

اثر جدولة التمرين الثابت والمتغير في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة

م.د. فواز جاسم حمدون
كلية التربية الأساسية/ قسم
التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل

م.د. زياد طارق حامد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل

قبل للنشر في ٩ / ٥ / ٢٠٢١

قدم للنشر في ٤ / ٤ / ٢٠٢١

ملخص البحث:

يهدف البحث الى الكشف عن:

- ١- الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى المستخدمة جدولة التمرين الثابت والثانية المستخدمة جدولة التمرين المتغير في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.
 - ٢- الفروق بالاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.
- تكونت عينة البحث من (٢٠) طالب، كل (١٠) طلاب موزعين على مجموعتين تجريبيتين لتمثل المجموعة التجريبية الاولى المستخدمة جدولة التمرين الثابت والمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة جدولة التمرين المتغير وأعد الباحثان برنامج تعليمي لكل مجموعة تجريبية وتكون البرنامج التعليمي لكل مجموعة تجريبية من ثمانية وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية اسبوعياً وبزمن مقداره (٩٠) دقيقة واستنتج الباحثان:
١. البرنامج التعليمي لكل من التمرين الثابت وللتمرين المتغير ادى الى تحسن في تعلم الاداء الفني لبعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة.
 ٢. تفوقت المجموعة التجريبية الاولى المستخدمة للتمرين الثابت على المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للتمرين المتغير في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.
- الكلمات المفتاحية: التمرين الثابت ، تعلم ، المصارعة الحرة .



Effect of Scheduling the Constant and Variable Exercise in Learning Some of Seating Grabs of Freestyle Wrestling

Lect. Dr. Ziyad Tariq Hamid

College of Physical and Sport Sciences

Mosul University

Lect. Dr. Fawaz Jasim Hamdoon

College of Basic Education/

Dept. of Physical and sport

Sciences - Mosul University

Abstract:

The research aims to Identify the following:

1. the differences between pre-test and post-test of the first two trial groups used to schedule the Constant exercise and the second used to schedule variable exercise in learning some of the seating catches of the freestyle wrestling game.
2. Learn about the differences in the post test between the two trial groups in learning some of the seating catches of the freestyle wrestling game.

The research sample consisted of (20) students per 10 students divided into an two groups to represent the first trial group used to schedule the Constant exercise and the second group used to schedule the variable exercise, the researchers prepared educational program for each trial group and the educational program of eight educational units with a weekly educational unit and a time of (90) minutes and the researchers concluded:

1. The educational program for constant exercise and variable exercise has led to an improvement in the artistic performance of some of the wrestling seating catches.
2. The first trial group used for static exercise exceeded the second trial group used for Exercise in learning some of the seating catches of the freestyle wrestling game.

Keywords: Constant Exercise , Learning, Freestyle Wrestling.

١- التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في لعبة المصارعة يتم من خلال فهم المسار الحركي من قبل المتعلم ويتم ذلك بتحديد أسلوب أداء المسكات المراد تعلمها سواء من وضع الوقوف أو من وضع الجلوس إذ يحدث التعلم كنتيجة تمرين ويعد المنهاج النظري والعلمي أفضل وسيلة لاكتساب القدرة من أجل تعلم المهارات الفنية (المسكات) الحركية بلعبة المصارعة الحرة، فضلاً عن أن تعلم المهارات الحركية بلعبة المصارعة هو نتاج جدولة التمرين سواء كان ذلك باستخدام التمرين الثابت أو التمرين المتغير "يعد اختيار طريقة التعلم من الأمور المهمة وجانباً رئيسياً من جوانب التعلم" (سعودي واخران، ٢٠١٨، ١٤٨) كتوجيه علمي خاص للمهارات الحركية المختلفة المراد إتقان تعلمها من خلال العملية التعليمية كما من الممكن تسهيل عملية تعلم المهارات الحركية عن طريق جدولة التمرين سواء كان التمرين ثابت والذي يخضع فيه المتعلم إلى متغير واحد فقط وكذلك فيما إذا كان التمرين متغير والذي يخضع فيه المتعلم إلى تغيير اتجاه الجلوس عند أداء المهارات الحركية من وضع الجلوس للمسكات الفنية بلعبة المصارعة الحرة على الرغم من أن قد يضطر لاعب المصارعة لاتخاذ وضع جلوس مغاير للجهة التي يرغب تنفيذ المسكة الفنية كما أن من المتطلبات الأساسية أثناء الصراع أداء المسكة الفنية باتجاهات مختلفة يميناً أو يساراً لأداء المهارة الحركية لتحقيق الفوز بنزال لعبة المصارعة الحرة، وتكمن أهمية البحث الحالي من خلال تركيز الباحثان على تعلم مسكات الجلوس كون أن نجاح التعلم يعتمد على تنظيم جدولة التمرين الثابت والتمرين المتغير للوحدات التعليمية المختلفة بلعبة المصارعة الحرة، "أن التمرين المتغير والثابت لمهمة معينة يعزز من العمومية والشمولية" (محجوب، ٢٠٠٠، ١٩٩).

١.٢ مشكلة البحث

إن المهارات الحركية بتنوعها بلعبة المصارعة من وضع الجلوس يمكن تعلمها وتطويرها باستخدام جدولة التمرين الثابت وجدولة التمرين المتغير ومن خلال خبرة الباحثان بتدريس مادة المصارعة بجامعة الموصل فقد لاحظا عزوف وعدم اهتمام المتعلمين بأداء المهارات الحركية باتجاهات مختلفة فضلاً عن تثبيت وضع الجلوس بالجزء التحضيري لعدد كبير من المتعلمين ويفضلون أداء المهارات الحركية بشكل ثابت وبما أن المطلب الرئيسي في عملية التعلم هي الاهتمام بالمتعلم وزيادة البدائل التعليمية المتنوعة عند تطبيق مسكات لعبة المصارعة الحرة من وضع الجلوس استشارة فكرة البحث الحالي الباحثان بالإجابة على التساؤل الآتي:

- أيهما أفضل في تعلم مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة جدولة التمرين الثابت أم جدولة التمرين المتغير؟

١.٣ أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على الفروق بين:

١-٣-١ الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة جدولة التمرين الثابت في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.

٢-٣-١ الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة جدولة التمرين المتغير في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.

٣-٣-١ المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة بالاختبار البعدي.

١.٤ فروض البحث:

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي المستخدمة جدولة التمرين الثابت في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.

- ١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي والمستخدم جدول التمرين المتغير في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.
- ١-٤-٣ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة بالاختبار البعدي.

١.٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٩/١١/٣ ولغاية ٢٠٢٠/١/٢٣.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة المصارعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢-٢ إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلي والبعدي) (علاوي وراتب، ١٩٩٩ ، ٢٣٢)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل والموزعين على (٨) شعب دراسية والبالغ عددهم (١٩٥) واختار الباحثان شعبتين بصورة عشوائية من مجتمع البحث، ومن أجل تحديد عينة البحث تم اختيار (١٠) طلاب بصورة عمدية من كل شعبة دراسية وممن ليست لديهم خبرة بمجال لعبة المصارعة قسموا الى مجموعتين

تجربيتين، اتبع مع المجموعة التجريبية الاولى في تعلم المهارات الحركية قيد البحث جدولة التمرين
الثابت والمجموعة التجريبية الثانية في تعلم المهارات الحركية قيد الدراسة جدولة التمرين المتغير.

٢-٣ تجانس مجموعة البحث:

تم اجراء تجانس عينة البحث لضبط المغيرات الآتية:

- العمر الزمني مقاساً بالشهر.
- الطول مقاس بالسنتيمتر.
- الكتلة مقاسة بالكيلو غرام.

٢.٣ تكافؤ مجموعتي البحث:

- التكافؤ في بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.
- التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الحركية بعد ان
قام الباحثان بإعداد استمارة لتلك العناصر واختباراتها من خلال تحليل بعض كتب القياس
والتقويم (علاوي ورضوان، ١٩٨٢)، (الحكيم، ٢٠٠٤) وعرضها على عدد من الخبراء
والمختصين ملحق (١) في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس.
- واعتمد الباحثان الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تزيد عن ٧٥% استنادا لراي الخبراء وهي
كالآتي:

١. "اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الداينومتر" (الحكيم، ٢٠٠٤، ٨١).

٢. "اختبار الدفع على المتوازي" (الحكيم، ١٠٢، ٢٠٠٤).

٣. "اختبار الجري على شكل (٨)" (الحكيم، ٢٠٠٤، ١٤٨).

٤. "اختبار المرونة" (علاوي ورضوان، ١٩٨٢، ٣٥١).

واتضح ان الفروق غير دالة معنوياً بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في جميع المتغيرات السابقة مما يدل على تكافؤ كلتا المجموعتين التجريبيتين.

٢-٤ وحدة تعليمية تعريفية

اعطيت مجموعتي البحث وحدتان تعريفيتان للمهارات الحركية الثلاث والمعتمدة ضمن مفردات المنهاج الدراسي للفصل الدراسي الاول من قبل مدرس مادة المصارعة ملحق (٢) للمهارات وهي:

(١) مسكة العباسية

(٢) مسكة الدوران بربط الخصر

(٣) مسكة الحصار (نصيف، ١٩٨٧، ١٣)

وبزمن مقداره (٩٠) دقيقة لكل وحدة تعليمية تعريفية للمهارات الحركية قيد البحث وذلك لعدم وجود خبرة سابقة لمجموعتي البحث قبل اجراء الاختبار القبلي.

٢-٥ الاختبار القبلي

اجري الاختبار القبلي بقاعة المصارعة لكل مجموعة تجريبية على حدى بحضور ثلاث مقيمين ملحق (١) بتاريخ ١٧/١١/٢٠١٩ لتقييم الاداء الفني للمهارات الحركية.

٢-٦ البرنامج التعليمي

تضمن البرنامج التعليمي لكل مجموعة تجريبية بواقع (٨) وحدات تعليمية وبزمن وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة وبواقع تعلم مهارتين في كل وحدة للمهارات الحركية الثلاث التي تضمنها المنهاج الدراسي (بواقع وحدة تعليمية واحدة لكل مجموعة في الاسبوع).

إذ قام الباحثان بإعداد وحدات تعليمية بعد تحليل كتب التعلم الحركي ولعبة المصارعة (خيون، ٢٠٠٢) و (الكبيسي، ٢٠٠٨) مقسمة بزمن مقداره (٢٥) دقيقة للجزء التحضيري وبلغ زمن الجزء الرئيس (٥٤) دقيقة تكون من جزء تعليمي مقداره (١٠) دقيقة وجزء تطبيقي مقداره (٤٤) دقيقة

يتضمن تطبيق جدول التمرين الثابت للمجموعة التجريبية الاولى وجدولة التمرين المتغير للمجموعة التجريبية الثانية والقسم الختامي بزمان مقداره (١١) دقيقة وتم التحقق من صلاحية البرنامج التعليمي ملحق (٢) بعد عرضه على عدد من الخبراء والمختصين والأخذ بأرائهم العلمية.

٢-٧ التجربة الاستطلاعية

اجريت تجربيتين استطلاعتين ل احد الوحدات التعليمية على (٢٠) طالباً من مجتمع البحث وبواقع (١٠) طلاب للتجربة الاستطلاعية الاولى التي استخدمت جدولة التمرين الثابت و (١٠) طلاب للتجربة الاستطلاعية الثانية والتي استخدمت جدولة التمرين المتغير.

٢-٨ التجربة الرئيسية

طبق البرنامج التعليمي لكل مجموعة تجريبية للفترة من ٢٠١٩/١١/١٩ ولغاية ٢٠٢٠/١/٩ وبواقع وحدة تعليمية اسبوعياً لكل مجموعة وقام مدرس المادة ملحق (١) بتطبيق البرنامجين التعليميين لكل مجموعة تجريبية.

٢-٨-١ المجموعة التجريبية الاولى

استخدمت التمرين الثابت من خلال جلوس المتعلم باتجاه واحد عند تطبيق المهارة الحركية للجهة التي يختارها وعدم تغييرها طيلة تنفيذ البرنامج التعليمي والتأكيد على ان تكون مسافة جلوس اللاعب المنفذ ثابتة بالنسبة لزميله.

٢-٨-٢ المجموعة التجريبية الثانية

استخدمت التمرين المتغير من خلال تغيير جلوس المتعلم بالاتجاهيين مرة يمينا ومرة يسارا واداء المهارة الحركية بالتعاقب طيلة تنفيذ البرنامج التعليمي مع عدم التأكيد على مسافة الجلوس وتغييرها عند اداء المهارة الحركية بالنسبة لزميله.

٢-٩ الاختبار البعدي

اجري الاختبار البعدي بنفس ظروف الاختبار القبلي بقاعة المصارعة لكل مجموعة تجريبية على حدى بإعطاء محاولتين لكل متعلم لتنفيذ المهارة الحركية وبحضور ذات المقيمين الثلاث لتقييم الاداء الفني للمهارات الحركية بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٢.

٢-١٠ استمارة تقويم الاداء الفني

عد الباحثان استمارة تقويم للأداء الفني للمهارات الحركية الثلاث وتم عرضها على عدد من المختصين وحصلت على نسبة اتفاق تزيد عن ٨٠% ملحق (٣) بدرجة تقييم (١٠) درجات لكل مهارة وتحقق الباحثان من موضوعية استمارة التقويم باختبار احد المهارات الحركية باحتساب معامل الارتباط المتعدد وكانت نتيجة معامل الارتباط (٠.٨٠) مما يدل على موضوعية التقويم.

٢-١١ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان (الوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل الارتباط المتعدد، اختبار " T " للعينات المرتبطة وغير المرتبطة) (التكريري والعبدي، ١٩٩٩، ١١١-٢١٠).

٣- عرض وتحليل الناتج ومناقشتها

٣-١ عرض ومناقشة الأداء الفني بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى.

جدول (١)

يبين نتائج قيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للأداء الفني للمسكات للمجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات (المهارات الحركية)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
		س	ع±	س	ع±		
١	العباسية	4.55	٠.٨٩٦	6.95	٠.٦٤٣	٧.٤٢٦	٠.٠٠٠
٢	الدوران بربط الخصر	4.20	٠.٨٨٨	6.70	٠.٣٤٩	٨.٩٦٤	٠.٠٠٠
٣	الحصير	4.35	٠.٩١٤	6.65	٠.٤٧٤	٦.٧٠٢	٠.٠٠٠

يتضح من جدول رقم (١) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمهارات الحركية الثلاث التي استخدمت جدولة التمرين الثابت من خلال نتائج قيمة (ت) المحتسبة عند مستوى معنوية (≥ 0.05) كون قيمة مستوى الاحتمالية بلغت (٠.٠٠٠) لجميع المهارات الحركية وهي أصغر من قيم مستوى الاحتمالية (٠.٠٠٥) ويعزو الباحثان ذلك الى استخدام جدولة التمرين الثابت من قبل عينة البحث في تعلم المهارات الحركية الثلاث من وضع الجلوس بلعبة المصارعة عزز من بناء البرنامج الحركي للمهارة المراد تعلمها مما سهل من عملية حفظه في الذاكرة الحركية والرجوع اليه بعد كل تكرار للوصول الى النموذج الصحيح للأداء الحركي عند تطبيق المسكة الفنية بلعبة المصارعة، "التمرين الثابت طريقة لها علاقة بالمهارات المفتوحة وجعلها مغلقة وذلك بتنشيط المتغيرات وهي تسهل مهمة التعليم" (محجوب، ٢٠٠٠، ٢٠١)

٢-٣ عرض ومناقشة الاداء الفني بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (٢)

يبين نتائج قيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للأداء الفني للمسكات للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات (المهارات الحركية)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س	ع±	س	ع±		
١	العباسية	4.05	٠.٧٩٧	6.20	٠.٧٩٧	٥.٣٥٢	...

٢	الدوران بربط الخصر	4.00	٠.٥٢٧	6.10	٠.٦٩٦	٦.٤٨٩	...
٣	الحصير	3.35	٠.٦٢٥	6.75	٠.٥٢٧	٧.٨٨٦	...

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح

الاختبار البعدى للمهارات الحركية الثلاث التي استخدمت جدولة التمرين المتغير من خلال نتائج قيمة (ت) المحتسبة عند مستوى معنوية (≥ 0.05) كون قيمة مستوى الاحتمالية بلغت (٠.٠٠٠) لجميع المهارات الحركية وهي اصغر من قيم مستوى الاحتمالية (٠.٠٥) ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير التمرين المتغير الايجابي من خلال تغيير جلوس المتعلم مع عدم تحديد مسافة الجلوس بالقرب او البعد من الزميل اثناء تنفيذ الواجب الحركي للمهارات الحركية الثلاث ادى الى زيادة اشكال مدخلات التمرين للمجاميع العضلية اذ يمكن للمتعم تنظيم المعلومات عند اداء عدة محاولات لمهارة محددة باتجاهات مختلفة من وضع الجلوس الى فهم وادراك المسار الحركي وتنظيمه بشكل برنامج حركي يمكن خزنه في الذاكرة الحركية والرجوع اليه برغم اختلاف ظروف وشكل اداء المهارة الحركية المراد تعلمها بلعبة المصارعة الحرة، "كلما زادت كمية المتغيرات في اشكال التمرين اعطت تغييرات اكيدة في نوع التعلم سوف تقود الى استرجاع متعدد والى تعلم احسن" (محجوب، ٢٠٠٠، ١٧٥)

٣-٣ عرض ومناقشة الاداء الفني بالاختبار البعدى بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية

جدول (٣)

يبين نتائج قيمة (ت) بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية بالاختبار البعدى

ت	المتغيرات (المهارات الحركية)	تجريبية اولى		تجريبية ثانية		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
		ع±	س	ع±	س		
١	العباسية	٠.٦٤٣	6.95	٠.٧٩٧	6.20	٢.٣٩٥	٠.٠٢٨
٢	الدوران بربط الخصر	٠.٣٤٩	6.70	٠.٦٩٩	6.10	٢.٤٢٧	٠.٠٢٦
٣	الحصير	٠.٤٧٤	6.65	٠.٥٢٧	6.75	٢.٥٦٣	٠.٠٢٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً للاختبارات البعدية للمهارات الحركية الثلاث قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت جدولة التمرين الثابت خلال نتائج قيمة (ت) المحتسبة عند مستوى معنوية (≥ 0.05) كون قيمة مستوى الاحتمالية بلغت (٠.٠٢٨، ٠.٠٢٦، ٠.٠٢٠) وهي أصغر من قيم مستوى الاحتمالية (٠.٠٥) لجميع المهارات الحركية ويعزو الباحثان ذلك ان التمرين الثابت عزز من تدعيم الاستجابات الصحيحة لجميع المسارات الحركية للمسكات الثلاث من خلال اداء كل مهارة وتكرارها باتجاه واحد وفق المسار الحركي نفسه سهل عملية فهم وادراك تطبيق الواجب الحركي المراد تنفيذه للمتعلمين بينما اضاف استخدام المتعلم للتمرين المتغير تحدياً اخر للواجب الحركي عند تغيير اتجاه الجلوس يميناً ويساراً بالجزء التحضيري للأداء المهارة الحركية المراد تعلمها وانعكس ذلك سلباً في تطوير مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت جدولة التمرين المتغير على الرغم من ان تغيير اتجاه الجلوس عند تنفيذ الواجب الحركي في تعلم المهارات الحركية بلعبة المصارعة احد العوامل المرغوب فيها ويمكن القول ان تغيير اتجاه الجلوس اعاق العديد من مهام القوة الحركية للمتعلم على اداء واجبها بشكل مثالي للمسار الحركي الصحيح وان ذلك اضعف الاداء الحركي.

"ان من فوائد جدولة التمرين هو جعله المعلومات المكتسبة نشيطة في اثناء القيام بعملية اختزان المهارة في الذاكرة قصيرة المدى" (ارنوف، ١٩٨١، ٢٠٦).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

٤-١-١ أثرت جدولة التمرين الثابت وجدولة التمرين المتغير ايجابياً في تحسين تعلم بعض مسكات الجلوس بلعبة المصارعة الحرة.

٤-١-٢ تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التمرين الثابت على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرين المتغير في تعلم بعض مسكات الجلوس بالمصارعة الحرة.

٤-٢ التوصيات

٤-٢-١ التوجه باستخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير في تعلم الاداء الفني لمسكات المصارعة الحرة.

٤-٢-٢ إجراء دراسات مشابهة باستخدام جدولة التمرين بأنواعها المتعددة على فعاليات والعباب رياضية اخرى سواء كانت فردية ام جماعية.

المصادر

١. التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٢. الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة القادسية.
٣. علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٢): اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
٦. سعودي، عامر محمد، واخرون (٢٠١٨): التحكم الحركي والتعلم، دار الرضوان للنشر، عمان.
٧. الكبيسي، حمدان رحيم (٢٠٠٨): التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، الدار الجامعية، بغداد.
٨. محجوب، وجيه (٢٠٠٠): التعلم وجدولة التمرين، مكتب العادل، بغداد، العراق.
٩. نصيف، عبد علي (١٩٨٧): التدريب في المصارعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٠. ارنوف، ويتنج (١٩٨١): ملخصات شوم، نظريات ومشكلات في سايكولوجيا التعلم، ترجمة عادل عزالدين الاشول واخرون دار ماكروهيل للنشر، القاهرة.

(ملحق ١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل	طبيعة الاستشارة				
				1	2	3	4	5
1-	أ.د.	محمد خضر اسمر	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*	*		*	
2-	أ.د.	ليث محمد داود	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*	*	*	*	
3-	أ.د.	إيثار عبد الكريم غزال	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*		*		
4-	أ.د.	عبد الجبار عبد الرزاق	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*				
5-	أ.م.د.	سلوان محمود المولى	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*	*	*	*	
6-	أ.م.د.	خالد محمد داود	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*	*	*		
7-	أ.م.د.	حيدر غازي فيصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*				
8-	م.د.	زياد طارق حامد	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل					*
9-	م.د.	مقداد طارق حامد	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل		*	*		

• طبيعة الاستشارة

- ١- تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية.
- ٢- استبيان البرنامج التعليمي.
- ٣- استبيان المقيمين لاستمارة تقويم الأداء الفني.
- ٤- المقيمين للأداء الفني لمسكات المصارعة الحرة.
- ٥- مدرس المادة.

ملحق (٢)

نموذج الوحدة التعليمية الاولى لكلا المجموعتين التجريبيتين

الوحدة التعليمية الثانية الوقت: ٩٠ دقيقة الأجهزة والأدوات: بساط مصارعة، صافرة

الهدف من الوحدة: تعليم مسكة العباسية

تعليم مسكة الدوران بربط الخصر

المتغيرات					اقسام الوحدة
					القسم التحضيري (٢٥) د
					القسم الرئيس (٥٤) د
شرح الجوانب المعرفية والمسار الحركي للمهارتين وعرض الحركة من قبل المدرس					الجزء التعليمي (١٠) د
زمن الراحة بين التكرارات بعد اداء كلا الطالبين	عدد التكرارات لكل طالب	زمن الراحة الكلي	زمن اداء المهارة لكلا الطالبين	زمن الاداء لكل طالب	الجزء التطبيقي (٤٤) د
١١-١٠ ثا	30	١١ د	١١ د	١١-١٠ ثا	تطبيق مسكة العباسية (٢٢) د
١١-١٠ ثا	30	١١ د	١١ د	١١-١٠ ثا	تطبيق الدوران بربط الخصر (٢٢) د
لعبة صغيرة وهرولة خفيفة تشتمل على تمارين تهدئه					القسم الختامي (١١) د

ملحق (٣)



مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٧ ، العدد (٢) ، لسنة ٢٠٢١

College of Basic Education Researchers Journal

ISSN: 7452-1992 Vol. (17), No.(2), (2021)

استمارة تقويم المهارات الحركية

مسكة الحصير			مسكة الدوران بربط الخصر			مسكة العباسية			المهارات
ن	ر	ت	ن	ر	ت	ن	ر	ت	اسم الطالب
3	4	3	3	4	3	3	4	3	