



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم مسكات الرمي بالمصارعة الحرة للشباب

(٢٠١٨ - ٢٠١٩) سنة

أطروحة قَدِّمها إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
كجزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه - فلسفة التربية الرياضية

إحسان علي ثابت العقابي

إشراف

أ.د أحمد عبد الأمير حمزة

٢٠١٩ ميلادية

١٤٤٠ هجرية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالضُّحَى ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى ﴿٢﴾ مَا
وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ﴿٣﴾ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ
مِنَ الْأُولَى ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ
فَتَرْضَى ﴿٥﴾

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

سورة الضحى

الآيات (١-٥)

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد بأن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ : (تأثير تمارين خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم مسكات الرمي بالمصارعة الحرة للشباب (٢٠-١٨) سنة) ، المقدمة من طالب الدكتوراه (إحسان علي ثابت) جرى تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل ، وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية ، ولأجله وقعت.

التوقيع :

أ.د أحمد عبد الأمير حمزة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
جامعة بابل

٢٠١٩ / /

بناءً على التوصيات المتوافرة ، نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع :

أ.د سوسن هود عبيد شعيله

معاون العميد للدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل

٢٠١٩ / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأني قرأت الأطروحة الموسومة بـ :

(تأثير تدريبات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم مسكات الرمي بالمصارعة الحرة للشباب (٢٠٠٨-٢٠١٠) سنة).

التي قدمها طالب الدكتوراه (إحسان علي ثابت) وراجعتها من الناحية اللغوية ، وأصبحت مكتوبة بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم اللغوي : أ.م.د أمين عبيد جيجان

جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية

٢٠١٩ / /

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا قد أطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ : (تأثير تمرينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم مسكات الرمي بالمصارعة الحرة للشباب (٢٠-١٨) سنة) التي قدمها طالب الدكتوراه (إحسان علي ثابت) في الدراسات العليا ، وناقشنا الطالب في محتوياتها، وفيما له علاقة بها ونقر بأنها جديرة بالقبول للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية بتقدير () يوم التاريخ الهجري الموافق / / ١٤٤٠ هـ ، التاريخ الميلادي الموافق ٢٠١٩ / ٤ / ١٨ .

التوقيع:	التوقيع:
الاسم : أ.د أسامة عبد المنعم جواد	الاسم : أ.د. علي فؤاد فائق
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ: / / ٢٠١٩	التاريخ : / / ٢٠١٩
التوقيع :	التوقيع:
الاسم : أ.د أحمد فرحان علي التميمي	الاسم : أ.د علي جواد عبد العمري
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ : / / ٢٠١٩	التاريخ : / / ٢٠١٩
التوقيع :	
الاسم : أ.د سامر يوسف متعب	
رئيس اللجنة	
التاريخ : / / ٢٠١٩	

بناءً على التوصيات أقر مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٩ قرار لجنة المناقشة.

التوقيع :
أ.د. سوسن هودود عبيد شعيله
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
/ / ٢٠١٩

الإهداء

إلى نبي الله محمد المصطفى صلى الله
عليه وعلى آله وسلم وأهل بيته الكرام
الطيبين عليهم السلام اجمعين ، وإلى
أهلي وأساتذتي وأصدقائي وكل من
ساعدني في دراستي ، وإلى أخوتنا الذين
دافعوا عن بلدنا ومقدساته ، وإلى شهداء
العراق رحمهم الله أهدى ثمرة جهدي



شكر وثناء

الحمد والشكر لله عز وجل الأول والآخر رافع السماء وباسط الأرض ورازق كل شيء بفضل جوده ، الحمد لله الذي أنار الوجود بطلعه خير البرية ، والحمد لله الذي جعل حقيقة وجوده في سماء قلوب العارفين ، الحمد لله على منه وفضله عليّ ، والسلام على نبينا الصادق الأمين محمد صلى الله عليه وعلى اله الطيبين الطاهرين وصحبة الأخيار المنتجبين ، إنَّ من واجب الاعتراف بالجميل أن أتقدم بجزيل الشكر للجهود العلمية القيمة التي بذلها معي (أ.د أحمد عبد الأمير حمزة) المشرف على الأطروحة ، لتوجيهه المتواصل ومتابعته الدقيقة والمستمرة لتسهيل مهمتي والرعاية الصادقة التي أبدأها طوال مدة إشرافه فجزاه الله خيراً وأطال بالخير عمره .

وأتقدم بخالص الشكر والامتنان لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل لإتاحة فرصة إكمال دراستي العليا، ولأستاذاتي وأساتذتي الأفاضل في الدراسات العليا .

وأتقدم بالشكر والامتنان الى أ.د مازن عبد الهادي ، وأ.د صريح عبد الكريم الفضلي وأ.د حاجم شاني ، وأ.د أحمد فرحان علي ، وأ.د يعرب عبد الباقي ، وأ.د علي محمد عبد الحسن حسين ، وأ.د ماجد عزيز لفته ، وأ.د محمد صبيح حسن ، أ.د منتظر مجيد علي ، وأ.د محمد عنيسي جوي ، وأ.م.د محمد عبد الرضا كريم ، لمساعدتهم الباحث في تقديم بعض المعلومات العلمية القيمة التي ساعدت كثيراً ، أسأل الله ان يحفظهم جميعاً .

من واجب العرفان بالجميل اتقدم بالشكر والإمتنان الكبير الى الأساتذة والمختصون في رياضة المصارعة لما قدموه إلي من عون (ا.د. حمدان رحيم الكبيسي، وأ.د احمد فرحان التميمي ، وأ.د لؤي ساطع ابراهيم، أ.م.د جمال شعيب ، أ.م.د. معد سلمان، أ.م.د. عبد الكريم حميد، م.د. كمال عيال).

وأتقدم بأسمى آيات الثناء للأستاذ الخبير سلمان حسب الله ولأولاده فارس سلمان وبيشار سلمان ، والعاملين في مدرسته من أداريين ومدربين ولاعبين من عينة البحث لما قدموه من عون ومساعدة طوال فترة الاختبارات جزاهم الله عني خير الجزاء وأسأله أن يفوقهم في مسيرتهم الرياضية.

وأتقدم بخالص الشكر إلى أ.د. عائد النصيري على معالجة بيانات الدراسة إحصائياً وتزويدي لبعض المصادر العلمية ، وأ.د. ياسر نجاح على التحليل الحركي للمظاهر الحركية لمسكات المصارعة ، وإلى زملائي فريق العمل المساعد كل من الاخ مصطفى عقيل ، والاخ حسين عباس عبد الزهرة ، والاخ حيدر خضير حوير .

وأشكر موظفات مكتبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل ، وللبنات والجادرية في جامعة بغداد ، وفي الجامعة المستنصرية ، وفي جامعة ميسان للمساعدة في توفير بعض المصادر العلمية.

وفي الختام لابد لي أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان إلى عائلتي الذين كانوا سندي لتحملهم لي طيلة مدة الدراسة .

الباحث

مستخلص الأطروحة

تأثير تمارينات خاصة في بعض المظاهر الحركية وتعلم مسكات الرمي بالمصارعة الحرة للشباب (٢٠-١٨) سنة

أ.د أحمد عبد الأمير حمزة
٢٠١٩ م

إحسان علي ثابت
١٤٤٠ هـ

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات خاصة للمصارعين الشباب بعمر (٢٠-١٨) سنة، والتعرف على تأثير التمارينات المُعدة في بعض المظاهر الحركية لديهم ، والتعرف على تأثير التمارينات المُعدة في تعلم بعض مسكات الرمي لديهم ، وإنتهج الباحث منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة ذات الضبط المُحكم بالإختبارين القبلي والبعدي ، على عينة من المصارعين الشباب بإعمار (٢٠-١٨) عام ميلادي ، المستمرين بالدوام في مدرسة سلمان حسب الله للمصارعة في محافظة ميسان للموسم الرياضي (٢٠١٧/٢٠١٨) من (١٠) أوزان نظاميه المُعتمدين في بطولات المصارعة حسب القانون الدولي تم أختيارهم عمدياً ليلبغ عددهم (١٢) مصارع بنسبة (٧٥%) من المجتمع الأصل ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين العدد بواقع (٦) مصارعين في كل مجموعة بطريقة الأزواج المتماثلة (لأقرب ما يمكن من التقارب بالوزن) وتم إجراء التجانس لهم في بعض المتغيرات الدخيلة ، من ثم تحديد متغيرات الدراسة لتكون التابعة منها بعض المظاهر الحركية لتكون التوازن المتحرك ، والنقل الحركي بين أجزاء الجسم والإنسيابية الحركية بدلالة التغير بالزخوم لكل من مسكات الرمي من فوق الصدر بتطويق الجذع والذراعين معاً والدوران حول محور الجسم ، والرمي من فوق الصدر بتطويق الجذع من تحت الإبطين ، والرمي من الخلف العالي ، و الرمي من الخلف الجانبي ليلبغ بذلك عدد متغيرات البحث التابعة (١٣) متغير مُتفق عليها ، ومن ثم تحديد الاختبارات ووسائل القياس الخاصة بها بإعتماد القياس بالتحليل الحركي للمظاهر الحركية بإستعمال كاميرات عالية الدقة ، واختبار التوازن المتحرك

، واستمارة تقويم الاداء للمسكات الاربعة ، وإجراء الاسس العلمية لها ، وإعداد التمرينات الخاصة على وفق محددات منهجية بتحديد اهدافها ومحتواها ومحددات إعدادها والخطة الزمنية لتطبيقها ، وبعد تنفيذ التجربة الرئيسية تمت معالجة نتائج القياسات والاختبارات ببرنامج (SPSS) الإصدار (V₂₄) ، وأستنتج الباحث بأن التمرينات الخاصة تساعد على تمكين المصارعين الشباب من التحكم بمقدار الانقباضات العضلية للنقل الحركي للمسكات الأربع ، ويتفوقون على تمكن المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها ، وتساعد في تحسين الإنسيابية الحركية للمسكات الأربع لدى المصارعين الشباب ، ويتفوقون في هذا التحسين على المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها ، أن التعلم بها يساعد على زيادة زمن التوازن المتحرك لدى المصارعين الشباب ، ويتفوقون على زيادة زمن التوازن المتحرك لدى المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها ، وتساعد التمرينات الخاصة في تحسين أداء مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الجذع والذراعين معاً والدوران حول محور الجسم لدى المصارعين الشباب ، أن التعلم بها يساعد في تحسين أداء مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الجذع من تحت الإبطين لدى المصارعين الشباب ، وتساعد في تحسين أداء مسكة الرمي من الخلف العالي لدى المصارعين الشباب ، وأن التعلم بالتمرينات الخاصة يساعد في تحسين أداء مسكة الرمي من الخلف الجانبي لدى المصارعين الشباب ، ويتفوقون في تحسينات أداء المسكات الاربع المذكورة جميعها على أداء هذه المسكات لدى المصارعين الشباب الذين يتعلمون بدونها ، وأوصى الباحث من الضروري اعتماد القياس الموضوعي للمظاهر الحركية قبل الشروع بأعداد التمرينات الخاصة عند تحسين تعلم مسكات المصارعة الحرة ، ولابد من تجهيز قاعات المصارعة بوسائل التحليل الكينماتيكي للوقوف على مكامن الضعف في أداء مسكات هذه الفعالية والعمل على الحد منها بدعم هذه الوسائل من كاميرات وبرامجيات .

ثبت المحتوى

ص	الموضوع	ت
١	صفحة العنوان	
٢	الاية القرآنية	
٣	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا	
٤	إقرار المقوم العلمي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الإهداء	
٧	شكر وثناء	
٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١١	ثبت المحتوى	
١٤	ثبت الجداول	
١٤	ثبت الأشكال	
...	ثبت الملاحق	
١٧	الباب الأول	
١٨	التعريف بالبحث	١
١٨	مُقَدِّمة البحث وأهميته .	١-١
١٩	مُشكلة البحث .	٢-١
٢١	أهداف البحث .	٣-١
٢١	فرضا البحث .	٤-١
٢١	مجالات البحث .	٥-١
٢٢	الباب الثاني	
٢٢	الدراسات النظرية والمُشابهة	٢
٢٣	الدراسات النظرية	١-٢
٢٣	التمرينات الخاصة	١-١-٢
٢٤	تصنيفات التمرينات الخاصة	١-١-١-٢

٢٥	مبادئ تطبيق التمرينات الخاصة بالمصارعة الحرة	٢-٢-١-٢
٢٦	بعض المظاهر الحركية على وفق المتغيرات البايوميكانيكية لمسكات الرمي بالمصارعة الحرة	٢-١-٢
٢٧	النقل الحركي بين أجزاء الجسم	١-٢-١-٢
٢٨	الإنسيابية الحركية بدلالة التغير بالزخوم	٢-٢-١-٢
٣٠	التوازن المتحرك	٣-٢-١-٢
٣٢	أساليب التعلم المهاري لتطبيق التمرينات الخاصة بالمصارعة الحرة	٣-١-٢
٣٦	الاداء المهاري لمسكات الرمي بالمصارعة الحرة	٤-١-٢
٤١	الدراسات المُشابهة	٢-٢
٤٤	الباب الثالث	
٤٤	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٤٥	منهج البحث	١-٣
٤٥	التصميم التجريبي للبحث	٢-٣
٤٦	مجتمع البحث وعينته	٣-٣
٤٨	أدوات البحث العلمي والأجهزة والوسائل والأدوات المستعمله فيه	٥-٣
٤٩	إجراءات البحث الميدانية	٥-٣
٤٩	تحديد متغيرات البحث	١-٥-٣
٤٩	تحديد بعض المظاهر الحركية ومسكات المصارعة الحرة	٢-٥-٣
٥٢	تحديد اختبارات البحث والأسس والمعاملات العلمية لها	٣-٥-٣
٥٤	مواصفات مفردات الاختبارات	٤-٥-٣
٦٠	إعداد التمرينات الخاصة ببعض المظاهر الحركية ومسكات الرمي بالمصارعة	٥-٥-٣
٦٣	التجربتان الإستطلاعيتان	٦-٥-٣
٦٣	الاختبارات القبلية	٧-٥-٣
٦٥	تنفيذ تطبيق مفردات التمرينات الخاصة	٨-٥-٣
٦٥	الاختبارات البعدية	٩-٥-٣
٦٦	الوسائل الإحصائية .	٦-٣

٦٧	الباب الرابع	
٦٧	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٦٨	عرض نتائج اختبارات المظاهر الحركية وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٦٨	عرض نتائج اختبارات المظاهر الحركية القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها	١-١-٤
٧٤	عرض نتائج اختبارات المظاهر الحركية البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها	٢-١-٤
٨٠	مناقشة نتائج اختبارات المظاهر الحركية القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والاختبارات البعديّة فيما بينهما	٣-١-٤
٨٣	عرض نتائج اختبارات أداء مسكات الرمي وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٨٣	عرض نتائج اختبارات أداء مسكات الرمي القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها	١-٢-٤
٨٦	عرض نتائج اختبارات أداء مسكات الرمي البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها	٢-٢-٤
٨٩	مناقشة نتائج اختبارات أداء مسكات الرمي القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والاختبارات البعديّة فيما بينهما	٣-٢-٤
٩٢	الباب الخامس	
٩٣	الإستنتاجات والتوصيات	٥
٩٣	الإستنتاجات	١-٥
٩٤	التوصيات	٢-٥
٩٦	المصادر العربية والاجنبية	
١٠٤	الملاحق	
٣-١	ملخص الإطروحة باللغة الأنكليزية	

ثبت الجداول

ص	الموضوع	ت
٤٧	توزيع عينات البحث ونسبها المئوية من مجتمع البحث الكلي	١
٤٧	تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات	٢
٥٢	اتفاق المتخصصين الأكاديميين لتحديد أهم المظاهر الحركية ومسكات الرمي	٣
٥٤	الأسس والمعاملات العلمية لاختبارات التوازن المتحرك وأداء مسكات الرمي	٤
٦٤	تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية	٥
٧٣	نتائج اختبارات المظاهر الحركية القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة	٦
٧٩	نتائج اختبار المظاهر الحركية البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٧
٨٥	نتائج اختبارات أداء مسكات الرمي القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة	٨
٨٨	نتائج اختبارات أداء مسكات الرمي البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٩

ثبت الملاحق

ص	الموضوع	ت
١٠٥	أسماء اللجنة العلمية لإقرار موضوع الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل	١
١٠٦	أستمارة إستبانة إتفاق آراء الخبراء والمتخصصين حول تحديد المظاهر الحركية ومسكات الرمي	٢
١٠٧	أسماء الخبراء والمتخصصين الأكاديميين المُعتمدين في تحديد المظاهر الحركية ومسكات الرمي	٣
١٠٨	أستمارة إستبانة إتفاق آراء الخبراء والمتخصصين حول تحديد صلاحية اختبارات التوازن المتحرك وأداء مسكات الرمي	٤
١٠٩	أسماء الخبراء والمتخصصين الأكاديميين المُعتمدين في تحديد المظاهر الحركية ومسكات الرمي	٥
١١٠	التمرينات الخاصة .	٦