

تأثير برنامج باستخدام ميدان تعليمي لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية في لعبة المصارعة الحرة للأعمار (١٣-١٥ سنة) ذكور

الباحث

م. محمد ناصر مفتن

المديرية العامة لتربية ميسان

مستخلص البحث

اشتمله أهمية البحث في تطوير المهارات الأساسية للاعب المصارعة الحرة فئة الشباب من خلال استخدام ميدان تعليمي مبني على شكل محطات تعليمية للقدرات الحركية الأساسية (التوافق الحركي، الرشاقة، التوازن الحركي)، إذ يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الميدان التعليمي لتطوير بعض القدرات الحركية وتنمية المهارات الأساسية لدى اللاعبين، وكذلك افترض الباحث أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى اللاعبين. أستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين لملاءمته طبيعة البحث وحل مشكلته حيث حدد مجتمع بحثه وهم لاعبي المصارعة الحرة للأعمار (١٣-١٥) سنة وعددهم (١٩) لاعب ليصبح عدد العينة التي اجريت عليها التجربة (١٣) لاعباً إذ بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٦٨,٤٢%) من المجتمع الكلي تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وعددهم (٧) لاعباً، وضابطة وعددهم (٦) لاعبا. إذ تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية وفق قانون الأهمية النسبية، وكذلك اختبارات الأداء المهاري بكل مهارة اساسية من خلال التصوير الفيديوي لغرض التقييم إذ يعطى كحد اقصى (١٠) درجات وأدنى (٠) وتم اعتماد المتوسط الحسابي لدرجات (٤) محكمين، وفي ضل تلك المؤشرات سابقة الذكر تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين قيد الدراسة في المتغيرات المؤثرة بعد الاختبارات القبليّة، إذ شرع الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية كانت مدتها (١٨) ميداناً تعليمياً وفق (٣) وحدات اسبوعياً تتضمن عدد من المحطات تتراوح (٦-٧) محطات، أجرى الباحث الاختبارات البعدية للاختبارات المبحوثة ليتم معالجة البيانات احصائياً، وتوصل الباحث الى الاستنتاج التالي: أن كلا من الميدان التعليمي والأسلوب المتبع من قبل المدرب لهما دور في عملية احداث تعلم في القدرات الحركية وكذلك استخدام البرنامج وفق الميدان التعليمي أثر بشكل أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرب على المهارات الأساسية. ويوصي الباحث: ضرورة الاعتماد على الميدان التعليمي في تعليم المهارات الأساسية لباقي الألعاب الفردية القتالية.

الكلمات المفتاحية: الميدان التعليمي، القدرات الحركية، المهارات الأساسية، لعبة المصارعة الحرة.

The effect of a program using an educational field to develop some motor abilities and basic skills in the game of freestyle wrestling for ages (13-15years) males

Mohammed Nasser Muftan

General Directorate of Education of Maysan

Abstract

It included the importance of research in developing the basic skills of freestyle wrestling players Cubs category through the use of an educational field based on the form of educational stations for basic motor abilities (motor compatibility, agility, motor balance), as the research aims to identify the impact of the proposed program using the educational field to develop some motor abilities and develop basic skills. The researcher also assumed that there are significant differences between the pre- and post-tests of the experimental and control research groups in the development of some motor abilities and basic skills of the players. The researcher used the experimental approach in the style of two equal groups to suit the nature of the research and solve its problem, where he identified the research community and they are freestyle wrestling players for ages (13-15) years and their number (19) Player. The number of the sample on which the experiment was conducted became (13) players, as the percentage of the research sample was (68.42%) of the total population were divided into two experimental groups of (7) players, and a female officer (6) players. The tests for motor abilities were determined according to the law of relative importance, as well as skill performance tests with each basic skill through Videography for the purpose of evaluation as it is given as a maximum of (10) degrees and minimum (0) and the arithmetic average of the degrees of (4) arbitrators was adopted, and in light of those indicators mentioned above, parity was conducted between the two groups under study in the variables affecting after the pre-tests, as the researcher began to apply the main experiment was (18) educational field according to (3) units. Weekly includes a number of stations ranging from (6-7) stations, the researcher conducted the post-tests of the tests surveyed to be processed statistically, and the researcher reached the following conclusion: that both the educational field and the method used by the trainer have a role in the process of learning events in motor abilities as well as the use of the program according to the educational field affected better than the method used by the trainer on basic skills. The researcher recommends: The need to rely on the educational field in teaching basic skills for the rest of the individual combat games.

Keywords: educational field, motor abilities, basic skills, freestyle wrestling.

١-التعريف بالبحث:

١-١-مقدمة البحث وأهميته:

تعد الألعاب الرياضية ميداناً مهماً وأداة فاعله في إعداد الأفراد وتربيتهم بدنياً وذهنياً من خلال تطوير قدراتهم وإمكانياتهم الجسمية والفكرية والذهنية بغية المشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع إذ أن التطور الحاصل في الحركة الرياضية واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري والنهوض الشامل للدول، ويعد هذا التقدم في مستوى الأداء الرياضي ما هو الا تفاعل وتمازج العلوم الرياضية فيما بينها الامر الذي أدى الى عملية التغير المستمر في الأساليب المستخدمة في تعليم أو تدريب الرياضي وكل حسب مستوى أدائه، وكما هو معروف فإنه في بدايات التعليم يهتم القائمون في عملية خزن البرامج الحركية التي تمر بعدة مراحل (حسية، قصيرة، طويلة الأمد)، أي ان التعامل يتم مع الجهاز العصبي والعضلي، ويتم ذلك من

خلال استخدام عوامل مساعدة تسير مع عملية التعليم هدفها الاساسي هو زيادة إمكانية الجهاز العصبي في التحكم والسيطرة في عمل العضلات المشتركة بالأداء المهاري.

ولعبة المصارعة من بين الالعاب والفعاليات الرياضية التي لاقت عناية كبيرة من العاملين والخبراء، ومن خلال نشر اللعبة وجذب عناية اكبر عدد من متابعي اللعبة، وهذا تحقق بفضل تطور مستوى الأداء المهاري للمسكات والمهارات الاساسية والإعداد البدني للاعبي المصارعة، إذ تعد فئة الاشبال من الفئات المهمة ونقطة التحول والانطلاق الفعالة الى الناشئة ثم الشباب والمتقدمين وهذا بدوره عامل أساسي وتحول مهم للفرز الرياضي الممارس لرياضة المصارعة الحرة، أي ان مرحلة التعلم القدرات الحركية وكذلك المهارات الأساسية تعد من أهم المراحل التي يمر بها لاعب المصارعة الشبل وبعمر يتراوح ما بين (١٣-١٥) سنة من خلال إكسابه أداءً مهاريًا نموذجياً يسهل عملية المرور بالمراحل التعليمية والتدريبية اللاحقة.

وبالنظر للحركات التي يؤديها لاعب المصارعة يتضح انها تعتمد على حركة الأطراف السفلى أو العليا ولا بد أن يكون بتوافق وتناسق كبيرين، إلى جانب ذلك ان الصفة المميزة لتلك الحركات هي الرشاقة، والسرعة والاتزان بنوعية الثابت والمتحرك، ولذلك فان المتطلبات الذهنية، والبدنية، والمهارية كثيرة، وعليه لا بد من استخدام ميادين تعليمية بشكل منسجم ومنظم للوصول الى أداء مهاري متكامل. ومن هنا جاءت فكرة البحث وأهميته في تطوير القدرة الحركية والمهارات الأساسية للاعبي المصارعة الحرة للأعمار (١٣-١٥) سنة من خلال استخدام ميدان تعليمي مبني على أساس القدرات الحركية الأساسية للعبة المصارعة وهي (التوافق الحركي، الرشاقة، التوازن الحركي).

٢-١ مشكلة البحث

من المعروف ان المسارات الحركية له القدرة في عملية تحريك اجزاء الجسم على وفق أنماط محددة مخزونه في ذاكرته الطويلة والقصيرة ولذلك فإن العناية بعملية زيادة تحكم تلك المسارات أصبح أمراً بالغ الأهمية، بغية الوصول الى تحقيق الانجاز المطلوب والمقصود بالإنجاز هو متى ما وصل المتعلم إلى أداء مهاري أفضل يمكنه من التحكم بحركاته بشكل منسجم ومتناسق في ظروف مختلفة خلال تعليم المهارات الأساسية والمسكات في لعبة المصارعة وكذلك التدريب او المنافسة، اذا ما علمنا ان الفئة العمرية المبحوثة تمتلك قدرة عالية لأداء حركات متعددة لكن بشكل عشوائي. ولكون الباحث لاعباً ومدرّب وممارس للعبة المصارعة ومتابع لأغلب ما يجري من عمليات تعليم وتدريب وخصوصاً للفئات العمرية الصغيرة (الاشبال، والناشئة) لهذه اللعبة.

لاحظ ان اغلب المدرّبين يعتمدون على اليات تعليمية خاصة بالمهارات الاساسية فقط من دون اللجوء الى استخدام ميادين تعليمية على وفق برامج خاصة تساعد لرفع مستوى بعض القدرات الحركية ومن ضمنها (التوافق الحركي، والرشاقة، التوازن الحركي) التي ترافق عملية التعلم كون الميادين التعليمية تحتوي على محطات متنوعة تشمل جميع الإمكانيات التي تمكن المتعلم على التعلم بشكل سريع وفعال، وهذا ما تم التأكد منه من خلال اجراء المقابلات الشخصية مع مدرّبي المصارعة الحرة وتحديدًا في محافظة ميسان.

ولذلك ارتأى الباحث ايجاد حل لهذه المشكلة وهو استخدام برنامج وفق ميدان تعليمي لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للعبة المصارعة الحرة للأعمار (١٣-١٥) سنة يتضمن محطات تعليمية تحتوي على تمارين خاصة بالتوافق الحركي، والرشاقة، والتوازن الحركي بالإضافة الى تمارين لتعليم المهارات الأساسية.

٣-١ أهداف البحث: يهدف البحث إلى.

١- إعداد برنامج مقترح باستخدام ميدان تعليمي لتطوير بعض القدرات الحركية وتنمية المهارات الأساسية للاعبي المصارعة الحرة الاشبال.

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الميدان التعليمي لتطوير بعض المهارات الأساسية وتنمية القدرات الحركية للاعب المصارعة الحرة فئة الاشبال.

٣- التعرف على أي من البرنامج المقترح باستخدام الميدان التعليمي أو المنهج المتبع من قبل المدرب لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعب المصارعة الحرة فئة الاشبال.

٤-١ فرضيات البحث: يفترض الباحث.

١- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعب المصارعة الحرة فئة الاشبال.

٢- هناك فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعب المصارعة الحرة فئة الاشبال.

٣- هناك فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة الممارسة للبرنامج المقترح باستخدام الميدان التعليمي لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعب المصارعة الحرة فئة الاشبال.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المصارعة الحرة فئة الاشبال والبالغ عددهم ١٣ لاعب.

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة سمير خماس (القاعة المغلقة) حي الشبانة محافظة ميسان.

٣-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٥/٦/٢٠٢٢ ولغاية ١٧/٨/٢٠٢٢.

٢-٢ منهجية البحث واجراءاته الميدانية: -

١-٢ منهج البحث: -

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين لملاءمته طبيعة البحث وحل مشكلته.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبي المصارعة الحرة للأعمار (١٣-١٥) سنه لمنتخب محافظة ميسان والبالغ عددهم (١٩) لاعب، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وتم استبعاد لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٤) لاعبين وكذلك الاعبين المتغيبين والغير ملتزمين بالتدريب وعددهم (٢)، ليصبح عدد العينة (١٣) لاعباً اذ بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٦٨,٤٢%) من المجتمع الكلي، حيث تم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية والبالغ عددهم (٧) لاعباً، والمجموعة الثانية ضابطة والبالغ عددهم (٦) لاعبا.

٣-٢ ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات.

١-٣-٢ ادوات البحث العلمي:

أدوات البحث هي "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات أو أجهزة أخرى" (٤: ٥٥) إذ استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية:

المقابلات الشخصية: تم اجراء المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وكذلك في لعبة المصارعة، وذلك حول الية العمل في الميدان التعليمي، وكذلك تحديد عدد الوحدات التعليمية للمهارات الأساسية والقدرات الحركية قيد الدراسة.

أستبيان الملاحظة: تم استطلاع آراء الخبراء عن طريق استمارة استبانة ملاحظة وذلك لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والتسلسل العلمي الخاص لتعليم المهارات الأساسية للاعب

المصارعة الحرة قيد الدراسة الى جانب ذلك تحديد عدد الوحدات التعليمية اللازمة لتعليم تلك المهارات الاساسية.

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث.

١. ميزان لقياس الوزن عدد (١).
٢. بساط مصارعة عدد (١). دمية تعليمية عدد (٢).
٣. شريط قياس لتحديد اطوال اللاعبين.
٤. كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد (٢) مع حامل الكاميرة عدد (٢).
٥. مساطب خشبية طول (٣) م بارتفاع (٣٠) سم وبعرض (١٠) سم عدد (٢).
٦. ساعة توقيت عدد (٢) مع صافرة لبدء وانهاء التمارين والاختبارات والانتقال بين المحطات التعليمية.
٧. جهاز عرض (داتا شو) صنع (صيني) عدد (١) مع حاسبة نوع (hp) عدد (١).

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث وطرق القياس:

٢-٤-١ اختبارات القدرات الحركية:

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية وذلك من خلال استطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية (التوافق الحركي، والتوازن الحكي، الرشاقة) إذ تم التعامل مع اراء الخبراء على وفق قانون الأهمية النسبية وكما مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين الأهمية النسبية للاختبارات القدرات الحركية الخاصة

القدرات	اسم الاختبار	الأهمية النسبية	نسبة القبول	النتيجة
التوافق الحركي	الدوائر المرقمة	٧٥%	٥٥%	مقبول
	رمي الكرات الطبية على الجدار	٥١%		غير مقبول
	القفز بكلتي القدمين على الحواجز ارتفاع (٥٠) سم	٥٧%		غير مقبول
التوازن الحركي	الوقوف على مشط القدم	٣٥%	٥٥%	غير مقبول
	باس المعدل للتوازن الديناميكي	٨١%		مقبول
الرشاقة	الوثب والتوازن فوق العلامات	٥٠%	٥٥%	غير مقبول
	جري الزجراج	٥٤%		غير مقبول
	الركض بين الشواخص لمسافة (٢٠) م	٥٢%		غير مقبول
	سيمو للرشاقة	٧٩%		مقبول

الاختبارات المرشحة:

١. اختبار الدوائر المرقمة: (٥: ٢٠٥)
- الفرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين الرجلين والعينين.
- الادوات: ساعة إيقاف، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠) سم، ترقيم الدوائر كما هو الشكل.
- طريقة الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الى الدائرة رقم (٤) وهكذا ... حتى الدائرة رقم (٨) ويكون ذلك بأقصى سرعة.
- تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر وكما موضح في الشكل أدناه.

٢. اختبار (سيمو) للرشاقة: (١: ١٤٧)

◀ الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات: اربعة صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة 9×9 بوصة وارتفاعها ١٢ بوصة.
- ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد 12×19 قدما.
- ◀ طريقة الاداء: يبدأ اللاعب من نقطة البداية (A) باتجاه النقطة (B) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (B) ويجري للأمام باتجاه النقطة (D) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (A) ويدور من خارج الحاجز (A) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه النقطة (C) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى، ثم يتجه الى النقطة النهائية (A-B) بخطوات جانبية.
- ◀ تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الحواجز الاربع.

٣. اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي. (٥: ٢٠١)

◀ الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة على دقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- علامة مقاسة (١) بوصة في (١,٩٠ م) مع تثبيتهما على الارض عدد (١١).

◀ طريقة الأداء: يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولا الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر مدة زمنية بحد أقصى (٥) ثوان بعد ذلك يثب الى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء.

◀ حساب الدرجات:

- يمنح المختبر خمس نقاط لكل علامة في حال الهبوط الصحيح.
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (٥) ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (١٠٠) درجة.
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة اخفاقه في التوقف اثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة او إذا لمس كعب او أي جزء اخر من جسمه سطح الارض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور او اخفاقه في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حلة حدوث أي خطأ من اخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى (٥) ثوان.
- إذا ارتكب المختبر أي خطأ قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية من أخطاء التوازن التالية.

- ١- إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور.
- ٢- تحريك القدم اثناء وضع التوازن.
- ٣- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الاخرى بالقدم التي عليها الدور.
- ٤- يبلغ المختبر بالزمن فوق كل علامة من قبل القائم على الاختبار لكي يتسنى له الانتقال الى العلامة الأخرى وكما مبين في الشكل أدناه.

٢-٤-٢ اختبارات المهارات الاساسية (قيد الدراسة).

بعد ان تم تحديد المهارات الاساسية للاعب المصارعة الحرة العينة المدروسة قيد البحث (تغيير مستوى الجسم، الغطس والاختراق، التقوس خلفاً) (٣: ١٣٤) وكما موضح في الاشكال التالية. لجأ الباحث الى استخدام التصوير الفيديوي لغرض تقييم الأداء المهاري الخاص بكل مهارة على حدة اساسية من قبل الخبراء والمختصين (مدربين، حكام) للعبة المصارعة في استمارة خاصة.

استمارة تقييم فن الاداء المهاري للمهارات الأساسية

اسم اللاعب (رقم)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

اذ تم تحديد درجات التقييم مع اعطاء ثلاث محاولات لكل لاعب واختيار أفضل محاولة له، اذ ان تقييم كل مهارة يعطى كحد اقصى (١٠) درجات وأدنى (٠) وتم اعتماد المتوسط الحسابي لدرجات المحكمين والبالغ عددهم (٤) وكما تم الإشارة إليها اعلاه دون تقسيم المهارة على مراحل.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحث الى: إجراء التجربة استطلاعية وذلك في يوم السبت المصادف (٦/٢٥/ ٢٠٢٢) الساعة الثالثة عصراً على (٤) لاعبين من عينة البحث وكان الهدف من تلك التجربة هو الاتي:
 ١- تحديد ابعاد مكان وضع كاميرا التصوير (ارتفاع + بعد عن اللاعب) عند إجراء التصوير الفيديوي للمهارات الاساسية قيد البحث.
 ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الوحدات التعليمية، والاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية.
 ٣- تهيئة الكادر المساعد الى جانب ذلك عن توزيع المهام عند إجراء اختبارات القدرات الحركية للاعب المصارعة الحرة فئة الاشبال.

٤-٤-٢ الاسس العلمية للاختبارات الخاصة للقدرات الحركية والمهارات الأساسية.

١- الصدق: استعمل الباحث الصدق الظاهري إذ يعتمد على اراء الخبراء والمختصين في تأكيد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجله فعلاً وهذا ما اكده الخبراء عندما أجمعوا على أن الاختبارات تتمتع بصدق وكما موضح في الجدول رقم (١) الخاص بالأهمية النسبية.
 ٢- الثبات: تم إجراء الاختبار الأول يوم السبت المصادف (٦/٢٥/ ٢٠٢٢) الساعة الثالثة عصراً عند إجراء التجربة الاستطلاعية ثم اعيد تطبيقه مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام مع مراعاة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول، وقد تم إجراء الاختبارين على لاعبين من عينة البحث مكونه من (٤) لاعبين، وقد استعمل الباحث قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط كما مبين في الجدول (٢)، لذا فإن الاختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات.

٣- الموضوعية: إن الموضوعية أحد شروط المهمة للاختبار الجيد إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون وكما مبين في الجدول (٢) وبذلك فان الاختبار يتمتع بموضوعية عالية.

جدول (٢) يبين المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية.

ت	اسم الاختبار	الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار	الموضوعية بين محكمين اثنين
١	باس المعدل (للتوازن الحركي)	0.94	0.92
٢	الدوائر المرقمة (للتوافق)	0.96	0.95
٣	سيمو (للمرئقة)	0.95	0.92

بعد ان تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث عمد الباحث الى إجراء الاختبار القبلي وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٢ / ٧ / ٤) الساعة الثالثة عصراً لمدة يومين وكما مبين في أدناه.

اليوم الاول: تم إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والتي تم تحديدها من قبل الخبراء بحسب الأهمية النسبية إذ تم إجراء اختبارات (الرشاقة، التوافق الحركي، التوازن الحركي) وفقاً للتسلسل الآتي.

١- التوافق الحركي. ٢- الرشاقة. ٣- التوازن الحركي.

اليوم الثاني: تم إجراء الاختبار القبلي الخاصة بالمهارات الأساسية (تغيير مستوى الجسم، الغطس والاختراق، التقوس خلفاً) وذلك من خلال إجراء التصوير الفيديو اذ كانت ابعاد كامرة التصوير تبعد عدسة الكاميرة مسافة (٦م) عن اللاعب المختبر وارتفاعها (٣م) عن الارض اذ كان زمن اداء كل مهارة هو (١٢) ثانية لإتاحة الفرصة للمقيمين لملاحظة الأداء بشكل دقيق.

وفي ضل تلك المؤشرات سابقة الذكر تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المؤثرة في الدراسة وكما مبين في الجداول (٣) للاختبارات القبليّة قيد الدراسة:

جدول (٣) يبين تكافؤ العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	عدد اللاعبين	المجموعة تجريبية		عدد اللاعبين	المجموعة الضابطة		T المحسوبة	sig الدلالة	مستوى
		ع	س		ع	س			
التوافق الحركي	7	8,28	0,755	6	8,33	0,816	0,109	0,915	غير معنوي
الرشاقة		20,71	1,799		20,33	1,505	0,409	0,69	غير معنوي
التوازن الحركي		36,71	3,773		35,16	3,868	0,729	0,481	غير معنوي
تغيير مستوى الجسم		2,57	0,535		2,50	0,548	0,238	0,751	غير معنوي
الغطس والاختراق		2,43	0,787		2,33	0,816	0,214	0,946	غير معنوي
التقوس خلفاً		2,57	0,535		2,67	0,516	0,325	0,540	غير معنوي

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)، عند درجة حرية (١١)

٢-٤-٦ مواصفات البرنامج المقترح باستخدام الميدان التعليمي:

بعد الاطلاع على أدبيات التعليم والتعلم الحركي الى جانب ذلك استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي ولعبة المصارعة الحرة، تم اعداد الميدان المقترح كما مبين في الملاحق، وتم الشروع بالعمل به بعد يومين من الاختبارات القبليّة ولمدة (٦) اسابيع لتعليم لاعبي المصارعة الحرة فئة الاشبال بأعمار (١٣-١٥) سنة وكما يلي:

أولاً: المبادئ العامة للميدان:

١- الهدف الأساسي من اعداد الميدان التعليمي هو تنمية المهارات الأساسية بعد ان حددها الخبراء في لعبة المصارعة الحرة.

٢- تم مراعاة التسلسل العلمي في أولوية تعليم المهارات الأساسية قيد الدراسة بعد ان حدده الخبراء.

٣- ان نظام ادارة الميدان يعتمد على (نظام المحطات) أي ان اللاعب ينهي المحطة التعليمية بكل تفاصيلها ثم ينتقل الى المحطة الأخرى.

٤- راعى الباحث التدرج من السهل الى الصعب الى جانب ذلك استخدام التغذية الراجعة التعليمية لكل محطة من محطات الميدان التعليمي المقترح.

٥- اعتمد الباحث في عرض المهارة على استخدام النموذج وكذلك الوسائط المتعددة الدمية التعليمية الخاصة بلعبة المصارعة الكرات الطبية وكذلك المراتب الاسفنجية والافلام الفيديوية لمساعدة المتعلمين في عملية فهم التفاصيل اداء المهارات قيد الدراسة.

٦- عمد الباحث الى ان يكون تنظيم المحطات داخل الميدان التعليمي مختلفة من وحدة تعليمية لأخرى من حيث التسلسل مع ثبات الهدف من ذلك الميدان بغية تجنب الملل الذي يصيب المتعلمين جراء التكرار الروتين المستمر للميدان.

٧- اشتمل الميدان التعليمي المقترح على تمارين خاصة بالتوافق الحركي والتوازن الحركي والرشاقة، إذا تم تطبيقها بأسلوب يخدم تعلم المهارات الأساسية المراد تعلمها في الميدان.

ثانياً: المبادئ الخاصة بالميدان التعليمي.

١- كان زمن الوحدة التعليمية تتراوح ما بين (٦٠-٦٥) دقيقة تشمل الاقسام الثلاثة (التحضيرية، والرئيسية، والختامية).

٢- كانت مدة تطبيق الميدان التعليمي (١٨) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً بحسب ما حدده الخبراء من المدة الكافية لتعليم القدرات الحركية المتزامنة مع المهارات الأساسية المبحوثة.

٣- كل ميدان تعليمي يتضمن عدد من المحطات تتراوح ما بين (٦-٧) محطات تعليمية.

٤- عدد التكرارات في كل محطة كانت على اساس عدد مرات تكرار التمرين تارة وعلى اساس زمن التطبيق تارة اخرى حسب طبيعة ونوع التمرين.

٥- في كل ميدان تعليمي تخصص من (١-٢) محطة اضافية بغية تطبيق المهارات التي تم تعلمها.

٦- فيما يخص تطبيق المهارة الأساسية فان الاداء في الوحدة التعليمية الاولى بشكل منفرد ومن ثم يكون تطبيق المهارة بشكل جماعي ويتم استخدام تغذية راجعة انية مستمرة وكذلك بعد الانتهاء من تطبيق التمرين.

٢-٤-٧ الاختبار البعدي.

بعد الانتهاء من تعليم كل مهارة يتم اجراء التصوير الفيديوي لغرض تقويمها من قبل الخبراء، وبعد ذلك يتم البدء بتعليم المهارة اللاحقة وحسب التسلسل العلمي الذي تم تحديده وهكذا حتى الانتهاء من البرنامج التعليمي قيد الدراسة، اذ تم اجراء الاختبار البعدي على مدار يومان في تاريخ ٢٠٢٢/١٧ المصادف يوم الاربعاء، اليوم الأول القدرات الحركية المختارة، اليوم الثاني المهارات الأساسية قيد البحث، مع مراعات نفس الظروف في الاختبارات القبلية.

٢-٥ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين المصارعة الحرة فئة الاشبال.

جدول (٤) يبين قيمة (T.test) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين المصارعة الحرة

المتغيران	مجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
			س	ع	س	ع			
التوافق الحركي	تجريبية	زمن	8,28	0,755	6,28	0,951	5,292	0,002	معنوي
	ضابطة	زمن	8,33	0,816	7,16	0,752	3,796	0,013	معنوي
الرشاقة	تجريبية	زمن	20,71	1,799	15,57	0,975	8,647	0,000	معنوي
	ضابطة	زمن	20,33	1,505	15,66	1,032	9,439	0,000	معنوي
التوازن الحركي	تجريبية	زمن	36,71	3,773	47,28	3,817	4,848	0,003	معنوي
	ضابطة	زمن	35,16	3,868	46,66	3,777	6,812	0,001	معنوي
تغيير مستوى الجسم	تجريبية	درجة	2,57	0,535	7,43	0,787	13,510	0,000	معنوي
	ضابطة	درجة	2,50	0,548	6,00	0,632	10,247	0,000	معنوي
الغطس الاخرق	تجريبية	درجة	2,43	0,787	7,57	0,535	14,304	0,000	معنوي
	ضابطة	درجة	2,33	0,816	5,50	0,548	7,889	0,000	معنوي
التقوس خلفاً	تجريبية	درجة	2,57	0,535	6,57	0,535	14,000	0,000	معنوي
	ضابطة	درجة	2,67	0,516	5,33	0,520	8,944	0,000	معنوي

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)، عند درجة حرية (١١)

يتبين في الجداول (٤) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات الحركية للاعبين المصارعة الحرة فئة الأشبال لصالح الاختبارات البعدية سواء كان ذلك للمجموعة التجريبية أو الضابطة وبناءً على ذلك يتحقق فرض من فروض البحث: ويرى الباحث منوهً على ذلك إن التحسن في القدرات الحركية قيد الدراسة جاء بشكل متزن ومتناسب مع نتائج الأداء المهاري للمهارات الأساسية الخاص بالمجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يعني أن مفردات العمل التعليمي وطبيعة أداء التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية التي تم تعلمها أسهم في زيادة تلك القدرات الحركية (التوافق الحركي، الرشاقة، التوازن الحركي)، ولتوضيح ذلك نشير إلى أن التوافق الحركي هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في إطار محدد ويعتبر التوافق من الصفات أو العناصر البدنية المهمة والضرورية للاعبين المصارعة الحرة وخاصة بالنسبة للأشبال كونها أول فئة عمرية ممارسة للعبة المصارعة حيث يجب أن يكون أداء المهارات الأساسية بتوافق وانسجام بين أجزاء الجسم، وقد أكد على ذلك (أن عملية نقل أجزاء الجسم العلوية والسفلية تتطلب من اللاعب أن يكون تلك الحركات التي يؤديها متوافقة في أصل التنفيذ ورشاقة عالية وقدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه في حالة توازن أثناء الثبات أو الحركة) (٤: ٣٢٢).

وفي المقابل نلاحظ أن لاعبي المصارعة الحرة يتزايد احتياجها للرشاقة بدرجة كبيرة فمقدرة لاعب المصارعة على تحديد وضعه في الفراغ وعلاقة ذلك بالزمن وسرعة ودقة الأداء للمهارات الأساسية والمسكات الصعبة ليتحقق ذلك نتيجة للتطور ونمو الأجهزة الحسية التي لها دور في عملية التوازن والاحتفاظ بالجسم من دون اهتزاز، فلا بد أن تكون بشكل متناسق ومتوازن لإتمام العمل المهاري على أتم وجه فنلاحظ أن لاعب المصارعة يودي حركات تحتاج إلى توازن حركي عالي وهذا يظهر بشكل واضح عند أداء المهارات الأساسية مع تحريك أجزاء الجسم الأخرى، إذ أن (أداء الحركات أو الواجبات المختلفة لتنمية الوظائف الحركية لدى اللاعبين وزيادة قدرتهم على التوجيه والتحكم في أداء الحركات أو الواجبات الدفاعية أو الهجومية لتحقيق القدرات الحركية المناسب للفرد الرياضي) (١: ٦٦).

وفي ضوء نفس النتائج السابقة ومن زاوية أخرى لاختبارات المهارات الأساسية تبين في الجداول (٤) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وبناءً على ذلك المعطيات تحقق فرض البحث: ويعزو الباحث سبب هذا التطور لكون النمو الحركي الحاصل لدى أفراد عينة البحث يعود لعدة أسباب من أهمها، فترة تطبيق مفردات البرنامج المقترح والمنهاج المعدة من كلاهما، والتي أسهمت في أحداث ذلك التطور إذ أن أحد أهم مبادئ التعلم هو التكرار والممارسة، وعليه فإن المتعلمين (لاعبين المصارعة الحرة) تعرضوا للعديد من التمرينات بالإضافة للشرح والتوضيح الخاص بأداء المهارة المراد تعلمها وبالتالي فإن تطبيق تلك التمرينات يتطلب التكرار المستمر خلال الوحدة التعليمية اليومية، أدى إلى تكوين برامج حركية مخزونة في ذاكرة المتعلمين مكنته من أداء تلك المهارة الأساسية وفي هذا المقام يشير (نجاح مهدي شلش، ٢٠١١) "إلى أن أي مهارة حركية رياضية لا يمكن تعلمها واتقانها ما لم تتم عملية ممارستها والتدريب عليها من خلال المحاولات والتكرارات المتتالية فالممارسة والمران تنمي الدوافع إذا ما اقترنت بالتشجيع والتوجيه من قبل المعلم أو المدرب وبإشرافه المباشر" (٧: ٢٢).

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

جدول (٥) يبين قيمة (t.test) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين المصارعة الحرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركي	6,28	0,951	7,16	0,752	1,827	0,095	غير معنوي
الرشاقة	15,57	0,975	15,66	1,032	1,71	0,867	غير معنوي
التوازن الحركي	47,28	3,817	46,66	3,777	0,293	0,775	غير معنوي
تغيير مستوى الجسم	7,43	0,787	6,00	0,632	3,563	0,004	معنوي
الغطس الاختراق	7,57	0,535	5,50	0,548	6,888	0,000	معنوي
التقوس خلفاً	6,57	0,535	5,33	0,520	4,228	0,001	معنوي

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٠٥)، عند درجة حرية (١١)

يتبين في الجدول (٥) ان هناك فروق عشوائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (توافق الحركي، ورشاقة، وتوازن) وهو معاكس لما جاء به الباحث في الفرض الثالث ليتبين في هذا المقام. ان كلاً من تأثير البرنامج المقترح باستخدام ميدان تعليمي والمنهاج الذي يمارسه مدرب لعبة المصارعة لفئة العمرية (١٣-١٥) لأفراد المجموعة الضابطة كان لها الأثر نفسه او مقارب له في تلك القدرات.

ومن الرؤى الداعمة لأعلاه يرى الباحث عدم ظهور فروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية التي تعلمت وفقاً للبرنامج تعليمي باستخدام الميدان التعليمي بالرغم من وجود محطات خاصة (بالتوافق الحركي، والرشاقة، والتوازن الحركي) ضمن البرنامج التعليمي الا انه لا بد الاشارة الى نقطة مهمة وهي ان استخدام تلك المحطات كان موجهاً بالدرجة الاساس الى زيادة التحكم العصبي في الحركات التي يؤديه لاعب المصارعة الحرة الخاصة لكل مهارة اساسية، وهذا يعني (لكي تتطور وتحسن القدرات الحركية فلا بد ان يكون ذلك التطوير متوازناً ما بين الجوانب الفيزيائية والعقلية) (٣: ٨٠)، فلكي تتطور الرشاقة مثلاً فلا بد ان يكون هناك مسكات مركبة وعلى مستوى عالٍ من التعلم ليصل الى الية الأداء المتكامل لتلك المسكات لكي نلاحظ تحسناً ملموساً، وذلك لأن طبيعة مفردات الميدان التعليمي ركزت على الجوانب الفعلية التعليمية للمتعلمين من خلال القدرات الحركية قيد الدراسة، لذلك نلاحظ ان مستوى تطور افراد المجموعة التجريبية كان بالقدر نفسه او المقارب له الذي تطورت به المجموعة الضابطة الا ان التطور الملموس في الأداء المهاري للمجموعة التجريبية كان بفضل عدة عوامل منها هو استخدام تمارين خاصة بالقدرات الحركية لخدمة المهارة الاساسية المراد تعليمها ومن ثم كانت ذات فائدة أكبر مما هو عليه لدى افراد المجموعة الضابطة وهذا يعني ان الباحث استثمر عمل القدرات الحركية لخدمة السيطرة والتحكم المهاري وهذا ما تم الاشارة اليه سابقاً وربطاً بهذا المقام يشير كوستا (٢٠٠٤) بأنه "المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار من اجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها" (٢: ٣٣).

وفي ذات السياق يتبين في الجدول (٥) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية قيد الدراسة، ويعزو الباحث سبب ذلك الفرق بين المجموعتين يعود الى طبيعة لمفردات التعليمية التي تعرض لها لاعب المصارعة الحرة خلال الوحدات التعليمية والمتمثلة باستخدام الميدان التعليمي الذي اعتمده افراد المجموعة التجريبية، اذ ان طبيعة الميدان الذي تم إعداده من قبل الباحث تتضمن أموراً عديدة ومنسجمة في تحقيق الهدف المراد تعليمه وذلك من خلال وجود عدة محطات متنوعة ومختلفة خلال الوحدة التعليمية الواحدة الهدف من هذه المحطات هو تعليم المهارة الاساسية الخاصة بتلك الوحدة عن طريق تظمين مفردات عمل القدرات الحركية (التوافق الحركي، الرشاقة، التوازن الحركي) الى جانب العمل التعليمي اذ انه وكما هو معروف لدى الجميع، "ان تعلم أي مهارة رياضية يتطلب ان يكون هناك برنامج حركي مخزون في ذاكرة المتعلم وكلما زاد التكرار والتصحيح تشذبت الحركة وظهر التوافق" (١٠: ٩٦).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:-

- ١-٤ الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم استنتاج ما يأتي:
 - ١- أن كلا من الميدان التعليمي والأسلوب المتبع من قبل المدرب لهما دور في عملية احداث تعلم في القدرات الحركية قيد الدراسة للاعبين المصارعة الحرة للأعمار (١٣-١٥).
 - ٢- إن مستوى التأثير كان بشكل متساوي في تطوير القدرات الحركية (التوازن الحركي، الرشاقة، والتوافق الحركي) لكل من استخدام البرنامج وفق الميدان التعليمي والأسلوب المتبع من قبل المدرب.
 - ٣- ان استخدام البرنامج وفق الميدان التعليمي أثر بشكل أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرب في تطوير المهارات الأساسية (تغيير مستوى الجسم، الغطس والاختراق، التقوس خلفاً).

٢-٤ التوصيات: في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث في الاتي:

- ١- ضرورة الاعتماد على الميدان التعليمي في تعليم المهارات الأساسية لباقي الألعاب الفردية القتالية.
- ٢- لابد من الاهتمام بتمرينات التوافق الحركي والتوازن الحركي والرشاقة مع إدخال الوسائل المساعدة البسيطة لزيادة الدافعية والتشويق لدى المتعلمين.
- ٣- الاعتماد على التسلسل المعتمد في الدراسة عند تعليم المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعب المصارعة الحرة فئة الناشئة وكذلك عدد الوحدات التعليمية الخاص بكل مهارة اساسية.

المصادر والمراجع

- ١- احمد عريبي عودة: التحليل والاختبار في كرة اليد، ط ١ بغداد المكتبة الوطنية ٢٠٠٤.
- ٢- احمد يوسف متعب، تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، ٢٠١٧، ص٢٢.
- ٣- صالح عبد الجبار: اساسيات رياضة المصارعة، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٥م، ص١٣٤.
- ٤- عقيل حسين عقيل: فلسفة مناهج البحث العلمي، طرابلس، ١٩٩٥، ص٥٥.
- ٥- كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات ط١، مصر مركز الكتاب، ٢٠٠٢ ص ٢٠١.
- ٦- ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم العراق النجف، ط ١ سنة ٢٠٠٨، ص ٣٥.
- ٧- نجاح مهدي شلش: التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، ط١ دار الكتب والوثائق ببغداد لسنة ٢٠١٠، ٢٠١١، ص٢٢.
- ٨- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص٢٢٥.
- ٩- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه: بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ص٨١.
- ١٠- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة لطباعة، ٢٠١٠.

- 1- Bloom, pentaamine, sand other, “Hand book of for mative and summative Evaluation of stud ent learning”. Now york: mcgrowhill ,2017, p. 66.
- 2- Costa , A. & Kallick , B. (2004). Habits of Mind. Retrieved, August 30,2005, From: <http://www.Habits-of-mind.net/whatare.html>.
- 3- Dehaan R. F. (1998): Helping Children with Special Needs Elementary School Education, University of Chicago, p80.
- 4- Gronlund, NE, 2011, “measurement and Evaluation in Teaching” . 3rd, Network Macmillan.