

## تأثير تمرينات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

Ailfoaado58j@gmail.com

الجامعة المستنصرية - كلية لتربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : تمرينات تعليمية ، دوائر صغيرة ،المصارعة الحرة.

### مستخلص البحث

هدف البحث الى إعداد تمرينات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم يهدف إلى التعلم بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة، والتعرف على تأثير تمرينات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لأن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. واستخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية المتكافئتين، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعي الاعظمية بالمصارعة الحرة بأعمار (10-12) سنة، اذ وقع الاختيار على (16) مصارعا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و(تجريبية) عن طريق القرعة بواقع (8) مصارعين لكل مجموعة، ومن اجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في الظروف جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية. تم تعليم المجموعة التجريبية باستخدام دوائر صغيرة الحجم، كما تم تدريب المجموعة الضابطة بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرب، وقبل البدء في تنفيذ البرنامج تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات قيد الدراسة، واستنتج الباحث صلاحية المنهاج التعليمي المتبع في البحث ، وفاعليته في التأثير في تعلم مسكات قيد الدراسة ، و توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والتي طبقت منهج التعليمي وفق الدوائر الصغيرة الحجم في تعلم بعض المسكات المصارعة الحرة ، وأوصى ادخال طرق وأساليب حديثة في عملية التعلم المهارات ومسكات في لعبة المصارعة ، مع امكانية الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تطوير وسائل التعليمية التي تخدم اللعبة ، وادراج التمرينات وفق الدوائر صغيرة الحجم في لعبة المصارعة كطريقة تدريبيه او تعليمية ضمن مفردات الوحدة التدريبيه او التعليمية.

## The effect of educational exercises using small-sized circles on some standing grips of freestyle wrestlers

ASST..Dr. Ali Fouad Faeq

Al-Mustansiriya University - College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences

### Abstract

The aim of the research is to prepare educational exercises using small-sized circles aimed at learning some standing grips for freestyle wrestlers, and identifying the effect of educational exercises using small-sized circles on some standing grips for freestyle wrestlers. The only one who can truly test hypotheses about cause or effect relationships. The researcher used the design of the two equal experimental groups, and the research sample was chosen in a deliberate way, and they are the Adhamiya wrestlers in free wrestling at the ages of (10-12) years. ) wrestlers for each group, and in order to return the differences to the experimental factor, the experimental and control groups must be completely equivalent in all conditions except for the experimental variable that affects the experimental group. The experimental group was taught using small-sized circles, and the control group was trained in the usual method followed by the trainer. Before starting the implementation of the program, the equivalence between the two groups was verified with the variables under study. The grips are under study, and there are moral differences between the tribal and remote tests in favor of the post tests of the experimental group, which applied the educational curriculum according to the small-sized circles in learning some free wrestling grips. The juniors through the development of educational means that serve the game, and the inclusion of exercises according to small circles in the wrestling game as a training or educational method within the vocabulary of the training or educational unit.

**Keywords:** educational exercises, small circles, freestyle wrestling

## الفصل الأول

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان البحث مازال قائماً ومستمراً في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والاساليب المستخدمة في ذلك لإيجاد أفضل الوسائل العلمية خدمة للحركة الرياضية والتطور العلمي والانساني. وهذا يساعد في تكوين واعداد الرياضي اعداداً جيداً من كافة النواحي الفنية. وحيث ان المسكات هي الاساس لتعلم لعبة المصارعة أصبح من الضروري التفكير في اعداد بعض التمرينات الخاصة لتعليم بعض المسكات المصارعة لكونها من الالعب المشوقة والمحبية لدى المتعلمين. ولأعداد تلك التمرينات يجب اتباع الاسس العلمية الصحيحة في تعليم تلك المسكات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي الى مراحل تعليم المسكات المصارعة واتباع خطوات التعليم الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج الى الصعب مما يسهل عملية الاداء اذ ان التدرج في الاداء يكون من السهل الى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس ان تدريس المهارات الحركية بصورة صحيحة يعني اكتساب الخبرات، وإن استخدام الدوائر صغيرة الحجم من مسكات التي تؤدي في مساحة صغيرة ومحدودة وبقوانين يفرضها المدرب من اجل الوصول الى اتقان المسكات المصارعة.

لهذا فان طريقة الدوائر المصغرة انتهجت كطريقة فعالة تساهم في نجاح عملية التعلم لأنها تجمع بين الجانب العقلي والمهارى فضلا عن انها تحافظ على قانون اللعب بوجود منافسين وفضلا عن تتيح للمصارعين الصغار فرصة اللعب والتعلم الالي للمسكات المصارعة و اتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف النزال اذ انها تؤدي في مساحات صغيرة تسمح للمدرب بالعمل على هدف محدد.

#### 2-1 مشكلة البحث:

شهدت لعبة المصارعة تطوراً كبيراً في السنوات الاخيرة في كافة النواحي الامر الذي دفع الى تغيير طابع اللعب واتسامه بسرعة ودقة الاداء، ونظراً لتعدد المهارات الحركية المكونة والمسكات للعبة مصارعة من جهة وصعوبة بعض المسكات من جهة اخرى. لذا اراد الباحث اعداد بعض التمرينات الخاصة باستخدام دوائر المصغرة لتعلم بعض المسكات بمصارعة متبعاً الاسلوب العلمي المبني على التسلسل لأداء المسكات من حيث التدرج من السهل الى الصعب وادخال حالات مشابهة لحالات اللعب. وذلك لتسهيل وتبسيط عملية تعلم المسكات المصارعة قيد البحث.

#### 3-1 هدفا البحث:

1. إعداد تمرينات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم يهدف إلى التعلم بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.
2. التعرف على تأثير تمرينات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.

#### 4-1 فرضية البحث:

- 1- لتمرينات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم تأثير ايجابي في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: مصارعي الاعظمية بالمصارعة الحرة بأعمار (10-12) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/12/1 الى 2019/12/29.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المصارعة لنادي الاعظمية الرياضي.

## الفصل الثاني

### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لأن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. واستخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية المتكافئتين.

واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعي الاعظمية بالمصارعة الحرة بأعمار (10-12) سنة، اذ وقع الاختيار على (16) مصارعا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و(تجريبية) عن طريق القرعة بواقع (8) مصارعين لكل مجموعة، ومن اجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لا بد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في الظروف جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية. تم تعليم المجموعة التجريبية باستخدام دوائر صغيرة الحجم، كما تم تدريب المجموعة الضابطة بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرب، وقبل البدء في تنفيذ البرنامج تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات قيد الدراسة، وكما في جدول (1).

#### الجدول (1)

يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة متوسط الرتب	التجريبية متوسط الرتب	قيمة Mann- Whitney U	.Sig	الدلالة الإحصائية	
1	درجة	11.2	13.64	10.49	0.36	غير معنوي	مسكة الميزان
2	درجة	20.81	21.7	8.45	0.42	غير معنوي	مسكة الغطس على الرجلين
3	درجة	17.33	16.38	12.04	0.18	غير معنوي	مسكة حمال بند

\* غير معنوي عند مستوى الخطأ (0.05)

#### 2-3 اختيار الاختبارات:

من اجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث، عمد الباحث الاعتماد الاتي:

#### 2-4 تقييم الأداء الفني:

-لذا استفاد الباحث بعملية تقييم مستوى الأداء الفني من المحكمين الدوليين •، المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة ، إذ عمد الباحث إلى إجراء الاختبارات الفنية على عينة البحث وهي تنفيذ المسكات الثلاث (قيد البحث) مع زميل مقارب لوزنه وبدون مقاومة ، وكانت تقسيم الدرجات لأجزاء المسكات كما يأتي :

• د. معد سلمان إبراهيم (دكتوراه في علوم الرياضة)  
إبراهيم خليل جمعه (ماجستير تربية الرياضية)  
حامد حسن موزان (بكالوريوس تربية الرياضية)

1 . الجزء الابتدائي (3) درجات.

2 . الجزء الرئيسي (4) درجات.

3. الجزء الختامي (3) درجات.

ويقوم المصارع بأداء محاولتين لكل مسكة وتسجل درجة أحسن محاولة .

من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من التمرينات النوعية لتعليم المسكات قيد الدراسة في لعبة المصارعة، أجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث ، وذلك في يوم الاثنين 2019/11/18 على عينة من خارج عينة البحث الأصلية عددها (2) مصارعين يمثلون نادي الاعظمية الرياضي ومن الذين لم يشتركوا في التجربة الأساسية . وكان الهدف من إجراء هذه التجربة كالاتي :

1. أسلوب استخدام أدوات وأجهزة القياس والاختبارات.

2. تنظيم تسلسل الاختبارات لتسهيل الانتقال من اختبار لآخر لتوفير الوقت والجهد .

3. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

4. معرفة المعوقات التي قد تواجه مجريات البحث.

وتم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2019/12/1.

## 2-5 مفردات التمرينات التعليمية:

تضمنت مفردات التمرينات النوعية في الجزء من القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الخاصة بالفريق وبإشراف السيد مدرب الفريق، وقد استغرقت هذه المفردات مدة (4) أسابيع، بعدد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ العدد الكلي للوحدات (12) وحدة تعليمية، وقد راع الباحث عدم تواجد المجموعتين البحث معاً أثناء تطبيق مفردات تمرينات تعليمية في القسم الرئيسي مع مراعاة تساوي زمن التدريب للمجموعتين، تم وضع التمرينات التعليمية الذي يتلاءم صغر الدوائر الصراع.

- مراعاة التمرينات لطبيعة ومساحة الدوائر الصراع.

- مراعاة التمرينات لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

-التنوع باستخدام التمرينات في تنفيذ وحدات المنهج التعليمي.

- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم اهمام عنصر التشويق والمنافسة بين المصارعين الصغار.

أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، أجريت الاختبارات البعدية يوم الخميس بتاريخ 2019/12/30 .

وتم استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( spss ) لمعالجة كافة بيانات البحث للقوانين الإحصائية.

## الفصل الثالث

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

بعد اتمام اجراءات التجربة تم معالجة النتائج احصائيا وبوساطة نظام الحقيبة الاحصائية، وتم عرضها في الجداول (2، 3، 4) وكالاتي :

جدول (2)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولوكوسن المحسوبة	قيمة (Z)	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مسكة الميزان	درجة	4.17	1.86-	0.051	غير معنوي
2	مسكة الغطس على الرجلين	درجة	4.00	2.36-	0.018	معنوي
3	مسكة حمال بند	درجة	4.00	2.37-	0.019	معنوي

\* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

جدول (3)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولوكوسن المحسوبة	قيمة (Z)	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مسكة الميزان	درجة	4.70	2.49-	0.02	معنوي
2	مسكة الغطس على الرجلين	درجة	4.50	2.54-	0.01	معنوي
	مسكة حمال بند	درجة	5.14	-2.85	0.01	معنوي

\* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		قيمة Mann-Whitney U	.Sig	الدلالة الإحصائية
			متوسط الترتيب	متوسط الترتيب			
1	مسكة الميزان	درجة	3.8	8.2	2.00	0.002	معنوي
2	مسكة الغطس على الرجلين	درجة	4.6	10.3	9.00	0.00	معنوي
3	مسكة حمال بند	درجة	5.2	9.2	4.00	0.01	معنوي

\* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

يتبين لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية إن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات كافة المعتمدة ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث أن التعلم في دوائر صغيرة الحجم لها تأثير إيجابي في تعلم المسكات من قبل المتعلمين لأنها تعمل على تقريب المصارعين من بعض في مختلف الأوضاع اللعب التي يمكن أنت تحصل خلال النزال من أجل اكتساب المهارة أو المسكة ويتفق هذا مع ما أكده قاسم لازم (ان البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في اداء المهارات الحركية من خلال التفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب إذ انها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى تكيف والارتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب)<sup>1</sup>، فضلا عن ان التعلم في المساحات صغيرة تعمل على إيجاد صراعات ثنائية كثيرة خلال وقت قصير جدا مما يؤثر إيجابيا في الجانب المهاري لدى المتعلمين وخاصة الاحتكاك والتخلص من المنافس خلال وقت قصير ومساحة صغيرة جدا وهذا ما أكده حنفي محمود (أن نجاح الاداء الحركي يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار

<sup>1</sup> قاسم لازم صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، (بغداد، مطابع الجامعة، 2005)، ص125.

المهارات الحركية)<sup>1</sup>، ان تأثير تعلم من خلال الدوائر الصغيرة تتيح تكرارات مؤثرة على مستوى أداء المسكات اذ ان التمرينات وفق مواقف تشبه أجواء النزالات تساعد على تثبيت مستوى أداء المسكة من خلال وجود المتعلمين في مساحات ضيقة مما يتطلب ذلك السيطرة الكاملة على الأداء الصحيح للمسكة .

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح البعديّة.

### الفصل الرابع

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات:

1- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التعليمي المتبع في البحث ، وفاعليته في التأثير في تعلم مسكات قيد الدراسة .

2- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والتي طبقت منهج التعليمي وفق الدوائر الصغيرة الحجم في تعلم بعض المسكات المصارعة الحرة .

##### 2-4 التوصيات:

- 1- ادخال طرق وأساليب حديثة في عملية التعلم المهارات ومسكات في لعبة المصارعة .
- 2- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تطوير وسائل التعليمية التي تخدم اللعبة .
- 3- ادراج التمرينات وفق الدوائر صغيرة الحجم في لعبة المصارعة كطريقة تدريبية او تعليمية ضمن مفردات الوحدة التدريبية او التعليمية.

### المصادر

1. قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، (بغداد، مطابع الجامعة ، 2005).
2. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994).

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994) ، ص79.



الصفحات من ص (217) إلى (224) 9465 - 2074 ISSN:P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الخامس - العدد الرابع والعشرين (2022/6/30)