

اثر استخدام تمارين مهارية تصحيحية (فردية-جماعية) في تعلم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة

الحرّة وعلاقتها بتركيز الانتباه

م. د. م. زياد طارق حامد

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠١٨/٥/١٥ ، قبل للنشر في ٢٠١٨/٦/١)

ملخص البحث: يهدف البحث الى الكشف عن ما يأتي .:

- التعرف على الفروق بين مجموعتين تجريبيتين باستخدام تمارين مهارية تصحيحية فردية وجماعية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرّة بالاختبار البعدي.

- إيجاد العلاقة بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرّة وتركيز الانتباه لمجموعتي البحث.

وشملت عينة البحث شعبتين تم اختيارهما بصورة عشوائية قسموا الى مجموعتين تجريبيتين الاولى يتم التصحيح بشكل فردي والثانية يتم تصحيحها بشكل جماعي وواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وأعد الباحث تمارين مهارية تصحيحية من خلال تحليل محتوى المراجع والمصادر العلمية في مجال لعبة المصارعة، وتم اجراء الكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين مجموعتي البحث واستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (٨ اسابيع) وبمعدل وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع لكل مجموعة وبزمن مقداره (٩٠ دقيقة) لكل وحدة وأجريت الاختبارات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج التعليمي للاداء الفني (المسكات) لبعض مسكات المصارعة الحرّة واختبار تركيز الانتباه على عينة البحث.

Effect of using Exercises of corrective skills(Individual-Team) in learning technical performance of some freestyle wrestling catches and its relationship to focus attention

Abstract: The research aims to reveal the following:

This study aims at being acquainted with the deference between two experimental group of individual and group corrective Exercise.

To find out the relationship between the technical of performance of some Freestyle wrestling catches and the focus attention for the two research groups.

The research sample included of two classes selected randomly, then divided into two experimental groups with (10) students per group. The first group utilized of the individual corrective Exercises where as the second group utilized of the group corrective Exercises of corrective skill by analyzing the content of references and scientific sources in the field of wrestling game were set. In addition, the equivalence was made in the variables of age, height body, mass and some elements of physical fitness and mobility between the two groups of research. The educational program tasted (8 week) with one (90 minutes) unit a week. Past-tests were conducted after the end of the application of the educational program on technical performance for some catches in freestyle wrestling and for focus attention of the research sample.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

التعلم الحركي علم يهتم بتعديل أو تغيير سلوك المتعلم وإن إحداث التغيير المحتمل لتطوير الاداء الفني لمسكات المصارعة الحرة يؤدي من خلال ممارسة التمرين الذي يطبق في موقف تعليمي ، إذ بدون اداء التمرين لا يوجد تعلم .

وتعد التمارين المهارية التصحيحية هي اداء حركي لتعزيز أو إنجاز مهمة تعرقل تعلم المهارات الحركية لواجب حركي محدد فضلا عن ذلك يمكن اعتبار التمارين المهارية التصحيحية سواء كانت فردية أو جماعية وسيلة تعليمية لارتباطها بأوجه تشابه كجزء من الاداء الفني لمسكات لعبة المصارعة ، كما ان من الصعوبات التي تواجه المتعلم عند حل واجب حركي صعوبة فهم المسار الحركي في التطبيق العملي ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي باستخدام تمارين مهارية تصحيحية والتي يكون مصدرها خارجي تصحح بصورة فردية أو جماعية من قبل المدرس لتعديل الاستجابات الخاطئة وصولاً للاستجابة الأمثل للمتعلم مما قد يساعد بالارتقاء بمستوى الأداء الفني لمسكات المصارعة الحرة المتنوعة نحو الأفضل وبما يخدم العملية التعليمية العلمية.

كما ان العملية التعليمية للمهارات الحركية سواء المسكات التي تطبق من وضع الوقوف أو من وضع الجلوس بلعبة المصارعة الحرة تعتمد على الترابط بين الأجهزة الوظيفية للجسم والعمليات العقلية التي تبدأ بالانتباه ثم تركيز الانتباه الذي يكون له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الاداء وان عدم تركيز الانتباه يؤثر سلبا في قدرة المتعلم بالتحكم في تعلم المهارات الحركية بلعبة المصارعة " ارتفاع درجة الالتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية"، (عبد الحميد، ١٩٨٩، ٣٤)

١-٢ مشكلة البحث

تعد لعبة المصارعة من الالعب الفردية التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد لاحظ الباحث عند تعليم مفردات البرنامج التعليمي للمهارات الحركية المتنوعة بلعبة المصارعة الحرة وجود صعوبات تواجه المتعلم عند تعلم المسكات بأنواعها المختلفة اثناء الممارسة العملية ومن اجل إيجاد سُبُل تقلل الاخطاء في تعلم المسار الحركي المراد تعلمه للمتعلمين برزت مشكلة البحث الحالي بإعطاء تمارين مهارية تصحيحية يتم تصحيحها بصورة فردية أو جماعية لمعالجة تلك الاخطاء

١-٤-٢ لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة وتركيز الانتباه لمجموعتي البحث.

١-٤-٣ لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة وتركيز الانتباه لعينة البحث.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

١-٥-٢ المجال الزمني : من ٦ / ١١ / ٢٠١٧ ولغاية ١٥ / ٣ / ٢٠١٨

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المصارعة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل .

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التمرين : هو انجاز أو اداء معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة عامة (Schmidt and Timothy, 1999,172)

١-٦-٢ تركيز الانتباه : هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٤) .

كمحاولة قد تساعد المتعلم في اداء أفضل عند تعلم الاداء الفني للمهارات الحركية خلال الممارسة العملية للوحدات التعليمية وهل تعلم الاداء الفني لمسكات المصارعة الحرة علاقة ايجابية أم سلبية بتركيز الانتباه باعتبار ان التفاعل مع الاداء المهاري عنصر انتباهي لتركيز العمليات النفسية التي ستؤدي حركياً .

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عن ما يأتي : -

١-٣-١ التعرف على الفروق بين مجموعتين تجريبتين باستخدام تمارين مهارية تصحيحية فردية وجماعية في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة بالاختبار البعدي.

١-٣-٢ إيجاد العلاقة بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة وتركيز الانتباه لمجموعتي البحث .

١-٣-٣ إيجاد العلاقة بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة وتركيز الانتباه لعينة البحث .

١-٤ فروض البحث

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية لأثر التمارين المهارية التصحيحية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي.

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ التمرين

ويعبر عنه بأنه سلسلة الخطوات التي تهدف الى التقدم السريع والمنظم وفق خطوات متتابعة تؤثر في سلوك المتعلم من اجل اكساب واكتساب اي مهارة ولا يمكن زيادة التعلم إلا عن طريق ممارسة التمرين، " التمرين يستخدم بشكل أكثر في التعلم" (محجوب، ٢٠٠٠، ١٦٧)

إذ إن إكساب واكتساب المهارات الحركية المتنوعة بلعبة المصارعة الحرة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية تعتمد على عوامل مختلفة ويُعد التمرين أحد أهم تلك العوامل "ففي مهارة حركة الجسم تصل النبضات العصبية من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات بعدد كبير في آن واحد لتحث التسلسل الصحيح للحركات المتكاملة" (خاطر وآخرون، ١٩٧٨، ٢٠٧)

٢-١-٢ تمارين مهارية تصحيحية

اجريت العديد من الدراسات الخاصة بالحركة الرياضية فضلا عن تعلم الاداء الحركي يجب ان يكون تحت الاشراف والملاحظة من قبل المدرس للوصول الى المكونات المثالية للأداء

المهاري الذي يحل واجب حركي محدد من اجل اكتساب الشكل المناسب والمثمر للأداء الجيد ، ولغرض معالجة وتصحيح الازخطاء التي يقع بها المتعلم اثناء اداء المهارات الحركية (المسكات) بلعبة المصارعة يتوجب اتباع تمارين مهارية تصحيحية تسهل احداث تغيير لحركات التوجيه الحركي للتخلص من الخبرات المتراكمة التي تعيق الاداء المهاري المثالي للمتلم بشكل صحيح وللتمارين المهارية التصحيحية تأثير فعال باعتمادها على مبادئ فسيولوجية ترتبط بعملية التوجيه الحركي لأجزاء الجسم التي يقع عليها الواجب الحركي بشكل مباشر لتصحيح مسارات التعلم والاداء " فمركز التصحيح المستخدم في انظمة السيطرة الحركية للدائرة المغلقة يعتبر قلب هذا النظام فهو يعتمد على التغذية الراجعة الصادرة من الحركة لمقارنتها وبالتالي تحدي هذا الخطأ من الاستجابات الأخرى" (محجوب، ٢٠٠٠، ١٧١).

١-٢-١ أنواع التمارين المهارية التصحيحية

- تمرين مهاري فردي تصحيحي : وهو اداء المتعلم بصورة فردية لتمرين يُبعد الازخطاء كجزء من واجب حركي ولكل تمرين تصحيحي له بداية ونهاية واضحة.

٢-١-٢-٣ الانتباه

عملية الانتباه من اهم العمليات المعرفية عند ممارسة الأنشطة الرياضية للفعاليات الفردية والجماعية والتي تقودنا الى الفعل الحركي من خلال توجيه شعور المتعلم نحو موقف تعليمي على بعض اجزاء المجال الحركي لتحقيق هدف مهاري يراد الوصول اليه " يُعد الانتباه شرطاً أساسياً للتعلم " ، (الصريرة وآخرون ، ٢٠٠٩ ، ١٤٣) .

٢-١-٢-٣ تركيز الانتباه

تركيز الانتباه هو احد مظاهر الانتباه ومن اجل الوصول الى تعلم واقتان المتعلمين للمهارات الحركية بلعبة المصارعة يعتمد ذلك على قدرة المتعلم واستثارة شعوره من قبل المدرس على تركيز انتباهه نحو موضوع التعلم ويتم ذلك من خلال تضيق انتباه المتعلم المرتبط بالبيئة التعليمية وعزل المثيرات غير المرتبطة بالبيئة التعليمية كونه شرط اساسي لإتقان التعلم الجيد "يجب عزل المثيرات غير المرتبطة وعدم الاهتمام والتأثر بها بما تأثره بشكل سلبي على تركيز الانتباه ونقص التركيز" (راتب، ٢٠٠٤ ، ٢٨٤)

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة (الجبوري و خليل ، ٢٠٠٩)

- تمرين مهاري جماعي تصحيحي : اداء جماعي للمتعلمين لتمرين يُبعد الاخطاء كجزء من واجب حركي ولكل تمرين تصحيحي له بداية ونهاية واضحة .

٢-٢-١-٢ اجراءات تصحيح الاخطاء

١-٢-٢-١-٢ التصحيح المباشر

- شرح وتعديل الخطأ الغير مجدي
- المقارنة بين الاداء الصحيح والخطأ .
- عرض وشرح الاخطاء الغير مجدية .
- توجيه تركيز المتعلم على الاقسام المفردة .

٢-٢-٢-١-٢ التصحيح غير المباشر

- إجراءات موجهة لإعداد المقومات الناقصة
- تغيير متطلبات التدريب الخارجية .
- تغيير الواجبات الموضوعية والتعليمات الحركية

- الرجوع الى المرحلة التدريبية السابقة والتدريب تحت متطلبات سهلة .

- التدريب باستعمال الامكانيات والوسائل التكنيكية للاستعلامات الموضوعية والتي تمكن الرياضي من المقارنة المباشرة بنفسه بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً (هارة ، ١٩٩٠ ، ٢٥٤) .

- حققت متغيرات (المسافة الافقية والعمودية والزمن)، فرق معنوي لصالح القياس البعدي لمرحلة مَس الماء .

٢-٢-٢ دراسة (الدليمي وآخران ، ٢٠١١)

"تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه "

يهدف البحث الى ما يأتي :-

- التعرف على تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة اداء بعض مهارات الكرة الطائرة

- التعرف على العلاقة بين دقة اداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالب تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل قسموا الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واختار الباحثون اختبارات لقياس دقة الأداء المهاري قيد البحث من المصادر العلمية للكرة الطائرة بالقياس والتقييم وتم اختيار اختبار شبكة تركيز الانتباه والمعد من قبل محمد حسن علاوي لقياس قدرة الطالب على تركيز الانتباه واعد الباحثون تمارين التوافق الحركي لتطوير بعض مهارات الكرة

"تأثير بعض التمارين التصحيحية على وفق التحليل الحركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية للبداية من الاعلى في السباحة"

يهدف البحث الى ما يأتي :-

- معرفة تأثير التمارين التصحيحية على وفق التحليل الحركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية للبداية من الاعلى في السباحة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من ستة طلاب تم اختيارهم بصورة عمدية من طلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت وقد تم اعداد بعض التمارين التصحيحية من قبل الباحثان واستغرق تنفيذ البرنامج اربعة اسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعية .

واستنتج الباحثان ما يأتي :-

- حققت متغيرات المسافة الافقية وزوايا (الرأس ، الكف ، الورك ، الرقبة ، الرسغ) فرق معنوي لصالح القياس البعدي لمرحلة التهيؤ .

- حققت متغيرات المسافة العمودية وزوايا (الانطلاق ، الكف ، الرقبة ، رسغ القدم) فرق معنوي لصالح القياس البعدي لمرحلة الترك .

البحث وهم الراسبون والمؤجلون ومن لديهم خبرة في مجال لعبة المصارعة. أما عينة البحث فقد تكونت من شعبتين هما (د ، و) وبواقع (١٠) طلاب لكل شعبة وبهذا بلغت عينة البحث (٢٠) طالبا من فئة وزن (٧٠) كغم تم اختيارهم عشوائيا وقسموا الى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الاولى، تستخدم تمارين مهارية تصحيحية فردية والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم تمارين مهارية تصحيحية جماعية.

٣-٣ التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي والذي يلائم هدف البحث والشكل (١) يوضح ذلك (Best ,1970 ,150)

المجموعات المتغير المستقل
اختبار بعدي

تجريبية اولى تمارين مهارية تصحيحية فردية
اداء فني وتركيز الانتباه
تجريبية ثانية تمارين مهارية تصحيحية جماعية
اداء فني وتركيز الانتباه

الشكل (١)

الطائرة وبلغ عدد الوحدات التعليمية ثمانية وحدات تعليمية ولدة ثمانية اسابيع وبزمن (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية .

واستنتج الباحثون ما يأتي : -

- ان تمارينات التوافق الحركي قد أثرت بشكل ايجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة.

- تفوقت المجموعة التجريبية في تطوير دقة المهارات بالكرة الطائرة على المجموعة الضابطة .

- هناك علاقة ارتباطية معنوية بين دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث وتركيز الانتباه.

٣ اجراءات البحث

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٢٣) طلاب موزعين على ستة شعب دراسية ، واستبعد عدد من افراد مجتمع

م. د. د. زياد طارق حامد: اثر استخدام تمارين مهارية . . .

٤-٣ تكافؤ مجموعتي البحث

٣-٤-٣ الكتلة مقاسة بالكيلوغرام

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية استخدم اختبار(ت) للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث والجدول

رقم (١) يبين ذلك

١-٤-٣ العمر الزمني مقاسا بالشهر

٢-٤-٣ الطول مقاساً بالسنتيمتر

جدول (١) يبين نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبتين لمتغيرات العمر والطول والكتلة

قيمة (ت) الحسوبة	مجموعة تجريبية ثانية ن = (١٠)		مجموعة تجريبية اولى ن = (١٠)		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
١,٩٥١	٣,٧٧	٢٥٤,٦٠	٤,٤٥	٢٥٧,٥٠	شهر	العمر
٠,٧٢٤	١,٦٣	١٦٨,٧٠	٢,١٧	١٦٩,٤٠	سم	الطول
١,٨٩١	٠,٧١	٦٨,٢٥	٠,٨٣	٦٩,٠٥	كغم	الكتلة

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠

الجدول رقم (١) يبين انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات (العمر ،

والطول ، الكتلة) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية

تم تحليل المحتوى للمصادر العلمية المتنوعة في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي والقياس والتقييم لاستخلاص مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة المؤثرة في تعلم الاداء الفني للعبة المصارعة (الكبيسي ، ٢٠٠٨) و (عمارة وحامد ، ٢٠٠٩) ثم قام الباحث بعرضها على ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (١) على شكل استمارة بهدف تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعلم المهارات الاساسية بلعبة المصارعة واستخلاص اهم تلك العناصر من وجهة نظر المختصين ملحق (٣) والتي حصلت على اكثر تكرارات وبعد تحديد العناصر تم تحديد الاختبار الخاص بكل عنصر التي تم ترشيحها من قبل المختصين ذاتهم والاختبارات التي رشحت هي كالآتي :-

١- اختبار مرونة العمود الفقري تم قياسها باختبار الجسر

(علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ٣٥١ - ٣٥٢)

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات

الذراعين (١٠٠) (حسانين ، ١٩٨٧ ، ١٨٧)

٣- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (ثني الركبتين

كاملة) من الوقوف (١٠٠) (خريبط ، ١٩٨٨ ، ٢١٢)

٤- اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن (الجلوس من الرقود) من

وضع ثني الركبتين حتى التعب.

(علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ١٣٠)

ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث تم اجراء اختبار (ت)

والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢) يبين نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة تجريبية اولى ن=١٠		مجموعة تجريبية ثانية ن=١٠		قيمة ت الحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
اختبار مرونة العمود الفقري	سم	٥٣,٥٠	٣,٨٦	٥٢,٨٠	٢,٥٢	٠,٦٤٥
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠,٧٠	١,١٥	١١,٢٠	١,٠٣	٠,٩٢١
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	١١,٣٠	١,١٥	١١,٨٠	١,١٣	٠,٨٥٩
مطاولة القوة	عدد	٣٤,٥٠	١,٥٨	٣٥,٤٠	١,٥٨	١,٥٨٨

* معنوي عند نسبة $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠)

الجدول رقم (٢) يبين انه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة ويعني ذلك تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المتغيرات اعلاه.

٢٠٠٨) للتعرف على الأخطاء التي تعيق أو تعرقل تعلم المهارات

الحركية الأربعة التي يتضمنها المنهاج الدراسي للفصل الدراسي الأول وتم تحديد تلك الأخطاء لغرض اعداد تمارين تصحيحية من قبل الباحث.

٦-٣ البرنامج التعليمي

لغرض إعداد برنامج تعليمي يتضمن تمارين مهارية تصحيحية فردية وجماعية لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بما يأتي:

١-٦-٣ تحليل محتوى المصادر العلمية

يتطلب البحث الحالي تحليل محتوى المصادر العلمية للعبة المصارعة (petrov,1978), (بريقع والبديوي, ٢٠٠٢), (الكبيسي,

٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية

ولعبة المصارعة ملحق(٣) وتم الاخذ بملاحظاتهم العلمية وطبقت إحدى الوحدات التعليمية ملحق(٢) على طلاب التجربة الاستطلاعية لغرض التأكد من تنفيذ مفردات البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبتين والصعوبات التي قد تواجه تطبيق التمارين المهارية التصحيحية سواء كانت فردية او جماعية.

٣-٧ التجربة الرئيسة

تم تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث للفترة من ٢٧ / ١١ / ٢٠١٧ ولغاية ٢١ / ١ / ٢٠١٨ ولمدة ثمانية اسابيع وبزمن وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة وبواقع وحدة تعليمية لكل مجموعة اسبوعيا و تم تطبيق البرنامج التعليمي المتضمن التمارين المهارية التصحيحية من قبل مدرس مادة المصارعة ملحق (٣) بعد اطلاعه عليها وتنفيذها بالجزء الرئيس وتكونت اقسام الوحدة التعليمية من القسم التحضيري (١٦) دقيقة والقسم الرئيس من (٦٦) دقيقة تضمن نشاط تعليمي (١٦) دقيقة ونشاط تطبيقي (٥٠) دقيقة والقسم الختامي بزمن (٨) دقيقة بإعطاء مهارتين حركيتين من المهارات الحركية التي تضمنها المنهاج الدراسي للفصل الاول وبعد ان تم توزيع الطلاب بشكل ثنائي ولكلا المجموعتين التجريبتين.

٣-٧-١ المجموعة التجريبية الاولى

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث وعددهم (١٠) طلاب بعد تحليل محتوى المصادر العلمية بتاريخ ١٣-١١-٢٠١٧ للتعرف على أخطاء الأداء المهارات الحركية للعبة المصارعة والتي يتضمنها المنهاج الدراسي للفصل الأول وهي كالآتي :-

١- مسكة الدوران بربط الخصر .

٢- مسكة التطويق من قبل الخصم .

٣- مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع .

٤- مسكة حجز الرجلين ثم الرفع . (نصيف ، ١٩٨٧ ، ٨٢ - ٩٦) .

من اجل معرفة الاخطاء الاكثر تكراراً تم اعطاء وحدتين تعليميتين على (٢٠) طالبا من مجتمع البحث وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة تجريبية للتعرف على الاخطاء المهارية للطلاب من خلال تصويرها فديويا وحددت تمارين مهارية تصحيحية من قبل الباحث لكل مهارة حركية من المهارات التي تضمنها البرنامج التعليمي وبعد تحليل المحتوى واجراء التجربة الاستطلاعية تم وضع تمارين مهارية تصحيحية للمهارات الاربعة وعرضت الوحدات التعليمية على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص بالتعلم الحركي

المصارعة (عمارة ، حامد ، ٢٠٠٩) و (الكبيسي ، ٢٠٠٨) ومن اجل تقويم المهارات الحركية وفق البناء الظاهري للحركة تم اعداد استمارة استبيان ملحق (٤) بعد تقسيم كل مهارة تضمنها البرنامج التعليمي الى ثلاثة اقسام (القسم التحضيري ، القسم الرئيس ، القسم الختامي) وبدرجة كلية لكل مهارة (١٠) درجات " ان تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعتبر من احدث الطرائق المهمة والتي تعتمد على المشاهدة في تقويم المهارة " (محجوب ، ١٩٨٧ ، ٢٩٣) .

ثم عرضت الاستمارة على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة المصارعة والتعلم الحركي والتدريب الرياضي ملحق (٣) وحصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) بهذه النسبة تم التأكد من صدق الاستمارة واعتمدت بشكلها النهائي ملحق (٤) .

٣-١٠ اختبار تركيز الانتباه

اعتمد الباحث اختبار تركيز الانتباه ويطلق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة الطالب على تركيز الانتباه والمعد من قبل (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٥٣٠) .

٣-١٠-١ الصدق الظاهري للاختبار

تطبق المجموعة التجريبية الاولى التمارين المهارية التصحيحية وتكون الملاحظة والتصحيح مفردة من قبل المدرس وبشكل متسلسل لجميع الطلاب .

٣-٧-٢ المجموعة التجريبية الثانية

تطبق المجموعة التجريبية الثانية التمارين المهارية التصحيحية وتكون الملاحظة والتصحيح بشكل جماعي لجميع الطلاب من قبل المدرس .

٣-٨ الاجهزة والادوات

- بساط مصارعة
- ميزان طبي دقيق
- شريط قياس
- ساعة توقيت
- آلة تصوير فديوية
- اقراص (CD) .

٣-٩ استمارة استبيان الاداء الفني

لغرض تحقيق اهداف الدراسة الحالية لعينة البحث ومن خلال الاطلاع على عدد من المصادر العلمية في مجال لعبة

تم عرض مقياس تركيز الانتباه على عدد من المختصين في مجال القياس والتقويم ملحق (٣) وحصل على نسبة اتفاق (١٠٠%) لبيان العملية العقلية الصفة المطلوب قياسها .

٣-١٠-٢ ثبات الاختبار

تم استخراج ثبات الاختبار عن طريق اعادة الاختبار بتطبيق اختبار تركيز الانتباه على طلاب التجربة الاستطلاعية ذاتهم بعد مدة عشرة ايام على العينة نفسها لحساب معامل استقرار الاختبار وعند حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الاول والثاني وجد ان معامل الاستقرار قد بلغ (٨١,٤) وهو معامل ثبات عالي يدل على ثبات اختبار تركيز الانتباه.

٣-١١ الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

٣-١١-١ اختبار الاداء الفني للمهارات الحركية

تم اجراء الاختبار البعدي للمهارات الحركية التي تضمنها البرنامج التعليمي بتاريخ ٢٣ / ١ / ٢٠١٨ واعطاء محاولتين لكل طالب وتأخذ افضل محاولة عن كل مهارة لكلا المجموعتين التجريبتين باعتماد التصوير الفديوي من خلال الاستعانة بأحد المختصين ملحق (٣) للقيام بعملية تصوير عينة البحث .

٣-١١-٢ اختبار شبكة تركيز الانتباه

أجرى الباحث الاختبار البعدي لشبكة تركيز الانتباه بعد الانتهاء من تصوير الاداء الفني للمسكات والمجموعتين التجريبتين لقياس قدرة الطالب على تركيز الانتباه بإعطاء دقيقة واحدة يطلب من الطالب خلالها وضع علامة على رقم معين يحدد من قبل القائم بالاختبار والارقام التي تليه تصاعديا ويمكن اجراء الاختبار في المواقف التجريبية المختلفة ويصحح الاختبار بإعطاء درجة عن كل اشارة وضعها الطالب للارقام المحددة لتكون الدرجة الكلية لكل استمارة معبرة عن تركيز الانتباه للطلاب القائم بالاختبار .

٣ - ١٢ تقويم الاداء الفني

لتقويم الاداء الفني للمهارات الحركية لعينة البحث تم الاستعانة بثلاث مقومين ملحق (٣) من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة المصارعة لمشاهدة العرض الفديوي من خلال تزويدهم باقراص (CD) لكلا المجموعتين التجريبتين وبعد مشاهدة بصورة منفردة يتم تسجيل درجة كل طالب على استمارة التقويم المقننة باحتساب الدرجة الاعلى من بين المحاولتين عن كل مهارة حركية لكل طالب ولم يطلع الباحث المقومين على الطريقة التي تعلم بها الطلاب لضمان الموضوعية والحيادية ومن اجل التحقق من موضوعية التقويم للمقومين الثلاث تم اختيار أحد

٤- عرض ومناقشة نتائج البحث

بعد اجراء الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت تمارين مهارية تصحيحية فردية والمجموعة التجريبية الثانية التي طبقت تمارين مهارية تصحيحية جماعية أجريت المعالجات الاحصائية لهما لمقارنة النتائج بفروض البحث .

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث .

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج الاداء الفني لمسكات المصارعة الحرة بين المجموعتين التجريبيتين .

المهارات الحركية بصورة عشوائية واحتساب معامل الارتباط المتعدد بين درجاتهم وكانت (٨٠,٠٩) ويمثل معامل ارتباط عالي لتقويم الاداء الفني .

٣-١٣ الوسائل الاحصائية

استخدمت الوسائل الاحصائية الاتية

- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد، معامل الارتباط البسيط ، معامل الارتباط المتعدد (التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ١٢٢ ، ٢٧٦) .

الجدول (٣) يبين نتائج اختبار (ت) للاختبار البعدي للأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة بين المجموعتين التجريبتين

قيمة ت	مجموعة تجريبية ثانية		مجموعة تجريبية أولى		المعالم الاحصائية	(ت)
	ع±	س	ع±	س		
٢,٤٢٣ *	٠,٦١	٦,١٠٠	٠,٥٧	٦,٨٥٠	حجز الرجلين ثم الرفع	١-
٣,٢٤٣ *	٠,٨٢	٦,٢٠٠	٠,٤٧	٧,١٥٠	الرمي بججز الرأس والذراع	٢-
٢,٤٠٩ *	٠,٧٣	٦,٤٠٠	٠,٥١	٧,١٠٠	الدوران بربط الخصر	٣-
٢,٣٤٣ *	٠,٧٦	٦,٤٥٠	٠,٦٤	٧,٠٧٥	التطويق من قبل الخصم	٤-

* قيمة (ت) الجدولية تساوي ٢,١٠ عند مستوى دلالة $(\geq 0,05)$ ودرجة حرية ١٨

تصحيح الخطأ للوصول الى الاداء الصحيح للمهارة الحركية (المسكة) كما اضافت تلك التمارين التي صححت بصورة منفردة عدد كبير من المثيرات بما أثر في توجيه عملية التعلم وانعكس ايجابا في اداء الواجب الحركي المراد تعلمه واستيعابه بشكل افضل من خلال حذف الاستجابات الخاطئة وكانت عامل ايجابي بتطبيق المسار الحركي الصحيح "إن التكرار المعزز (الممارسة) تساعد اللاعب على اتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٤٢٣ ، ٢,٤٠٩ ، ٣,٢٤٣ ، ٢,٣٤٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٠) بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارين مهارية تصحيحية تم تصحيحها بصورة فردية من قبل المدرس ويعزو الباحث ذلك الى وضوح الغرض العام للمتعلم من اعطاء التمرين التصحيحي والتصحيح بشكل منفرد سهل ادراك العلاقة ووضوح الهدف في

م.د. زياد طارق حامد: اثر استخدام تمارين مهارية . . .

اداءها في تتابع صحيح وزمن مناسب" (خاطر وآخرون، ١٩٧٨،
(١٥).
كما ان لفاعلية التمارين التصحيحية سواء كان التصحيح فردي أو
جماعي عزز في اسقاط الاستجابات الغير صحيحة وساعد
المتعلمين على تعلم واكتساب المهارات الحركية قيد البحث "يمكن
استرجاع الخط الحركي بمجرد اي استثارة بسيطة تعمل على

ايقاظ او بدء النمط الكامل للمهارة عن طريق سلسلة الانتقاضات
العضلية التي تواصل عملها تحت سيطرة نمط التغذية المرتدة
الحركية التي تم اكتسابها خلال التعلم" (فوزي ، ٢٠٠٣ ، ١٩٦) .

٤-١-٢ عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين تركيز الانتباه والاداء
الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة لمجموعتي البحث

الجدول (٤) يبين قيم معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة لمجموعتي البحث

المتغير	المسكات	معامل الارتباط للمجموعة التجريبية الاولى	معامل الارتباط للمجموعة التجريبية الثانية
تركيز الانتباه	حجز الرجلين ثم الرفع	٠,٧٥	٠,٨٠
	الرمي بحجز الرأس والذراع	٠,٦٩	٠,٧١
	الدوران بربط الخصر	٠,٧٠	٠,٧٣
	التطويق من قبل الخصم	٠,٧٣	٠,٦٦

قيمة (ر) الجدولية (٠,٦٠٢) عند مستوى دلالة $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية ٩ لكل مجموعة تجريبية

هذه النتيجة في ان الكشف عن العلاقة ونوعها الايجابي كان له اثر فعال في تعزيز عملية التوجيه باستخدام تمارين مهارية تصحيحية صححت بشكل فردي أو جماعي فضلاً عن تركيز الانتباه عزز السيطرة للواجبات الحركية وادراك المواقف التعليمية بطريقة أكثر فاعلية " إن فاعلية التعلم تزداد كلما كان هناك علاقة أكبر بين الاشياء التي يريد المتعلم تعلمها " (ناصر ، ١٩٨٨ ، ١٩٤) .

٤-١-٣ عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين تركيز الانتباه والاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة لعينة البحث

يبين من الجدول (٤) ان معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والاداء الفني لمسكات المصارعة قيد البحث للمجموعة التجريبية الاولى تراوح بين (٠,٦٩ ، ٠,٧٥) وللمجموعة التجريبية الثانية تراوح بين (٠,٦٦ ، ٠,٨٠) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٦٠٢) لكلا المجموعتين التجريبتين عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٩) لكل مجموعة تجريبية وهذا يعني وجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه والاداء الفني لمسكات المصارعة الحرة للمجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية على الرغم من تفاوت قيم الارتباط لكلا المجموعتين ، ويعزو الباحث

الجدول (٥) يبين قيم معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة لعينة البحث

معامل الارتباط	الاداء الفني		تركيز الانتباه		المعالم الاحصائية المتغيرات	(ت)
	±ع	س	±ع	س		
٠,٧٠	٠,٦٩	٦,٤٧	٠,٩٤	٧,٥٥	حجز الرجلين ثم الرفع	١-
٠,٥٨	٠,٨١	٦,٦٧			الرمي بحجز الرأس والذراع	٢-
٠,٦٤	٠,٧١	٦,٧٥			الدوران بربط الخصم	٣-
٠,٦٦	٠,٧٥	٦,٧٦			التطويق من قبل الخصم	٤-

قيمة (ر) الجدولية (٠,٤٣) عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية (١٩) لعينة البحث

٥-١-٢ ظهور علاقة معنوية موجبة بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة وتركيز الانتباه لمجموعي البحث.

٥-١-٣ ظهور علاقة معنوية موجبة بين الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة وتركيز الانتباه لعينة البحث.

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ ضرورة التأكيد على استخدام تمارين مهارية تصحيحية تصحح بصورة فردية لأهميتها في تعلم مسكات المصارعة الحرة .

٥-٢-٢ الاهتمام بتركيز الانتباه كأحد مظاهر العمليات العقلية وتخصيص الوقت الكافي خلال الوحدة التعليمية.

المصادر العربية والاجنبية

١. بريقع، محمد جابر و البديوي، إيهاب فوزي (٢٠٠٢)، " الموسوعة العلمية للمصارعة"، دار المعارف، الاسكندرية.

٢. الكريتي، وديع ياسين والبيدي، حسن محمد (١٩٩٩)، " التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية "، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

٣. الجبوري، جواد خلف و خليل، محمد صالح (٢٠٠٩)، "تأثير بعض التمرينات التصحيحية على وفق التحليل الحركي

يتضح من الجدول (٥) ان معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والاداء الفني لبعض مسكات المصارعة لعينة البحث تراوحت بين (٠,٥٨ ، ٠,٧٠) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٤٣) عند مستوى دلالة $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (١٩) وهذا يعني وجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه والاداء الفني لمسكات المصارعة الحرة قيد البحث وتعتبر هذه نتيجة منطقية وعلمية لان تعلم المهارات الحركية بلعبة المصارعة يتطلب تركيز الانتباه وذلك لتعدد وتنوع المسار الحركي والواجبات الحركية لكل مهارة، فضلا عن ذلك يعتبر تركيز الانتباه مهارة ذهنية ضرورية وأحد العوامل الاساسية في تعلم مهارات لعبة المصارعة الحرة " تركيز الانتباه او توجيه الانتباه احد المهارات الاساسية العامة للرياضيين فهو الاساس لنجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة" (راتب، ١٩٩٥، ٢٦١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ تفوقت المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة التجريبية الثانية في تعلم مسكات

المصارعة الحرة قيد البحث

١٠. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) ، التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١١. الصرايرة ، باسم وآخرون (٢٠٠٩) " استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق " ، عالم الكتب الحديث ، عمان ، الاردن .
١٢. عبد الحميد ، خالد عبد المجيد (١٩٨٩) ، " تركيز الانتباه قبيل اداء الارسال بالكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .
١٣. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، طبعة اولى ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
١٤. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢) ، " اختبارات الاداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٥. عمارة ، احمد عبد الحميد وحامد حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩) ، " اسس التدريب في المصارعة " ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر .
١. عدد من المتغيرات الكينماتيكية للبداية من الاعلى في السباحة " ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ٩ ، العدد ٣ .
٤. حسانين محمد صبحي ، (١٩٨٧) ، " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. خاطر ، احمد وآخرون (١٩٧٨) ، " دراسات في التعلم الحركي " ، دار المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
٦. خربيط ، ريسان مجيد (١٩٨٨) ، " موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية " ، الجزء الاول ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، البصرة .
٧. الدليمي ، ناهدة عبد زيد وآحران (٢٠١١) ، تأثير ترمينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه " ، مجلة جامعة بابل ، المجلد ١٩ ، العدد ٤ .
٨. راتب ، اسامة كامل (١٩٩٥) ، علم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. راتب ، اسامة كامل (٢٠٠٤) ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٦. فوزي ، احمد امين (٢٠٠٣) ، " سيكولوجيا التعلم الحركي في المجال الرياضي " ، مكتبة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
١٧. الكبيسي ، حمدان رحيم (٢٠٠٨) ، " التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة " ، الدار الجامعية ، بغداد .
١٨. محجوب ، وجيه (١٩٨٧) ، " التحليل الحركي " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة بغداد .
١٩. محجوب ، وجيه (٢٠٠٠) ، " التعلم وجدولة التمرين " ، مكتبة العادل ، بغداد ، العراق
٢٠. ناصر ، ابراهيم (١٩٨٨) ، " اسس التربية " المطابع التعاونية ، عمان .
٢١. نصيف ، عبد علي ، (١٩٨٧) ، " التدريب في المصارعة " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٢٢. هارة (١٩٩٠) ، " اصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، الموصل .
- المصادر الاجنبية**
23. Best , john .w.(1970) " Research in education , 2nd edition , Englewood cliffs ,prentice – hall , new Jersey .
- 24 . Petrov , R . (1978) " , Free style and Greco –Roman Wrestling published by FILA ,Yusoslavia .
- 25 . Schmidt A. Richard and Timothy , D . L .(1999) , "Motor control and learning , " third Edition ,Human Kinetics, U.S.A.

الملحق (١) استبيان اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية والاختبارات

الاختبار	عناصر اللياقة البدنية والحركية	ت
	القوة القصوى للذراعين	١ -
	القوة القصوى للذراعين	٢ -
	القوة القصوى لعضلات الرجلين	٣ -
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٤ -
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٥ -
	القوة الانفجارية للذراعين	٦ -
	القوة الانفجارية للرجلين	٧ -
	السرعة الانتقالية	٨ -
	سرعة الاستجابة الحركية	٩ -
	مطاولة السرعة القصيرة	١٠ -
	مطاولة القوة	١١ -
	المرونة	١٢ -
	الرشاقة	١٣ -
	التوافق	١٤ -
	اي صفة بدنية أو حركية اخرى مناسبة	١٥ -

الملحق (٢)

انموذج لوحدة تعليمية بين اقسام الوحدة التعليمية لتمرين مهارية تصحيحية فردية وجماعية

لوحدة التعليمية الاولى

الهدف من الوحدة : ١- تعلم مسكة الدوران بربط الخصر

٢- تعلم مسكة التطويق من قبل الخصر

الوقت: ٩٠ دقيقة

الاجهزة والادوات : بساط مصارعة ، صافرة ، ساعة توقيت

اقسام الوحدة	تمارين تحضيرية عامة وخاصة						القسم التحضيري (١٦) دقيقة
القسم الرئيس (٦٦) دقيقة	زمن اداء الطالب	زمن اداء	مجموع زمن تمارين تصحيحية	عدد التكرارات لكلا الطالبين	مجموع زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات	وصف تمرين تصحيحي
مسكة الدوران بربط الخصر نشاط تعليمي (٨) دقيقة نشاط تطبيقي (٢٥) دقيقة	(١٠-٥) ثا	٥ دقيقة للطالب الاول ٥ دقيقة للطالب الثاني	٥ دقيقة	٤٠ تكرار	١٠ دقيقة	(١٠-٥) ثا	الاستلقاء على الظهر يذهب المتعلم لوضع القوس باشكاله المتنوعة
مسكة التطويق من قبل الخصر نشاط تعليمي	(١٠-٥) ثا	٥ دقيقة للطالب الاول	٥ دقيقة	٤٠ تكرار	١٠ دقيقة	(١٠-٥) ثا	يجلس المتعلم ونظره باتجاه البساط ليستند على راسه رافعا

ركبته بمساعدة الذراعين					٥ دقيقة للطالب الثاني		(٨) نشاط تطبيقي (٢٥)
	هرولة خفيفة وانصراف						القسم الختامي (٨) دقيقة

م.د. زياد طارق حامد: اثر استخدام تمارين مهارية . . .

الملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء والمختصين المشاركين بأرائهم العلمية في كافة إجراءات البحث

الرقم	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل الكلية	طبيعة الاستشارة						
				١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١-	أ.د.	محمد خضر اسمر	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل	*				*		
٢-	أ.د.	ليث محمد داؤد	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل	*			*	*		
٣-	أ.د.	إيثار عبد الكريم غزال	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل			*				
٤-	أ.م.د.	سبهان محمود احمد	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل			*				
٥-	أ.م.د.	عبد الجبار عبد الرزاق	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل	*						
٦-	أ.م.د.	احمد حامد السويدي	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل	*	*		*			
٧-	أ.م.د.	خالد محمد داؤد	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل	*	*		*			
٨-	أ.م.د.	سلوان محمود المولى	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل		*		*		*	
٩-	أ.م.د.	محمود شكر	التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل			*				

									.	
*							التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	ابي رامز البكري	أ.م.د.	-١٠
				*			التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	احمد حازم احمد	أ.م.د.	-١١
				*			التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	علي حسين محمد	أ.م.د.	-١٢
						*	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	حيدر غازي اسماعيل	أ.م.د.	-١٣
		*	*		*		تربية اساسية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	فواز جاسم حمدون	م.د.	-١٤

● **طبيعة الاستشارة**

- ١- استبيان عناصر اللياقة البدنية والحركة .
- ٢- استبيان البرنامج التعليمي .
- ٣- استبيان تركيز الانتباه .
- ٤- استبيان المقيمين لاستمارة تقويم الأداء الفني .
- ٥- المقيمين للأداء الفني لمسكات المصارعة الحرة .
- ٦- مدرس المادة الذي قام بعملية التعليم .
- ٧- تصوير الأداء الفني للمسكات .

م.د.د. زياد طارق حامد: اثر استخدام تمارين مهارية . . .

الملحق(٤)

استمارة تقويم بعض مسكات لعبة المصارعة الحرة

المهارات				مسكة حجز الرجلين ثم الرفع				مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع				مسكة الدوران بربط الخصم				مسكة التطويق من قبل الخصم			
رقم	ت	ر	ن	م	ت	ر	ن	م	ت	ر	ن	م	ت	ر	ن	م	ت	ر	ن
اللاعب	٣	٤	٣	١٠	٣	٤	٣	١٠	٣	٤	٣	١٠	٣	٤	٣	١٠	٣	٤	٣
١																			
٢																			
٣																			

ت: تحضيري.

ر: رئيسي.

ن: نهائي.

م : مجموع.

اسم المقوم:

الشهادة واللقب العلمي:

التاريخ:

التوقيع: