

Motor Agility and Its Relationship with Offensive Transition Speed of some Throwing Holds among Junior Greco-Roman Wrestlers

Tawheed Haider Abd Alrzaaq

tawheedh.abdalrazzaq605@uowasit.edu.iq

Abstract

The present stud aims to examine the relationship between motor agility and offensive transition speed during the execution of selected throwing holds among junior Greco-Roman wrestlers. Motor agility is a core capacity that enables athletes to change direction rapidly and accurately while maintaining balance in competitive contexts. The study is motivated by the practical need for wrestlers to shift swiftly and proficiently from defense to offense. A descriptive, correlational design was adopted to investigate the association between agility level and offensive transition speed. The sample comprised juniors aged 15–17 years from Damok Sports Club. Test Agility motor 3×3, and balance, while offensive transition speed was measured during the performance of common throws, including the two-on-one arm throw and the head-and-arm (headlock) throw. The findings revealed a statistically significant positive correlation between motor agility and offensive transition speed: athletes with higher agility demonstrated greater speed and higher accuracy in executing the throws. These results underscore the importance of systematically developing agility within junior training programs, as it enhances technical performance and facilitates confident, balanced execution of complex movements. The study therefore recommends prioritizing agility-focused drills within the physical and technical preparation plans of wrestlers to raise overall performance and achieve better competitive outcomes. In sum, the evidence highlights the pivotal role of agility in advancing offensive performance and improving the efficiency of junior Greco-Roman wrestlers.

Keywords: Agility, offensive transition, wrestling

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



"الرشاقة الحركية وعلاقتها بسرعة الانتقال الهجومي لبعض مسكات الرمي لدى ناشئي المصارعة الرومانية"

م.م. توحيد حيدر عبد الرزاق

tawheedh.abdalrazzaq605@uowasit.edu.iq

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي عند تنفيذ بعض مسكات الرمي لدى ناشئي المصارعة الرومانية إذ تعد الرشاقة الحركية إحدى أهم القدرات التي تمكن اللاعب من تغيير الاتجاه بسرعة ودقة مع الحفاظ على التوازن أثناء المواقف التنافسية، ذا تكمن أهمية البحث من حاجة لاعبي المصارعة إلى الانتقال السريع من الوضع الدفاعي إلى الهجومي بشكل فعال ومتمن، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لدراسة العلاقة بين مستوى الرشاقة وسرعة الانتقال الهجومي شملت عينة البحث مجموعة من ناشئي المصارعة الرومانية لنادي داموك الرياضي ممن تتراوح أعمارهم بين 15 - 17 سنة، إذ تم تطبيق اختبار الرشاقة، مثل اختبار الرشاقة الحركي 3×3 كما تم قياس سرعة الانتقال الهجومي أثناء تنفيذ بعض المسكات الشائعة مثل مسكة الرمي بمسك الذراع بكلتا اليدين، مسكة الرمي بتطويق الراس ومسك الرمي من خلف الظهر بتطويق الجذع أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي، وأشارت نتائج الإحصائيات إلى أن المصارعين الذين يمتلكون مستوى أعلى من الرشاقة يتميزون بسرعة أكبر ودقة أعلى في تنفيذ المسكات إذ تؤكد هذه النتائج أهمية تطوير الرشاقة الحركية ضمن البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين فهي تسهم في تحسين الأداء الفني، كما تُعد الرشاقة عاملاً رئيسياً في تمكين اللاعب من تنفيذ الحركات المعقدة بثقة وتوازن لذا توصي الدراسة بضرورة التركيز على تمارين الرشاقة ضمن خطط الإعداد البدني والفني للمصارعين إذ تسهم هذه التمارين في رفع مستوى الأداء العام وتحقيق نتائج أفضل في البطولات وبذلك تبرز الدراسة الدور الحيوي للرشاقة في تطوير الأداء الهجومي وتحسين كفاءة المصارعين الناشئين في المصارعة الرومانية.

الكلمات المفتاحية: الرشاقة، الانتقال الهجومي، المصارعة

1-التعريف بالبحث :**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تُعد المصارعة الرومانية من أبرز الألعاب القتالية التي تتميز بطبيعتها التنافسية العالية، والتي تتطلب من اللاعب امتلاك مجموعة متكاملة من القدرات البدنية والفنية والنفسية، وتعتبر الرشاقة الحركية واحدة من أهم القدرات الأساسية التي يعتمد عليها المصارع، كونها تمثل القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وسهولة مع المحافظة على التوازن، فضلاً عن دورها الكبير في تنفيذ المسكات الهجومية بدقة وفاعلية، إن لاعب المصارعة الذي يمتلك مستوى عالٍ من الرشاقة يكون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف المفاجئة أثناء النزال، وأكثر استعداداً لتنفيذ الهجوم المناسب في الوقت المناسب، ومن جانب آخر، فإن سرعة الانتقال الهجومي تعد من المتغيرات الحاسمة في أداء اللاعب، إذ تمنحه القدرة على استغلال اللحظة المناسبة للهجوم المباغت وتنفيذ المسكة بسرعة قبل أن يتهيأ الخصم للدفاع، وتبرز أهمية هذا الجانب بشكل خاص لدى ناشئي المصارعة الرومانية، حيث إن هذه المرحلة العمرية تمثل القاعدة الأساسية في إعداد اللاعبين وصقل مهاراتهم البدنية والفنية إذ تكمن أهمية في دراسة العلاقة بين الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي لتنفيذ بعض المسكات الهجومية لدى ناشئي المصارعة الرومانية التي تعد من المواضيع المهمة التي تسهم في الكشف عن الترابط بين القدرات البدنية والمهارات الفنية، كما توفر للمدربين مؤشرات علمية تسهم في تطوير البرامج التدريبية ورفع مستوى الأداء التنافسي للناشئين.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة والمتابعة الميدانية لتدريبات وبطولات المصارعة لفئة الناشئين، لاحظ الباحث أن كثيراً من اللاعبين يفتقرون إلى القدرة على الانتقال السريع أثناء تنفيذ المسكات الهجومية، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف فاعلية الهجوم وإعطاء الفرصة للخصم للسيطرة أو صد الهجوم. ويعزى ذلك غالباً إلى قصور في مستوى الرشاقة الحركية، والتي تُعد عنصراً أساسياً في القدرة على التغيير السريع في الاتجاهات والحركات الهجومية، لذا تتمثل مشكلة البحث في معرفة طبيعة العلاقة بين الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي لتنفيذ بعض المسكات لدى ناشئي المصارعة الرومانية؟

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على مستوى الرشاقة الحركية لدى ناشئي المصارعة الرومانية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2- التعرف على مستوى سرعة الانتقال الهجومي لتنفيذ بعض المسكات الرمي لدى ناشئي المصارعة الرومانية.

3- معرفة العلاقة بين الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي لدى ناشئي المصارعة الرومانية.

4-1 فرضية البحث:

1- توجد علاقة ارتباط عالية بين الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي لدى ناشئي المصارعة الرومانية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المصارعة الرومانية لنادي داموك الرياضي في محافظه واسط الناشئين

سنة 2025. Wasiat Journal of Sports Sciences

2-5-1 المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي داموك الرياضي.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2025/8/4 الى 2025/11/11.

2- إجراءات البحث الميدانية

1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، لملاءمته طبيعة البحث ويُعد هذا المنهج من أنسب المناهج للدراسات التي تبحث في العلاقات بين المتغيرات وتحليلها إحصائياً.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي داموك الرياضي فئة الناشئين بأعمار (15-17) سنة في المصارعة الرومانية والبالغ عددهم (14) مصارعاً ووزن (45) كغم، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتمثلت ب (12) مصارع وبنسبة مئوية مقدارها (85.71 %) من مجتمع البحث وبعد استبعاد لاعبين بسبب الاصابة .

1-2-2 تجانس عينة البحث:

قام الباحث باستخراج التجانس لكل من متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي) لعينة البحث قيد الدراسة وكما مبين بالجدول (1).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في اختبار معامل الالتواء للمتغيرات في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	144.6	0.035	0.419
الوزن	كغم	46.912	1.928	0.316
العمر الزمني	سنة	15.168	0.834	0.354
العمر التدريبي	سنة	2.333	1.073	0.255

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

Wasit Journal of Sports Sciences

1. استمارات تسجيل البيانات.
2. أقماع (Cones) لتحديد مسارات اختبارات الرشاقة.
3. شريط قياس (Measuring Tape) بطول 20 م.
4. ساعة توقيت إلكترونية لقياس زمن الأداء.
5. جهاز قياس الطول والوزن (Stadiometer).
6. كاميرا فيديو رقمية لتسجيل الاختبارات وتحليل الأداء.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1-1 اختبارات الرشاقة الحركية: اختبار الرشاقة الحركية 3×3 متر: (عبد العزيز : 2019)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة (التحرك للأمام، للخلف، والجانبين) في مساحة محددة، مع المحافظة على التوازن والتناسق الحركي. ويُستخدم بكثرة في رياضات مثل المصارعة، كرة القدم، كرة اليد، والتنس.

الأدوات اللازمة: أقماع لتكوين مربع أبعاده 3×3 أمتار، شريط قياس لتحديد الأبعاد بدقة، ساعة توقيت دقيقة (Stopwatch)، أرضية مستوية وغير زلقة.

طريقة الأداء:

1. يُحدد مربع طوله 3 أمتار وعرضه 3 أمتار.
2. توضع الأقماع في الزوايا الأربع، ويُرسم علامة X في منتصف المربع كنقطة انطلاق.

3. يقف اللاعب عند النقطة (X) في وضع الاستعداد نصف القرفصاء.
4. عند إعطاء الإشارة، يتحرك اللاعب بسرعة نحو أحد الأقماع (مثلاً الأمامي الأيمن) ثم يعود إلى المركز (X).
5. بعدها ينتقل إلى القمع التالي وفق ترتيب محدد مسبقاً (عادةً: أمامي أيمن → أمامي أيسر → خلفي أيمن → خلفي أيسر → عودة للمركز بعد كل مرة).
6. يُحسب الزمن الكلي منذ لحظة الانطلاق حتى العودة النهائية إلى المركز.
7. تُجرى محاولتان ويُسجّل أفضل زمن بالثواني.



2-1-4-2 اختبار سرعة الانتقال الهجومي:

لغرض قياس اختبار سرعة الانتقال الهجومي قام الباحث باستخدام التصوير الفيديو البطيء لغرض قياس زمن المسكات (مسكة الرمي بمسك الذراع بكلتا اليدين، مسكة الرمي بتطويق الراس ومسك الذراع، مسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف بتطويق الجذع)، حيث يقاس الزمن منذ لحظة إشارة البدء حتى لحظة تنفيذ المسكة بنجاح.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين وهم خارج مجتمع البحث على وعلى قاعة نادي داموك الرياضي يوم الاثنين المصادف 2025/8/25. في تمام الساعة الرابعة عصراً وقد استخدم الباحث الاختبارات نفسها والغرض من ذلك:

- 1- معرفة كفاءة الفريق المساعد لكيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام الأجهزة.
- 2- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-4-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء اختبار الرشاقة الحركية بتاريخ 2025/8/31 الموافق يوم الاحد, اما الاختبارات المهارية أجريت في اليوم التالي الموافق 2025/9/1.

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لتحليل النتائج ومعرفة العلاقة بين المتغيرات.

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض النتائج:

Wasit Journal of Sports Sciences (2) الجدول

يبين الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط وقيمة (SIG) لمتغيرات البحث

(SIG)	معامل الارتباط	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	الإحصائيات
		ع	س		
0.014	-0.853	0.056	1.636	ثانية	مسكة الرمي بمسك الذراع بكلتا اليدين
0.027	-0.705	0.067	1.563		مسكة الرمي بتطويق الراس ومسك الذراع
0.041	-0.598	0.055	1.716		مسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف بتطويق الجذع

2-3 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين مستوى الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي لتنفيذ المسكات الثلاث (مسكة الرمي بمسك الذراع بكلتا اليدين, مسكة الرمي بتطويق الراس ومسك الذراع, مسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف بتطويق الجذع) لدى ناشئي المصارعة الرومانية, إذ حقق اللاعبون ذوو النتائج الأفضل في اختبار 3×3 أزمنة أسرع ودقة أعلى في الأداء الهجومي, مما يؤكد أن الرشاقة تعد من أهم القدرات المؤثرة في الكفاءة الفنية للمصارع, تُمكن الرشاقة اللاعب من تغيير

الاتجاه بسرعة والمحافظة على التوازن أثناء التحركات المفاجئة. وقد أوضح محمد حسن علاوي (2000) أن الرشاقة نتاج تكامل السرعة والتوازن والتوافق العصبي العضلي، وأن ضعفها يؤدي إلى بطء الأداء. كما أكد إبراهيم سلامة (2018) أن التحكم في مركز الثقل أثناء الهجوم والدفاع يُعدّ عنصراً أساسياً في فعالية المصارع، إذ ظهر اختبار 3×3 أن هذه القدرات بوضوح، إذ تقيس سرعة التبديل الاتجاهي ودقة الحركة ضمن مساحة ضيقة تحاكي مواقف المنافسة. وذكر Horswill (1992) أن التحكم في وضع الجسم وتغيير الاتجاه بسرعة يمثلان أساس الأداء الفعال في المصارعة.

أما في المسكات، فقد تبين أن مسكة الرمي الذراع بكلتا اليدين تعتمد على سرعة الانعطاف والتوازن والدوران، أما مسكة الرمي بتطويق الراس ومسك الذراع تعتمد على التناسق بين أجزاء الجسم أثناء الدوران مع المسك الجيد، مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الجذع على الانتقال العمودي السريع ومشاركة جميع عضلات الرجلين والظهر وهي جميعاً ترتبط مباشرة بمستوى الرشاقة المقاس في الاختبارات، ومن الجانب الفسيولوجي، يمتلك اللاعب الرشيق توافقاً عصبياً عضلياً أفضل، أي قدرة أعلى على تنشيط العضلات العاملة وتنشيط المقابلة، مما يقلل زمن الانتقال ويزيد سرعة التنفيذ. وقد أكد Hay و Reid (1988) أن الرشاقة ترتبط بالكفاءة العصبية في تنسيق الحركات، بينما أشار Platonov (1997) إلى أنها من العوامل الحاسمة لنجاح الهجوم في الألعاب القتالية، تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه الشمري (2021) بوجود علاقة قوية بين الرشاقة وسرعة الأداء الهجومي، ومع دراسة فتحي عبد الرحمن (2015) التي أوضحت أن تمارين تغيير الاتجاهات ترفع من كفاءة الحركة في المنافسة. وبناءً على ذلك، فإن تطوير الرشاقة يسهم مباشرة في تحسين سرعة الانتقال والأداء الهجومي لدى ناشئي المصارعة.

P-ISSN:2707-7845

4-الاستنتاجات والتوصيات

E-ISSN:2707-7853

4-1 الاستنتاجات

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
1. مستوى الرشاقة الحركية لدى ناشئي المصارعة الرومانية كان متوسطاً، ويحتاج إلى تطوير ليتناسب مع متطلبات الأداء التنافسي.
 2. أظهرت نتائج الاختبارات أن سرعة الانتقال الهجومي في الرميات الأمامية أفضل من سرعة الانتقال في الرميات الخلفية، مما يشير إلى أن الأخيرة أكثر صعوبة وتعقيداً من حيث متطلبات التوازن والرشاقة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

3. وجدت علاقة ارتباط سالبة دالة إحصائياً بين الرشاقة الحركية وسرعة الانتقال الهجومي، أي أن زيادة الرشاقة تؤدي إلى انخفاض زمن تنفيذ المسكات، وبالتالي تحسن الأداء الهجومي.
4. تفاوت مستوى اللاعبين بشكل ملحوظ، إذ تميز بعضهم بأداء عالٍ في الرشاقة وسرعة الانتقال، بينما عانى آخرون من ضعف واضح في هذه القدرات.

4-2 التوصيات

استناداً إلى الاستنتاجات السابقة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. إدراج تدريبات الرشاقة الحركية بشكل منظم ضمن الوحدات التدريبية لناشئي المصارعة الرومانية.
 2. التركيز على تدريبات المسارات المتعرجة والدائرية التي تحاكي طبيعة الأداء التنافسي، لما لها من أثر مباشر على تحسين سرعة الانتقال الهجومي.
 3. تخصيص برامج تدريبية للمسكات الخلفية لزيادة فاعليتها، إذ أظهرت النتائج أن زمنها أطول من الرميات الأمامية.
 4. الاستفادة من التقنيات الحديثة مثل التصوير البطيء والتحليل الحركي بالفيديو لتقييم أداء اللاعبين وتصحيح الأخطاء الفنية المرتبطة بسرعة الانتقال.
 5. تطبيق اختبارات دورية لقياس مستوى الرشاقة وسرعة الانتقال الهجومي بهدف متابعة تطور اللاعبين وتقييم البرامج التدريبية.
- المصادر العربية

- 1- إبراهيم سلامة: القدرات البدنية الخاصة برياضة المصارعة، الإسكندرية، منشأة المعارف، (2018).
- 2-
- 3- أحمد هادي الهيتي: تأثير تدريبات الرشاقة على تحسين بعض القدرات البدنية والفنية لدى ناشئي المصارعة الحرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 29، العدد 2، (2017).
- 4- حسين كاظم عبيد: أسس التدريب الفني في المصارعة الرومانية (الجانب النظري والتطبيقي). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، (2020).
- 5- العزاوي، كريم عبد الحسين: التدريب الرياضي للناشئين: الأسس - التطبيقات - الخصائص العمرية. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (2018).
- 6- علي عبد الجبار الراوي: التدريب الرياضي الحديث: الأسس النظرية والتطبيقية.
- 7- فتحي عبد الرحمن: التدريب الحديث لرفع الكفاءة البدنية في الألعاب القتالية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، (2015).
- 8- محمد السيد شمس الدين: القدرات البدنية وأهميتها في الرياضات الفردية والجماعية.



- 9- محمد حسن علاوي: أسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، (2000).
- 10- احمد عبد العزيز حمدي: الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، (2019).
- 11- محمد عبد المنعم حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، (1995).
- 12- نادر فاضل الشمري: تأثير القدرات الحركية في الأداء الهجومي للمصارعين الناشئين. مجلة دراسات التربية البدنية، جامعة بغداد. (2021).

المصادر الأجنبية

- 1- Harrington, D., Speed and agility in combat sports. Journal of Sports Science, (2018).
- 2- Allouz, M., Agility and motor performance in combat sports. International Journal of Sports Science, (2017).
- 3- Hay, J. & Reid, J. Anatomy, Mechanics, and Human Motion. Englewood Cliffs: Prentice Hall. (1988).
- 4- Horswill, C. Applied Physiology of Wrestling. Sports Medicine Journal. (1992).
- 5- Matveyev, L.P, Fundamentals of sports training. Moscow: Progress Publishers. (2010).
- 6- Moore, M. & Barker, K The validity and reliability of the four square step test in different adult populations: a systematic review. Systematic Reviews,. (2017).
- 7- Platonov, V ,The Theory of Sports Training. Moscow: Fizkultura i Sport. (1997).

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439