتفاع نسبة تكرارها قد يرجع إلي انها مهارة سهلة الاستخدام ويمكن أن يبني عليها جمل حركية مركبة من وضع الصراع أرضا وغير معقدة ونسبة نجاحها كبيرة .





احتلت مهارة "دفع المنافس خارج البساط" المركز الرابع بنسبة ٥,٣٥% من حيث الاستخدام بينما أحرزت المركز الثاني بنسبة ١٧.٩٦% من حيث الفاعلية وتري الباحثة أن نسبة تكرارها الهروب من اللعب الهجومي ويمكن استخدامها مع مهارة أخرى وتكوين جملة هجومية مركبة وتعتبر من المهارات الخطئية التي تمهد لخطف مهارة أخرى أو الانتقال لوضع الصراع ارضا.

احتلت مهارة "مسك الذراع من العضد من أعلي الرقبة والغطس ثم الرمي للجانب" "صاروخ" المركز الخامس بنسبة ٣,٥٧% من حيث الاستخدام والمركز السابع بنسبة ٢,٩٩% من حيث الفاعلية وتري الباحثة أن نسبة تكرارها ضعيفة علي الرغم من انها من المهارات السهارة والتي تتعلمها الناشئة منذ بداية تدريبها ولكن نادرا ما تخاطر اللاعبه بخطف المهارة في المباراة نظرا لخطورتها في اذا فشلت اللاعبه في تنفيذها .

احتلت مهارة "مسك الذراع والرمي من أعلي الظهر" "براولية شاكوش" المركز السادس بنسبة ٢,٦٧% من حيث الاستخدام والمركز الخامس بنسبة ٤,٧٩% من حيث الفاعلية .

## سابعاً - الاستخلاصات والتوصيات:

### أولاً: الاستخلاصات :-

#### جدول رقم (٩)

المهارات الأكثر إستخداما وفاعليه من وضع الصراع عالياً للوزن خفيف (٥٧-٥٥-٥٣-٥٠)

م	مهارات الصراع عالياً	المهارات الأكثر إستخداماً			المهارات الأكثر فاعلية		
		التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	السقوط على القدم من الداخل	٥٩	٣٦.١٩%	الأول	٣٥	٢١.٢١%	الأول
٢	السقوط على القدمين	٣٤	٢٠.٨٥%	الثاني	٢٢	١٣.٣٣%	الثاني
٣	السقوط على القدمين من الخارج	٢٢	١٣.٤٩%	الثالث	٢٥	١٥.١٥%	الثالث
٤	مسك الذراع والرمي من أعلى الظهر (براولية شاكوش)	٦	٣.٦٨%	الرابع	٤	٢.٤٢%	الثامن
٥	تطويق الرقبة والذراع ثم الدوران خلف المنافس	٢	١.٢٢%	السابع	١٢	٧.٢٧%	الرابع



جدول رقم (١٠)

المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية من وضع الصراع عالياً للوزن المتوسط (٦٥-٦٢-٥٩)

م	مهارات الصراع عالياً	المهارات الأكثر استخداماً			المهارات الأكثر فاعلية		
		الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار
١	السقوط على القدم من الداخل	الأول	٢٧.٦٧%	٣١	الأول	١٨.٥٦%	٣١
٢	السقوط على القدمين	الثاني	٢٤.١٠%	٢٧	الرابع	٨.٣٨%	١٤
٣	السقوط على القدمين من الخارج	الثالث	٨.٠٣%	٩	الثالث	٩.٥٨%	١٦
٤	رفع المنافس خارج البساط	الرابع	٥.٣٥%	٦	الثاني	١٧.٩٦%	٣٠

ثانياً/ التوصيات :-

- ١- التدريب على المهارات الأكثر استخداماً ومحاولة جعلها أكثر فاعلية (إحراز النقاط) .
- ٢- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على المهارات الأكثر فاعلية .
- ٣- الاهتمام بإجراء تحليل فني لمهارات اللاعب للتعرف علي مستواة الفني ومدى تقدمه
- ٤- إقامة دورات تدريبية لصقل المدربين وإلقاء الضوء على أهمية تحليل الأداء المهارى الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في المباريات.

ثامناً : المراجع :-

أولا المراجع العربية:

- ١- أحمد حلمي زغلول  
فاعلية الإيقاع الحيوي وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوى الأداء في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها، ٢٠٠٥م.
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة  
دراسة تحليلية لأكثر المهارات استخداماً وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية بأذربيجان، ٢٠٠٧م .





- ٣- أحمد عبد الحميد عمارة  
أسس التدريب في المصارعة ،دار الوفاء ،الإسكندرية ،٢٠٠٩م .  
حسام الدين مصطفى ،  
٤- اخلاص عبد الحفيظ ،  
مصطفى باهي  
التربوية و النفسية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ،  
٢٠٠٠م .  
٥- علي السيد ريجان  
المصارعة ، دار الايمان للنشر و التوزيع ، المنصورة  
١٩٩٦م .  
٦- مسعد علي محمود  
المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحره للهوه،دار الطابعة  
للنشر والتوزيع،المنصورة ٢٠٠١م .  
٧- ياسر عبدالعظيم :  
نظريات التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الزقازيق ، الزقازيق  
١٩٩١م .

### ثانيا :- قائمة المراجع الأجنبية

- 8- Jerman & Hanley Wrestling for Beginner's, Contemporary ,  
Books, Inc., Chicago, U.S.A.,2000
- 9- Stanthlw , Paul Mage olmpic- games wrest ling1992
- 10- Teery Brands Learning Fundamental basic Skills and drills  
for wrestling of Tennessee Chattanooga  
2003..

