

أثر استخدام الأسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في تعلم فن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة

م.م. فرهاد علي مصطفى

جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٦/٥ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٩/١

الملخص

هدف البحث الى الكشف عن اثراستخدام أسلوب التعليم(المتدرج البسيط ، والموحد).في تعليم فن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين موزعين على مجموعتين بواقع (١٥) طلاب لكل مجموعة، وتم التكافؤ فيما بينهم في متغيرات (الطول، الوزن، العمر) فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية المختارة.

استخدمت المجموعة التجريبية الطريقة الجزئية بالأسلوب الموحد ، اما المجموعة الضابطة فقد تم تعليمها فقط عن طريق الشرح والعرض بأستخدام اسلوب التقليدي. واستغرق تنفيذ البرنامج (٥) أسابيع وبمعدل (٥) وحدات تعليمية لكل مجموعة، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠ دقيقة) ، إذ تم البدء بتنفيذ التجربة في ١٤ / ١ / ٢٠٠٨ ولغاية ١١ / ٢ / ٢٠٠٨ وأستخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت (t.test) .

وأستنتج الباحث مايتي:

- ان استخدام الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية قد أثر ايجابيا في مستوى فن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة .
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية على المجموعة الضابطة في مسكة (حزب الرجلين ثم الرفع و الحصير) .
- وإصلى الباحث ضرورة استخدام الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في تعلم مسكات المعقدة بالمصارعة الحرة .

ABSTRACT

Effects of using unified style of part method in learning some freestyle wrestling holds.

Assist Lecturer Farhad Ali Mustafa

University of Salahadin / college of physical education

The research aim at being acquainted with the effects of using the unified style of part method in learning some holds of freestyle wrestling. Since it is convinced to the nature of research, the experimental method was used. The sample included 30 students of second academic year in college of physical education, University of sallahadden. The sample divided into two groups with 15 students each. The equality was done in the variables of high, weight, age, and selected physical fitness compound.

The first experimental groups used the learning by unified style part method, while the second experimental group was learned by desecration and demonstration. The program lasted 5 weeks with 5 sessions for each group. The duration of each learn session was 90 minutes. The program lasted from 14 -1 -2008 to 11-2 -2008. The data were processed statistically by using the mean, Standard deviations, t. test.

The researcher concluded the following:

- The first experimental group, which used the unified style of part method, excluded the other second group of. (Ankle pick, overturn by control of Crossed legs). Holds in freestyle wrestling.
- in learning method the holds of The researcher had recommended using the unified style of parts method for learning the difficult skill in wrestling holds.

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

ظهرت في الفترة الأخيرة بحوث ودراسات كثيرة في ميدان التربية الرياضية ولا سيما وفي مجال طرائق التدريس وساهمت بشكل فعال في تطوير طرائق وأساليب التعلم . والتي ابتعدت عن الشكل التقليدي المتعارف عليه وأخذت على عاتقها اثبات فاعلية طرائق وأساليب أخرى في عملية تدريس التربية الرياضية والتي انطلقت من مبدأ أن ليس جميع الطلاب يستجيبون لطريقة واحدة، وقد أجمع كثير من العلماء على أن الطلاب لا يستجيبون لعملية التعلم بالطريقة ذاتها، وأنه لا بد من استخدام طرائق جديدة ومختلفة لبناء وتطوير قدرات ومعارف الطلاب، لأنه من أراد ان يختار مهنة التدريس في التربية الرياضية عليه أن يلم بالأسس والأساليب الجديدة ويتبع ما يناسب الفروق الفردية للطلاب (الديري وبطانة، ١٩٨٧، ٥٦).

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقات الموجودة في عملية التدريس والتعليم فإنه لا يوجد أسلوب معين يفضل على الآخر كما أن ليس بإمكان أسلوب واحد للتوصل الى جميع أهداف التربية البدنية، انما الى جزء منها (موستن، ١٩٩١، ٢٦).

وان واقع عملية المدرس يحتم عليه ان يجرب باستمرار طرائق وأساليب جديدة في تدريس مادته ورياضة المصارعة واحدة من أقدم فعاليات رياضية التي مارسها الانسان منذ القدم فان مستوى الانجاز فيها يعتمد الى حد ما على فن أداء الحركي للمسكات فيها ،لذا فان تطوير هذا الجانب (المسكات) باستخدام أساليب مختلفة سوف يعود بالتأكيد بالاثر الايجابي في تحسين مستوى الانجاز فيها.

وتعد لعبة مصارعة من الالعاب التي تتطلب طرائق وأساليب خاصة في التعلم تطوير الكثير من المهارات الحركية للمسكات وازدادت المتطلبات الفنية التي يطلبها القانون الدولي مع صعوبات وتركيب وتقييم المسكات، وان أتباع طرائق وأساليب التعلم الملائمة في رياضة المصارعة يعطي للمتعلم الفرصة الكبيرة في تعلم واستيعاب الكثير من المهارات الحركية الجديدة والمركبة، ويعد الأسلوب الموحد من الاساليب الحديثة في التعلم وله أهمية كبيرة من خلال فأئدته في تعلم الكثير من الحركات الصعبة والمعقدة فضلاً عن قلة أخطاء المتعلم بهذا الاسلوب قياساً الى الأخطاء التي ترتكب في أثناء التعلم بالاساليب الأخرى (wiliam,1993,45).

ان هذا البحث يكتسب اهميته من خلال تجريب أسلوب اخر من الطريقة الجزئية في تعليم فن اداء بعض المسكات الاساسية في المصارعة الحرة من اجل الوقوف على افضل اسلوب لتوظيفها في عملية التعليم وصولاً لتحقيق الانجاز الأفضل.

١-٢ مشكلة البحث :

ان اختيار أي أسلوب من أساليب التدريس يعتمد على ما توفره تلك أسلوب من وقت وجهد في تعليم أي فعالية او مهارة رياضية، وتعد المسكات في المصارعة الحرة العامل الاساس الذي يركز عليه الانجاز ،وعليه تسعى البحوث على استخدام طرائق واساليب مختلفة وطرق باب كل ما هو جديد من اجل تحقيق الهدف المنشود وهو تطوير مستوى فن اداء المسكات. ولما كان الاسلوب المتدرج البسيط من الطريقة الجزئية هو الاسلوب المتبع عادة في تعليم فن اداء مسكات المصارعة الحرة. لذلك سعى الباحث في هذه المحاولة الى الوقوف على تأثيراستخدام أسلوب مغاير لما هو متبع وذلك باتباع الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في تعليم فن اداء المسكات الاساسية في المصارعة الحرة.

٣-١ هدف البحث :

- يهدف البحث الى الكشف عن اثراستخدام أسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في تعليم فن اداء بعض مسكات المصارعة الحرة .

٤-١ فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أسلوبيين التعليميين(المتدرج البسيط ، والموحد). في تعليم فن اداء بعض مسكات المصارعة الحرة .

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.

- المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠٠٨/١/١٤ ولغاية ٢٠٠٨/٢/١١

- المجال المكاني : قاعة المصارعة في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة:

١-٢ الاطار النظري :

١-٢-١ طرائق تعليم فن الاداء الحركي :

تعددت طرائق وأساليب التدريس والتعليم، اذ ان لكل مدرس أسلوبه الخاص في تطبيق فلسفته الشخصية لنمط تدريسه، وهذه الفلسفة تحدد مدى أستخدامه لطريقة واحدة في التدريس كنتيجة ايجابية لقناعة واعتقاده بانها الطريقة الناجحة والتي تنسجم مع فهمه لتحقيق الأهداف المطلوبة الوصول إليها في العملية التعليمية (جواد، وآخران، ١٩٨٩، ٢١).

ويرى المهتمون بدراسة الوسائل الفنية التي يمكن بها تنظيم المادة الدراسية في التربية الرياضية ان استثمار هذه الطرائق والاساليب وصولاً لهدف التعلم باسرع وقت وأقل جهد يحتل اهمية خاصة في موضوع تعليم المهارات الحركية ، اذ تهدف عملية التدريب الى أكساب الفرد

للمهارات الحركية واتقانها بحيث يمكن استخدام بدرجة كبيرة من الفاعلية في أثناء المنافسات الرياضية (علاوي، ١٩٧٧، ص ٩٩).

في رياضة المصارعة الحرة تتسم عملية تعليم فن الاداء الحركي ببعض الصعوبات التي قد لا يوجهها المتعلم في فعاليات اخرى وذلك بسبب تفاعله مع مقاومة خارجية هي وزن لاعب خصم، وقد تعددت وجهات النظر في الاسلوب المستخدم في تعليم المبتدئين، إلا أن هناك عدة عناصر تحدد الطريقة او الاسلوب المستخدم من قبل المعلم واهم هذه العناصر هي المتعلم نفسه كذلك فان لطبيعة المهارة او الفعالية الرياضية المراد تعلمها اثرا في تحديد الطريقة او الاسلوب الملائم للتعلم، فضلاً عن ذلك فان صعوبة تلك المهارة او الفعالية وما تحتاجه من وقت في تعلمها اثرا في تحديد نوعية الاسلوب او الطريقة كما ان لطبيعة الطلاب ومستوى الذكاء اثرا في تحديد ذلك واخيراً مستوى قابلية المتعلم لتعلم المهارة .

وقد دلت المراجع المتخصصة الى ان هناك ثلاثة طرائق رئيسة للتعلم والمستخدمه في مجال التعلم الحركي للفعاليات وألعاب الرياضية وهي
الطريقة الكلية.

الطريقة الجزئية.

الطريقة الكلية الجزئية (المختلط). (بسطويس احمدوعباس السامرائي، ١٩٨٤، ص ٤٠)
٢-١-٢ الطريقة الكلية :

وهي الطريقة التي يتم فيها تعليم الحركة المطلوب على أساس كونها وحدة حركية واحدة وبدون تجزئة (يعقوب ١٩٨٧ ص ١٥٦) إذ إن هذه الطريقة تساعد على تعلم التمرينات السهلة والتمرينات التي يصعب تجزئتها والمهارات الحركية التي تمثل وحدة متكاملة، بينما لاتناسب التمرينات المركبة والمعقدة والحركات التي تتكون من اجزاء بسيطة او معقدة.

(زهران، ١٩٨٢، ص ٩٠)

٢-١-٣ الطريقة الجزئية :

وهي الطريقة التي يتم فيها تجزئة المهارات الحركية الى أجزاء صغيرة ويتم التدريب على هذه الأجزاء كل على انفراد ويتم الانتقال الى الجزء الثاني بعد اتقان الجزء الأول وهكذا بقية الأجزاء الى ان يتم تعلم كل أجزاء المهارة ثم ترتبط هذه الأجزاء ببعضها في النهاية وتتكون المهارة الحركية ككل (يعقوب، ١٩٨٧، ص ٢٦٥) وتعتمد هذه الطريقة على الادراك الجزئي للتمرين أو الحركة وتعلم هذه الأجزاء بالتدرج ولا يتم الانتقال من جزء الى آخر الا بعد اتقان الجزء الأول ثم الجزء الثاني الذي بعده (عباس، ١٩٩٠، ص ١٣٠) وتستخدم هذه الطريقة في الحركات الصعبة والمعقدة غير انها لاتتناسب مع المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

(نصيف و حسين، ١٩٨٨، ص ٢٠١)

وتنفذ هذه الطريقة بعدة اساليب هي :-

أ- الأسلوب المتدرج البسط :

ويسمى بالأسلوب الكلاسيكي ،اذ بعد التقسيم الفعالية او المهارة الى الاجزاء يبدأ بتعليم الفعالية او المهارة حسب تسلسلها المنطقي ، فبعد إتقان الجزء الأول من الحركة يتم تعليم الجزء الثاني وبعد اتقانه يتم تعليم الجزء الثالث من الحركة وهكذا حتي نهاية الحركة اذ يتم ربط هذه الاجزاء مع بعضها لتأدية المهارة (لطفي ، ١٩٧٢، ٤٩٠).

ب- الأسلوب المتدرج المتقدم :

عند تقسيم المهارة او الفعالية الى عدة أجزاء يتم تعليم الجزء الأول ثم الجزء الثاني و ثم ربط الجزأين الأول والثاني معاً قبل تعلم الجزء الثالث ثم تعلم الجزء الثالث ثم ربطه بالجزأين الاول والثاني وهكذا وصولاً الى نهاية الحركة .

ج- الأسلوب العكسي :

بعد تقسيم المهارة او الفعالية الى اجزاء يبدأ بتعليم المهارة او الفعالية من الجزء النهائي حتى يتقن ثم يبدأ بتعليم الجزء الذي قبله حتى يتقن ثم يربط الجزآن معا وهكذا يستمر بتعليم اجزاء للمهارة او الفعالية حتى الجزء الاول منها (التكريتي واخران ، ١٩٩٨، ص ٣٥).

د- أسلوب الاجزاء الصعبة :

وفيه يتم تحديد الاجزاء الصعبة من قبل الخبراء او المتعلمين انفسهم بعد مشاهدة الحركة او محاولة تطبيقها بالطريقة الكلية، ويبدأ المعلم بتعليم الجزء الاكثر صعوبة من الحركة ثم الاقل صعوبة وهكذا حتى تطبق جميع الاجزاء المهارة او الفعالية .

هـ- أسلوب الاجزاء المهمة :

وفيه يتم تحديد الاجزاء الهامة من قبل الخبراء ويتم تعليم الجزء الاكثر اهمية ثم المهم ثم الاقل اهمية حتى تطبق جميع الاجزاء للمهارة او الفعالية .

و- الاسلوب الموحد :

وقد يرغب المعلم ان يمارس الطلاب الاجزاء من الحركة وهذا الاسلوب مفيد لكثير من المهارات المعقدة (عبد الكريم، ٢٦٧، ١٩٨٩).

اذ يتم التدريب على الجزء من الحركة ثم بعد اتقانه يتم الانتقال الى الجزء الذي يسبقه او

يليه وهكذا حتى يتم اتقان جميع الاجزاء ثم ادائه بشكل كامل .

يتم تعليم الاجزاء ليس بتسلسلها المنطقي المتدرج او العكسي بل يتم الاختيار، الجزء الأول ثم الجزء الاخير وهكذا حتى تطبق جميع اجزاء المهارة او الفعالية.

(التكريتي واخران ، ١٩٩٨ ، ٣٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة عبد الجبار عبد الرزاق الحسو (١٩٩٦) :

"دراسة مقارنة الأسلوبين المتدرج والعكسي في تعلم قفزة اليايين الآمامية على حسان القفز"
هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام كل من الآسلوبين المتدرج والعكسي من الطريقة الجزئية ، وشملت عينة البحث (١٨) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل.
واستنتج الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى أداء القفزة ولصالح الاسلوب العكسي (الحسو، ١٩٩٦).

٢-٢-٢ دراسة أفراح ذنون يونس (٢٠٠١):

" أثر استخدام الآسلوب العكسي في تعلم بعض المهارات الجمناستك "
هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام كل من الآسلوبين التقليدي (المتدرج البسيط) والعكسي من الطريقة الجزئية في تعلم، إذ شملت عينة البحث من (٤٠) طالبة من طالبات الصف الأول في متوسطة الشام للبنات.
- واستنتجت الباحثة
عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى أداء الطالبات للسلسلة الحركية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (يونس ، ٢٠٠١).

٣-٣ اجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين للسنة الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٨٥) طالباً اما عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبتين تم اختيارهم عشوائياً من شعب السنة الدراسية الثانية والبالغ عددهم (٤) شعب وبواقع (١٥) طالب لكل شعبة بعد ان استبعد الباحث عدداً من افراد العينة وذلك لعدم تكافؤها مع بقية افراد العينة، وقد قسمت المجموعتين الى مجموعة تجريبية تتلقى تدريسها باستخدام الآسلوب الموحد فضلا عن الشرح للواجب الحركي، بينما المجموعة الضابطة أستخدمت الآسلوب المتدرج البسيط (التقليدي) من قبل مدرس المادة(*)
والجدول رقم (١) يبين ذلك.

كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين

(*) م.م فرهاد علي مصطفى

الجدول رقم (١)

يبين عدد افراد العينة والاسلوب المستخدم في التدريس

المجموعة	اسلوب التدريس	عدد طلاب	المستبعدين	عينة البحث
التجريبية	الأسلوب الموحد	٢٥	١٠	١٥
الضابطة	الاسلوب المتدرج البسيط (التقليدي)	٢٧	١٢	١٥
المجموع				٣٠

٣-٣ تكافؤ مجاميع البحث الثلاث :

تمت عملية التكافؤ بين مجاميع البحث لضبط المتغيرات الاتية :

- العمر الزمني (مقاساً بالسنوات)

- الطول (مقاساً بالسنتيمترات)

- الوزن (مقاساً بالكيلو غرام) والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

الجدول رقم (٢)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن).

قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعة المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-	
٠,٣٠	١,٦٢	٢٠,٨٤	١,٧٤	٢٠,٦٨	العمر / سنة
٠,٧٨	٤,٨٠	١٧٥,٤	٥,٦	١٧٦,٧	الطول / سم
٠,٨٠	٤,٨٢	٦٩,١	٤,٥٥	٦٧,٩	الوزن / كغم

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ امام درجة حرية (١٤) = (٢,١٤)

يتبين من الجدول رقم (٢) انه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين في متغيرات

الطول، الوزن، والعمر إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٣٠-٠,٧٨-٠,٨٠) وهي أقل من

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> 0,05$ ومامام درجة حرية (١٥-١) وبالغاة (٢,١٤) وهذا يعني

تكافؤ مجموعتين بتلك المتغيرات اعلاه .

التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية المختارة :

استخدم الباحث اسلوب تحليل المحتوى لبعض المراجع العلمية، وتم استخلاص مجموعة

من عناصر اللياقة البدنية والحركية (نصيف، ١٩٨٧) (حسانين، ١٩٩٥) (مطروود، ٢٠٠٤) .

واسفر التحليل عن تحديد العناصر البدنية والحركية الاتية :

- القوة العضلية (القوة القصوى ، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة الانفجارية للأطراف العليا ، القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) .
- المطاولة (مطاولة القوة لعضلات الذراعين، الرجلين، البطن، مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي).
- السرعة (السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة) .
- المرونة (مرونة العمود الفقري، مرونة الاكتاف) .
- الرشاقة.
- التوازن.
- التوافق.

ثم قام الباحث بعرضها على ذوي الخبرة والاختصاص(*) في مجال المصارعة والتدريب الرياضي والاختبارات بهدف تحديد اهم العناصر البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض مهارات الاساسية المصارعة، وقد استخلص الباحث اهم هذه العناصر من وجهة نظر المختصين والتي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فاكثر واقتصر على العناصر الاكثر تكراراً وهي :

- القوة الانفجارية للأطراف السفلى .
- القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى .
- مرونة العمود الفقري .
- مطاولة القوة.

وبعد تحديد العناصر تم تحديد الاختبارات الخاصة بكل عنصر من قبل المختصين الذين تم ذكرهم أنفاً في مجال التربية الرياضية الذين عرضت عليهم هذه العناصر السابقة، والاختبارات التي تم ترشيحها هي:

- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

(حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٩٩)

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين
كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين
كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين
كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

(*) أ.د. وديع ياسين التكريتي
أ.د. قتيبة زكي طه النك
أ.م.د. عبدالكريم قاسم غزال
أ.م.د. فداء اكرم سليم
م.د. سرهنك عبد الخالق
م.د. تائر عبد الاحد أوغسطس
م.د. حسين سعدي

- اختبار ثني الركبتين كاملا من وضع الوقوف بشكل تكرر لاسرع اداء خلال (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة للسرعة (خريبط، ١٩٨٨، ٢١٢).

- اختبار (كوبري) مرونة العمود الفقري تم قياسه باختبار دفع الجذع الى الاعلى من وضع الاستلقاء وقياس المسافة بين كعب القدم واطراف اصابع اليد.

(علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ٣٥٢)

اختبار الجلوس من الرقود من وضع الثني الركبتين حتى التعب.

(علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ١٣٠)

بعدها قام الباحث باجراء الاحصائية التالية من تكافؤ مجموعتين البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وكما مبين في الجدول.

الجدول رقم (٣)

يبين دلالة الفروق لبعض عناصر اللياقة البدنية المختارة لمجموعتي البحث

قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعات المتغيرات
	ع	س	ع	س	
١,١٦	٠,٩٩	٢,٢٥	٠,١٨	٢,١٨	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/م
٠,٠٢	٢,٠٣	١١,٨٢	١,٨٠	١١,٨٤	القوة المميزة بالسرعة / ثا
٠,١٢٠	١٠,٧٣	٦٠,٢٣	١٣,٣٣	٥٩,٦٨	مرونة العمود الفقري / سم
٠,١٩٢	١٣,٨٢	٢٨,٢٦	٤٧,٩	٣٠,٨٢	مطاوله القوة/ثا

* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ امام درجة حرية (١٥-١) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٣) لايوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين البحث في عناصر اللياقة البدنية المختارة ، اذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,١٦-٠,٠٢-١,١٢٠-١,١٩٢) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وامام درجة حرية (١٥-١) والبالغة (٢,١٤) وهذا يعني تكافؤ مجموعتين البحث بتلك المتغيرات اعلاه .

٣-٤ الأجهزة المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستخدام الادوات والاجهزة في جمع البيانات الخاصة بتجربة البحث وهي:

- شريط قياس
- بساط مصارعة
- ساعة توقيت
- جهاز لقياس الطول
- جهاز لقياس الوزن

٣-٥ التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات العشوائية الاختيار ذات الاختبار البعدي (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ١٦٢) والشكل رقم (١) يوضح ذلك.

المجموعة التجريبية المتغير المستقل الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة - الاختبار البعدي

الشكل رقم (١)

يوضح التصميم التجريبي

٣-٦ تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسة من قبل المجموعتين الضابطة والتجريبية :

- استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية في تعلم وهي ماتسمى بالاسلوب المتدرج البسيط من الطريقة الجزئية وذلك بأن تجزء المادة التعليمية الى عدة أجزاء أو مهارات ثم يقوم الطلاب بتعلم هذه الاجزاء من الاسهل الى الاصعب وحسب التسلسل المنطقي للمسكة المتعلمة الى ان يتم تعلم جميع الاجزاء ثم يتم ربط تلك الاجزاء في نهاية مرحلة التعلم ويقوم الطلاب بأداء المهارة

- المجموعة التجريبية فقد تم تعليمها باستخدام أسلوب الموحد اذ يقوم المدرس بالشرح وعرض النموذج فضلا عن استخدام اسلوب الموحد من الطريقة الجزئية يقوم المدرس بتجزئة المهارة وتطبيق وتعليم طريقة الاجزاء المختلطة وتعليم الطلاب الجزء الاول من القسم الرئيس ثم الانتقال الى الجزء الاخير ثم رجوع الى الجزء الثاني من القسم الرئيسي وحسب اجزائها داخل القسم التحضيري والختامي من الناحية التكنيكية مع تصحيح الاخطاء والتغذية الراجعة (ملحق ١) .

وتم تنفيذ تجربة البحث لمدة (٥) اسابيع وبمعدل (٥) وحدات تعليمية لكل مجموعة وزمن كل وحدة تعليمية (٩٠ دقيقة) وبذلك اصبح مجموع الوحدات التعليمية (١٠) وحدات للمجموعتين.

٣-٧ عملية التقويم :

من اجل تقويم الاداء ومعرفة صلاحيته ، قام الباحث بالاستعانة بمقومين(*) من ذوي الاختصاص في مجال المصارعة ، اذ تم اجراء التقويم في يوم واحد للمجاميع الثلاث وعن طريق استمارة التقويم (ملحق ٢) التي اعدھا (خوشناو، ٢٠٠٦، ١٠٧) لاعطاء درجة لكل طالب عن كل مسكة ويؤخذ متوسط درجاتهم لاطهار درجة المسكة الواحدة.

وتم تقييم حسب البناء الظاهري عن طريق اداء الحركة وتقويمها بوساطة الخبراء او خبير عن المشاهدة مع التسجيل .

٣-٩ الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- أختبار (ت) في حالة تساوي العدد للمجموعتين غير المرتبطتين .
- (التكريري والعيدي، ١٩٩٦، ١٠٢) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتين في تعلم بعض المسكات الاساسية في المصارعة الحرة والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

كلية التربية الرياضية - جامعة سليمانية
كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين
مدرب مصارعة

(*) م.م جلال خضر
م.م منهل نبيل بوبا
السيد محمد شعيب

الجدول رقم (٤)

يبين دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في تعلم المسكات الأساسية في المصارعة الحرة

قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
١,٤٤	١,١٠	٥,٨٤	١,٢٠	٦,٤٧	درجة	مسكة التقاط كاحل القدم
*٣	١,٠٤	٥,١٥	٠,٨٠	٦,٢٠	درجة	مسكة حجز الرجلين ثم الرفع
*٣,١٠	٠,٨٣	٥,٧٠	١,١٥	٦,٩٥	درجة	مسكة الحصير
١,١١	١,٤٠	٥,٨٥	١,٤٠	٦,٤٠	درجة	مسكة العباسية

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ و امام درجة حرية (١٤) = ٢,١٤

يتبين من الجدول رقم (٤) ان قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث كما ياتي : ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في مسكة التقاط كاحل القدم (٦,٤٧-١,٢٠) اما المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتدرج البسيط كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٥,٨٤-١,١٠) وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة هي (١,٤٤) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (٢,١٤) عند درجة حرية (١٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في مسكة العباسية (٦,٤٠-١,٤٠) اما المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتدرج البسيط كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٥,٨٥-١,٤٠) وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة هي (١,١١) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٤) عند درجة حرية (١٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

أما بالنسبة لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (٦,٢٠ - ٠,٨٠) اما المجموعة الضابطة فقد كانت الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (٥,١٥ - ١,٠٤) وقيمة (ت) المحسوبة بين مجموعتين التجريبية والضابطة هي (*٣) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (٢,١٤) عند درجة الحرية (١٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) ومسكة الحصير الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (٦,٩٥ - ١,١٥) اما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (٥,٧٠ - ٠,٨٣) وقيمة (ت) المحسوبة بين

مجموعتين التجريبية والضابطة وهي (٣,١٠*) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٤) عند درجة الحرية (١٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث ان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بمسكتين حجز الرجلين ثم الرفع والحصير وهي من المسكات المعقدة ولها عدة أجزاء ويمكن ان تجزأ بسهولة وخاصة قسم الرئيس ويتمكن الطالب من أداء الأجزاء بسهولة وينتقل من جزء الى آخر سوى كانت داخل قسم الرئيس او القسم التحضيرى اي تطبيق الجزء الثانى من القسم الرئيس ثم الانتقال الى الجزء الثانى من القسم الختامى ثم الرجوع الى جزء الاول من القسم التحضيرى.

ويشير (wiliam,1993) " إن أسلوب الموحد من الاساليب الحديثة في التعلم وله أهمية كبيرة من خلال فأنتته في تعلم الكثير من الحركات الصعبة والمعقدة " (wiliam,1993,45).
"وكذلك يشير(لطفى،١٩٦٧) "ان فهم وادراك الاجزاء الصغيرة المكونة للحركة تقلل من حدوث الاصابات وتساعد على تقدم الطلاب حسب قدراتهم ومهاراتهم الفردية".

(لطفى و حسين،١٩٦٧، ١٢٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- فى ضوء ماورد من نتائج استنتج الباحث ماياتى :
- ان استخدام الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية قد أثر ايجابيا فى مستوى فن اداء بعض المسكات فى المصارعة الحرة .
 - تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب الموحد من الطريقة الجزئية على المجموعة الضابطة فى مسكة (حجز الرجلين ثم الرفع و الحصير).

٢-٥ التوصيات :

- فى ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يأتى :-
- إجراء بحوث أخرى باستخدام الأسلوب الموحد فى مسكات اخرى من المصارعة الحرة والرومانية .
 - إجراء بحوث أخرى على مراحل دراسية اخرى لمسكات المصارعة الحرة والرومانية.

المصادر العربية والأجنبية :

- ١- بسطويس واحمد و السامرائى،عباس (١٩٨٤)" طرق التدريس فى المجال التربية الرياضية ،مطابع جامعة الموصل .

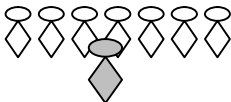
- ٢- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٦) " التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٣- التكريتي، وديع ياسين واخران (١٩٩٨) " أثر استخدام طرائق واساليب مختلفة في تعليم فن أداء رفعة الخطف " ، بحث منشورة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الحادي عشر .
- ٤- جواد، عدنان وأخران (١٩٨٩٩) " المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية و مطبعة التعليم العالي ،جامعة الموصل .
- ٥- حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥) " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ج ١ ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- حسو ، عبد الجبار عبد الرزاق (١٩٩٦) " دراسة مقارنة الأسلوبين المتدرج والعكسي في تعلم قفزة اليبدين الآمامية على حصان القفز "رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل.
- ٧- خريبط ،ريسان مجيد (١٩٨٨) " موسوعة القياس والاختبارات في التربية الرياضية " ، ج ١، مطبعة وزارة التعليم العالي ، البصرة .
- ٨- الديري، علي و بطانة ،محمود احمد (١٩٨٧) "أساليب تدريس التربية الرياضية" ، المطابع التعاونية.
- ٩- الزويبي، عبد الجليل والغنام، محمداحمد (١٩٨١) " مناهج البحث في التربية" ط١، مطبعة جامعة بغداد .
- ١٠- زهران،ليلي(١٩٨٢) " الاسس العلمية والعملية التمرين والتمرينات الفنية، دارالفكرالعربي للنشرالقاهرة .
- ١١- عباس، رابحة حسن (١٩٩٠) " التمرينات الفنية الحديثة للبنات ، دارالحكمة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٢- عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٩٠) " موسوعة العاب القوى " ، دار العلم للنشر والتوزيع، ط١، الكويت
- ١٣- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢) " اختبارات الاداء الحركي" ، ط١، دار الفكر العربي .
- ١٤- علاوي ،محمد حسن (١٩٧٧) " سيكولوجية التدريب والمنافسات" ط٣ ، دار المعارف ، مصر .
- ١٥- عبد الكريم ،عفاف (١٩٨٩) " طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف، الاسكندرية،مصر
- ١٦- لطفي ،عبد الفتاح و رشدي ،حسين (١٩٦٧) " التربية الرياضية لمعاهد المعلمين العالية ج ٢ ، دار الطابعة الحديثة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ١٧- لطفي ، عبد الفتاح (١٩٧٢) " طرق التدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب الجامعية .

- ١٨- نصيف ، عبد علي (١٩٨٧) " التدريب في المصارعة " ، دار الكتب للطباعة والنشر ،
جامعة الموصل .
- ١٩- نصيف، عبد علي و حسين، قاسم حسن (١٩٨٨)"مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط٢، مطابع
التعليم العالي، بغداد .
- ٢٠- موستن ،موسكا (١٩٨٨) " أثر الادراك الطالب المعلم للحدود الفاصلة بين طرائق وأساليب
واستراتيجيات التدريس، مجلة رسالة الخليج العربي، السنة الثانية، العدد(٢٤) .
- ٢١- مطرود، حازم (٢٠٠٤)" أثر استخدام الوسائل التعليمية (الصور الثابتة و المتحركة) في
التحصيل المهاري لبعض المهارات الاساسية بالمصارعة " مجلدالرافدين للعلوم الرياضية ،
المجلد العاشر، العدد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل.
- ٢٢- يعقوب، فوزي (١٩٨٧)" النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز. ج١، مكتبة القاهرة الحديثة
.
- ٢٣- يونس، أفراح ذنون(٢٠٠١)" " أثر أستخدام الآسلوب العكسي في تعلم بعض المهارات
الجمناستيك " رسالة منشورة،مجلة الرافدين،مجلد السابع العدد السادس والعشرون.
- 24- knapp;skill in sport, London and henelay routied a kea paull, vorobyev
A.N ; text book on weight lifting puplished by IWF Bodapest.1977
- 25-Wiliam A.martel; coaching wrestling, price a enue, lowermitcham,
southAustralia,cv 1195.m327.1993.

تابع ملحق (١) نموذج لوحدت تعليمية بالأسلوب الموحد من الطريقة الجزئية

اسم الفعالية :- المصارعة الحرة	المرحلة الدراسية الثانية
الهدف:- تعليم مسكة حبز الرجلين ثم الرفع	زمن والوحدة :- ٩٠ دقيقة

المحتوى	نوع النشاط	الوقت	شرح الفعاليات الحركية	الجانب التنظيمي
الإعدادي	المقدمة	٥ د	الوقوف النظامي - أخذ الغيابات - ملاحظة المظهر الخارجي شكل (١)	
تهيئة عامة	الإحماء العام	١٠ د	تمارين سير وهرولة- تمارين مرونة- تمارين القوة- تمارين الرشاقة .	
	الإحماء الخاص	١٠ د	تمارين زوجية للقوة والمرونة - تمارين لقوس المصارعة- تمارين اشتباك خفيف .	
الجزء الرئيس	نشاط تعليمي	٥ د	اعادة حركات الدرس الماضي - مسكة التقاط كاحل القدم	
٦٥	٥	٢ د	شرح مسكة (حجز الرجلين ثم الرفع) عرض المسكة من قبل المدرس . شكل (٢)	
	نشاط تطبيقي	٣ د	ممارسة علنا لاجزاء في قسم الرئيسي . شكل (٣) تطبيق نموذج من قبل المدرس تطبيق عملي من قبل الطلاب رفع الخصم بواسطة الكتف، أدخل الذراع بين ساقى الخصم .	
	٦٠ د	٢٠ د	نزول مهاجم بجسمه للأسفل وسحب الخصم .	
		٥ د	بعد الرفع نزول الخصم بشكل أفقي على ركبة اليسرى .	
		٥ د	سحب الخصم من الرقبة الى الاسفل .	
		١٠ د	ممارسة على الاجزاء في قسم التحضير . شكل (٤)	
		٥ د	الاشتباك العلوي من وضع الاستعداد ، التحام مع الخصم من الحركة .	
		٥ د		

<p>شكل (٤)</p>  <p>شكل (٥)</p>	<p>تخلص من الذراع اليمنى للخصم .</p> <p>د ١٠</p> <p>ممارسة على الاجزاء في قسم الختامي</p> <p>د ٥</p> <p>دوران الخصم الى جهة اليمنى مع اسناد مرفق اليمنى على البساط .</p> <p>د ٥</p> <p>تثبيت الركبة بشكل زاوية مع تثبيت الكتفين وسحب الرجل للخصم .</p> <p>د ١٥</p> <p>د ٤</p> <p>ممارسة على الأقسام الثلاثة:</p> <p>ربط قسم التحضير مع قسم الرئيسي .</p> <p>د ٦</p> <p>(التحضيرى والرئيس والختامى) .</p> <p>د ٥</p> <p>تطبيق المسكة بشكل اعتيادي .</p> <p>د ٥</p> <p>تمارين ارتخاء - تدليك - الانصراف .</p> <p>شكل (٥)</p>	<p>د ١٠</p> <p>د ٥</p> <p>د ٥</p> <p>د ١٥</p> <p>د ٤</p> <p>د ٦</p> <p>د ٥</p> <p>د ٥</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>د ٥</p>	
---	--	---	---------------------------------	--

ملحق (٢)

استمارة تقويم فن الاداء لبعض المسكات الاساسية في المصارعة الحرة

ت	المسكات	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	المجموع
١	التقاط كاحل القدم	٣	٤	٣	١٠
٢	حجز الرجلين ثم الرفع	٣	٤	٣	١٠
٣	الحصير	٣	٤	٣	١٠
٤	العباسية	٣	٤	٣	١٠

نموذج استمارة تقويم طلاب للمسكات المصارعة الحرة

ت	اسماء الطلاب	درجة قسم التحضيري	درجة قسم الرئيسي	درجة قسم الختامي	درجة النهائي
		٣	٤	٣	١٠
-١					
-٢					
-٣					
-٤					
-٥					
-٦					
-٧					
-٨					
-٩					
-١٠					
-١١					
-١٢					
-١٣					
-١٤					
-١٥					