



Design and standardization of the performance endurance test for the front roll and back roll grips for advanced aged (21- 23) years

Prepared by the researcher
Assistant Professor Jalal Abdul Zahra Kanaan
University of Basra / Student Activities Department

Research Summary:

The importance of this research lies in the design of a test to measure the performance endurance of the front roll and back roll skills, given their influential role in a wrestler's performance during a fight. This type of test is an essential tool that helps coaches accurately evaluate players' performance and continuously monitor their skill endurance levels during training and competition. This allows for appropriate intervention to improve performance and advance wrestlers' technical level. The research problem lies in the lack of standardized tests that specifically measure performance endurance for the front roll and back roll skills, despite their importance in wrestling. This makes it difficult to assess the extent of players' development in this vital aspect under training conditions that resemble the actual competition environment. Hence, the need to design this test and establish precise criteria for it. The objectives of the research were . :Design and standardize a test to measure the performance endurance of the front roll and back roll skills among advanced wrestlers aged 21-23 years . . Establishing objective levels and standards for assessing the performance endurance of these two grips among advanced wrestlers (21-23 years old). The main conclusions were . :The test that was designed proved effective in measuring the performance endurance of the front roll and back roll grips among advanced wrestlers (21-23 years old). The main recommendations were, Adopting the current test as a standard tool for measuring performance endurance of the front roll and back roll grips among advanced wrestlers (21-23 years old).

Keywords: Design and standardization, skill performance endurance testing

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تصميم وتقنين اختبار تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الامامي والرول الخلفي للمصارعين بعمر

(21-23) سنة

أ.م.د جلال عبد الزهرة كنعان

جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية

jalal.kanaan@uobasrah.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0001-6345-1536>

ملخص البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في تصميم اختبار خاص بقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي، لما لهما من دور مؤثر في فعالية أداء المصارع خلال النزال. ويُعد هذا النوع من الاختبارات أداة ضرورية تساعد المدربين على تقويم أداء اللاعبين بشكل دقيق ومتابعة مستوى التحمل المهاري بصورة مستمرة أثناء التدريب والمنافسة، الأمر الذي يتيح التدخل المناسب لتطوير الأداء والارتقاء بالمستوى الفني للمصارعين. أما مشكلة البحث، فتكمن في عدم توفر اختبارات مقننة تختص بقياس تحمل الأداء لمهارات الرول الأمامي والرول الخلفي، على الرغم من أهميتهما في المصارعة، مما يؤدي إلى صعوبة في تقييم مدى تطور اللاعبين في هذا الجانب الحيوي تحت ظروف تدريبية تشابه بيئة المنافسة الفعلية. ومن هنا جاءت الحاجة إلى تصميم هذا الاختبار ووضع معايير دقيقة له. وكانت أهداف البحث، تصميم وتقنين اختبار لقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي لدى المصارعين. بعمر (21-23) سنة. وضع مستويات ومعايير موضوعية لتقييم تحمل الأداء المهاري لهاتين المسكتين لدى فئة المصارعين (21-23) سنة. وعليه كانت اهم الاستنتاجات، أن الاختبار الذي تم تصميمه أثبت فاعليته في قياس مستوى تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي لدى المصارعين (21-23) سنة. وكانت اهم التوصيات: اعتماد الاختبار الحالي كأداة معيارية لقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي لدى المصارعين (21-23) سنة.

الكلمات المفتاحية: تصميم وتقنين، اختبار تحمل الأداء المهاري

(رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

يُعد التطور العلمي أحد ركائز نهضة المجتمعات المتقدمة، إذ يسهم الباحثون والعلماء من خلال ما يقدمونه من دراسات وأفكار جديدة في تطوير مختلف جوانب الحياة، ومنها المجال الرياضي الذي بات يعتمد بشكل كبير على الأسس العلمية الدقيقة، لاسيما فيما يتعلق بالاختبارات والقياس والتقييم إذ ترى ليلي السيد فرحات (2001) ان الاختبارات تعبر عن استجابات الفرد في موقف يتضمن تنظيماً مقصوداً و ذات صفات محده للفرد بطريقه خاصه تمكن الباحث من تسجيل و قياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً (3-68) .

وفي المجال الرياضي، يمر اللاعب بمراحل متعددة تبدأ بالتعليم ثم التدريب والمنافسة، وتُعد متابعة مستواه خلال هذه المراحل ضرورة أساسية، لا يمكن تحقيقها إلا من خلال أدوات تقييمية تعتمد على اختبارات موضوعية ودقيقة.

يشير مفهوم تحمل الأداء المهاري إلى قدرة اللاعب على تكرار المهارات الحركية بكفاءة واستمرارية دون تراجع في المستوى الفني.

ويعرّف مفتي إبراهيم تحمل الأداء بأنه "القدرة على تكرار المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترة زمنية طويلة دون انخفاض في الأداء (5-106) .

ويؤكد Chaabène وآخرون (2017) أن تحمل الأداء في رياضة المصارعة يُعد من العوامل المحددة للنجاح، حيث يرتبط بعدد تكرارات المهارات الحركية ضمن زمن محدد، مما يتطلب قدرة لا هوائية عالية وتوافق عضلي عصبي مستمر (7-111) .

كما أورد حمدان رحيم (2008) أن تحمل الأداء أو العمل هو "أداء المهارات الحركية لفترات زمنية طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة، كما هو الحال في رياضات المنازلات مثل المبارزة، الملاكمة، والمصارعة (1-25) .

وتُعد رياضة المصارعة الحرة من الألعاب التي تتطلب قدرة بدنية وتحملاً عالياً لأداء المهارات المتكررة خلال زمن النزال، حيث يعتمد الفوز فيها على مدى احتفاظ اللاعب بكفاءته مهارية طوال فترة الأداء .

ومن بين المهارات الحاسمة في هذه الرياضة مسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي، اللتين تُستخدمان بشكل متكرر لحسم النزالات، وتتطلبان جهداً بدنياً وتناسقاً حركياً عالياً. ومن هنا تأتي أهمية تصميم اختبار خاص يقيس تحمل الأداء المهاري لهاتين المسكتين، بهدف إعطاء صورة دقيقة عن مستوى المصارع، ومساعدة المدربين في ضبط وتوجيه عملية التدريب.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-2 مشكلة البحث:

تُعد مسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي من أهم المسكات المستخدمة في النزال في لعبة المصارعة، ويتطلب إتقانها الحفاظ على مستوى أداء ثابت خلال مدة النزال، مما يستدعي امتلاك المصارع قدرة عالية على التحمل المهاري.

ونظرًا لغياب اختبارات مقننة يمكن من خلالها قياس هذا النوع من التحمل تحت ظروف مشابهة لأجواء المنافسة، وجد الباحث ضرورة بناء اختبار موضوعي يُعنى بقياس تحمل الأداء المهاري لهاتين المسكتين، مع وضع معايير دقيقة تُستخدم في تقويم مستوى المصارع، بما يسهم في تطوير الجوانب البدنية والفنية للمصارعين.

1-3 أهداف البحث:

1. تصميم وتقنين اختبار لقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي لدى المصارعين بعمر (21-23) سنة.
2. وضع مستويات ومعايير لتقويم تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي (21-23) سنة.

1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو المصارعة الحرة (21-23) سنة في أندية محافظة البصرة.
- المجال المكاني: القاعات المغلقة للمصارعة في نادي البصرة الرياضي، ونادي الميناء الرياضي، ونادي النفط الرياضي.

- المجال الزمني: للفترة 2025\5\20 ولغاية 2025\6\25

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-2 منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح، لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه المتعلقة بتصميم وتقنين اختبار لتحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي لدى المصارعين.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بعمر (21-23) سنة في أندية محافظة البصرة، وهم: نادي البصرة الرياضي، ونادي الميناء الرياضي، ونادي النفط الرياضي، والبالغ عددهم (70) مصارعًا.

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، لتشمل (60) مصارعًا يمثلون عينات البناء والتجربة الاستطلاعية، كما مبين في الجدول (1).

رقم الإيداع من المكتبة الوطنية 2439

جدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

ت	العينات	نوع العينة	مجموعها
1	مجتمع البحث	بعمر (21-23) سنة	70
2	عينة التجربة الاستطلاعية	الصدق	بعمر (21-23) سنة
		الثبات	بعمر (20-21) سنة
		نفس العينتين في صدق الاختبار	
3	المصارعون المستبعدون	بعمر (21-23) سنة	10
4	عينة التقنين	بعمر (21-23) سنة	60
	نسبة عينة التقنين		%85.71

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في جمع المعلومات

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1. المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البحث.
2. الاختبار المصمم لقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي.
3. الدرجات المعيارية الخاصة بالاختبار ملحق (1).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1. بساط مخصص للمصارعة الحرة.
2. تجهيزات تدريبية خاصة برياضة المصارعة.
3. دمية تدريبية لمحاكاة أداء المهارات (الرول الأمامي والخلفي).
4. شريط قياس لتهيئة المسافة ومراقبة وضع الجسم.
5. ميزان طبي لقياس أوزان اللاعبين.
6. حاسوب نوع (HP) لتحليل البيانات باستخدام البرامج الإحصائية.
7. ساعة توقيت دقيقة لحساب زمن الاختبار.

2-4 خطوات تصميم وتقنين الاختبار

2-4-1 تصميم الاختبار:

عمل الباحث على تصميم اختبار مقترح لقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي، مستنداً في ذلك إلى الأسس الفنية والقانونية المعتمدة في رياضة المصارعة الحرة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

ولغرض التأكد من صلاحية الاختبار، تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والمصارعة وعلم التدريب الرياضي لإبداء آرائهم حول مدى تحقق ما يأتي:

1. مدى قياس الاختبار لتحمل الأداء المهاري الخاص بمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي.
 2. سهولة فهم وتنفيذ تعليمات الاختبار.
 3. بساطة الأدوات المستخدمة وتناسب زمن الأداء.
 4. ملائمة الاختبار للفئة المستهدفة من المصارعين.
- وبعد تحليل الملاحظات وإجراء تجربة استطلاعية أولية، تم تثبيت صيغة الاختبار النهائية لاعتماده في الدراسة.

2-4-2 وصف الاختبار النهائي:

• اسم الاختبار: اختبار تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي في المصارعة الحرة.

• الهدف من الاختبار: قياس قدرة المصارع على تكرار الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي خلال فترة زمنية محددة، كمؤشر على تحمل الأداء المهاري.

• الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة - دمى مصارعة - ساعة توقيت.

• طريقة أداء الاختبار:

يبدأ المصارع من وضع الجلوس على الأرض ممسكاً بالدمية في وضع الاستعداد، ثم يؤدي مسكة الرول الأمامي، ويعود إلى وضع البداية، ثم يؤدي مسكة الرول الخلفي. يُكرر المصارع تنفيذ المهارتين بالتناوب طوال مدة الاختبار، والتي تبلغ (2) دقيقتين.

• ملاحظات تنظيمية:

1. يجب إجراء الإحماء الكامل قبل بدء الاختبار.
2. يُسمح بمحاولة تجريبية واحدة على الأقل قبل الأداء الفعلي.
3. في حال سقوط الدمية أو حدوث خلل في الأداء، يُستكمل التنفيذ ضمن الوقت المحدد دون إيقاف المؤقت.

• طريقة التسجيل:

1. يُحسب عدد التكرارات الصحيحة المكتملة خلال زمن الاختبار (2 دقيقة).
2. تُحذف نقطة واحدة لكل تكرار خاطئ أو غير مكتمل.
3. الدرجة النهائية = (عدد التكرارات الكلية - عدد التكرارات الخاطئة).

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/5/20 على عينة مكونة من (10) المصارعين (21-23) سنة من أندية محافظة البصرة. وقد أُعيد تنفيذ التجربة مرة أخرى بتاريخ 2025/5/27 على نفس العينة وتحت نفس الظروف. وهدفت التجربة إلى:

1. التأكد من ملاءمة الاختبار لعينة البحث.
2. تحديد الزمن الكافي لأداء الاختبار بدقة.
3. التعرف على الصعوبات الفنية أو التنظيمية المحتملة أثناء التطبيق.
4. تحديد الأدوات الضرورية المطلوبة لتنفيذ الاختبار.
5. التأكد من صلاحية الدمية المستخدمة في محاكاة الأداء.
6. التمهيد لاستخراج الأسس العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).
7. ايجاد القدرة التمييزية للاختبار

4-4-2 الأسس العلمية للاختبار:

1-4-4-2 صدق الاختبار:

إلى جانب الصدق الظاهري الذي تحقق من خلال عرض الاختبار على الخبراء، تم احتساب الصدق التمايزي اذ يرى (نزار، محمود) الصدق التمايزي هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة (6, 142) من خلال مقارنة نتائج المجموعتين كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الصدق التمايزي للاختبار تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي

الاختبار	مصارعين بعمر (21-23 سنة)		الصدق (ت)	الدلالة
	س	ع		
تحمل الأداء المهاري	س	ع	7.620	معنوي
	24.80	1.410		
	س	ع		
	29.95	1.670		

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة 0.05 = 1.7340

2-4-4-2 ثبات الاختبار:

يرى (محمد حسن، محمد نصر: 1988) الثبات هو الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقاس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها (4: 332)، حيث تم اجراء الاختبار الأول للعينة بعمر (21-23) سنة بتاريخ (2025\5\20) وتمت إعادة الاختبار مرة أخرى بتاريخ (2025\5\25) وتحت نفس الظروف التي أجريت فيه الاختبار الأول وكما موضح في الجدول (3).



تم احتساب ثبات الاختبار بطريقة الإعادة على نفس العينة وفي نفس الظروف الزمنية والمكانية. والجدول (3) يوضح نتائج التطبيق الأول والثاني:

الجدول (3)

يبين ثبات اختبار تحمل الأداء المهاري بطريقة الإعادة

الدلالة	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	0.91	1.620	30.10	1.670	29.95	تحمل الأداء المهاري

قيمة (ر) الجدولية عند حرية (8) ومستوى دلالة $0.05 = 0.5490$

2-4-3 موضوعية الاختبار:

يُعد الاختبار موضوعياً نظراً لاحتوائه على مفتاح تصحيح واضح، حيث تُسجّل النتائج وفق عدد التكرارات الصحيحة فقط، مع حذف أي محاولة خاطئة. كما أن بساطة أداء المهاريين ووضوح قواعد التقييم يقللان من احتمالات التحيز أو الخطأ في التسجيل. ويؤكد (ريسان خريبط : 1989) أنه "كلما ارتفع معامل الثبات، ارتفعت معه درجة الموضوعية في الاختبار" (2 : 8)، وهو ما تحقق في هذا البحث.

2-4-5 صعوبة وسهولة الاختبار:

يجب ان يتميز الاختبار بالصعوبة والسهولة وبشكل متوازن للاعبين ولهذا عمد الباحث على توزيعهم الطبيعي وقد حصل الاختبار على معامل الصعوبة والسهولة من خلال الوصف الاحصائي وحساب معامل الالتواء لبيانات الاختبار والذي اثبت قيمته الصفرية تتمتع بالصعوبة والسهولة وتتماشى مع قدرة اللاعبين وكما في الجدول (4)

جدول (4)

يبين المتغيرات الاحصائية للاختبار المصمم وطبيعة توزيع العينة

التوزيع الطبيعي	اعلى درجة	اقل درجة	معامل الالتواء	الاحصائيات			وحدة القياس	الاختبار
				الخطأ المعياري	الانحراف	الوسيط	الوسط الحسابي	
معتدل	30.12	26.142	0.65	0.01	1.670	28.86	عدد	تحمل الأداء المهاري
						29.95		

2-4-6 القدرة التمييزية

لغرض حساب القدرة التمييزية للاختبار المصمم قام الباحث باعتماد بيانات أفراد التجربة الاستطلاعية الاولى بعد ترتيب الدرجات الخاصة بكل اختبار ترتيباً تنازلياً، واعتماد نسبة (33 %) من البيانات العليا

والمقدرة (3) لاعبين ونسبة (33 %) من البيانات الدنيا والمقدرة (3) لاعبين بعدها استخدم اختبار (t) (لعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لحساب دلالة الفرق بين وسطي المجموعتين للكشف عن القدرة التمييزية للاختبار وكما في الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين القدرة التمييزية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعات	العينة	الاوراسط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
تحمل الأداء	عدد	عليا	3	29.33	1.012	0.01	6.24	0.00
المهاري		دنيا	3	20.32	1.023	0.01		

Wasiat Journal of Sports Sciences

2-5 تطبيق الاختبار:

طبّق الاختبار بصيغته النهائية على عينة البناء المكونة من (60) مصارعاً من بعمر (20-23) سنة من أندية البصرة (البصرة - الميناء - النفط)، والذين شاركوا في بطولات محلية، وذلك خلال الفترة من 2025/6/23 إلى 2025/6/25.

وقد تم جمع البيانات الخام وتحويلها إلى درجات معيارية، واستُخرجت المستويات الخاصة بالاختبار، كما سيُعرض لاحقاً في الجداول الخاصة بنتائج التحليل.

2-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي **SPSS** لتحليل البيانات، واعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الاختلاف
- اختبار (t) للعينة المستقلة
- معامل الالتواء
- الوسيط

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية لاختبار تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي

بعد تطبيق الاختبار على عينة البحث الأساسية وتحليل البيانات المستخرجة، قام الباحث بحساب الدرجات المعيارية لتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستوى الأداء المهاري لكل مصارع ضمن بعمر (21-23) سنة.

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وبعض المؤشرات الإحصائية لعينة البحث

أدنى درجة	أعلى درجة	معامل الاختلاف	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار
26	31	4.75	0.177	1.372	28.87	تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي

يتبين من الجدول أن الوسط الحسابي لعينة المصارعين بلغ (28.87)، وهو قريب من القيمة المرجعية للدرجة المتوسطة. أما الانحراف المعياري فبلغ (1.372)، مما يدل على تباين بسيط في أداء أفراد العينة، بينما تراوحت الدرجات الخام بين (26-31).

تم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية معدلة وفق منحني التوزيع الطبيعي، وتم تحديد الدرجة المعيارية المتوسطة = 50، وهو ما سمح للباحث باستخدام طريقة التتابع في تحديد مستويات الأداء.

3-2 عرض ومناقشة المستويات لاختبار تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي تم تحديد خمس مستويات معيارية لدرجات الأداء، بناءً على توزيع النتائج ضمن منحني التوزيع الطبيعي (كاوس).

الجدول (7)

يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية لأداء عينة البحث

الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد المصارعين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية	الاختبار
26.00 - 26.99	1 - 20	صفر	صفر	ضعيف	تحمل الأداء المهاري للرول الأمامي والخلفي
27.00 - 27.99	21 - 40	6	10%	مقبول	
28.00 - 28.99	41 - 60	9	15%	متوسط	
29.00 - 29.99	61 - 80	15	25%	جيد	
30.00 فما فوق	81 - 100	30	50%	جيد جدا	

يتضح من الجدول أن النسبة الأكبر من المصارعين تركزت عند المستوى "جيد جداً" بنسبة (50%) وبتكرار 30 مصارع، مما يشير إلى ارتفاع مستوى تحمل الأداء المهاري لدى نصف العينة.

أما النسبة الثانية فقد تركزت عند المستوى "جيد" بنسبة (25%) وبتكرار 10 مصارعين من مجموع العينة وكانت النسبة الثالثة قد تركزت عند المستوى "متوسط" بنسبة (15%) وبتكرار 9 مصارعين من مجموع العينة

أما النسبة الرابعة كانت عند المستوى "مقبول" بنسبة (10%) وبتكرار 6 مصارعين من مجموع العينة

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. إن الاختبار الذي تم تصميمه قادر على قياس وتحليل مستوى تحمل الأداء المهاري لمسكتي الروول الأمامي والروول الخلفي لدى المصارعين بدقة وموضوعية.
2. توزعت درجات عينة البحث على أربع مستويات معيارية رئيسية (مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً)، مما يشير إلى تباين في قدرة التحمل بين الأفراد.
3. تركزت النسبة الأكبر من العينة في المستوى "جيد جداً"، مما يعكس كفاءة بدنية ومهارية عالية لدى المصارعين في أداء المسكات ضمن ظروف مشابهة للمنافسة.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد الاختبار الحالي كأداة موضوعية لقياس تحمل الأداء المهاري لمسكتي الروول الأمامي والروول الخلفي لدى فئة المصارعين.
2. التركيز على تطوير قدرات التحمل الخاصة بالأداء المهاري، نظراً لأثرها الكبير في الحفاظ على الأداء الفني العالي خلال النزالات .

المصادر:

1. حمدان رحيم رجا: التعلم والتدريب في المصارعة: ط1، الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة، بغداد، 2008.
2. ريسان خريبط مجيد. موسوعة الاختبارات والقياس : ج1 ، مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل ،1989،
3. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001
4. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3 ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1988 ،

1988 ، 2439 المكتبة الوطنية



5. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقياده: ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

6. نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية جامعة الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر، 1988

7. Chaabène, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., & Franchini, E. (2017). *Physical and physiological attributes of wrestling athletes: An update.* Journal of Strength and Conditioning Research, 31(5), 1411-1442.

ملحق (1)

يوضح الدرجات المعيارية لاختبار تحمل الأداء المهاري لمسكتي الرول الأمامي والرول الخلفي لدى

المصارعين

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
76	30.500	51	29.000	26	27.500	1	26.000
77	30.562	52	29.062	27	27.562	2	26.062
78	30.624	53	29.124	28	27.624	3	26.124
79	30.686	54	29.186	29	27.686	4	26.186
80	30.748	55	29.248	30	27.748	5	26.248
81	30.810	56	29.310	31	27.810	6	26.310
82	30.872	57	29.372	32	27.872	7	26.372
83	30.934	58	29.434	33	27.934	8	26.434
84	30.996	59	29.496	34	27.996	9	26.496
85	31.058	60	29.558	35	28.058	10	26.558
86	31.120	61	29.620	36	28.120	11	26.620
87	31.182	62	29.682	37	28.182	12	26.682
88	31.244	63	29.744	38	28.244	13	26.744
89	31.306	64	29.806	39	28.306	14	26.806
90	31.368	65	29.868	40	28.368	15	26.868
91	31.430	66	29.930	41	28.430	16	26.930
92	31.492	67	29.992	42	28.492	17	26.992
93	31.554	68	30.054	43	28.554	18	27.054
94	31.616	69	30.116	44	28.616	19	27.116
95	31.678	70	30.178	45	28.678	20	27.178
96	31.740	71	30.240	46	28.740	21	27.240
97	31.802	72	30.302	47	28.802	22	27.302
98	31.864	73	30.364	48	28.864	23	27.364
99	31.926	74	30.426	49	28.926	24	27.426
100	31.988	75	30.488	50	28.988	25	27.488

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439