

اثر تمرينات ترويحية في بعض مظاهر الانتباه والاداء الفني للمسكات الارضية بالمصارعة الرومانية للبراعم

م.م ثائر مزاحم كاظم
الكلية التربوية المفتوحة – مركز القادسية



اثر تمرينات ترويحية في بعض مظاهر الانتباه والاداء

الفني للمسكات الارضية بالمصارعة الرومانية للبراعم

م.م ثائر مزاحم كاظم – الكلية التربوية المفتوحة – مركز القادسية

مستخلص البحث :

تعد هذه المرحلة العمرية من اهم مراحل النمو اذ تشكل الركيزة الاساسية في تكوين شخصيته وحياته المستقبلية لهذا يجب على المربين والمدرسين ان يكونوا تركيزهم اكثر لتأهيلهم لتحمل المسؤولية وفتح افاق مستقبلية لتعامل مع متغيرات الحياة وحل مشكلاته وان الرعاية والاهتمام لهذه الفئة العمرية مطلب اساسي وحيوي لأي هدف يسعى اليه المربي او المدرب.

لذا يتطلب من الاندية والمؤسسات الرياضية ان تولي اهتماماً خاصاً لهذه الفئة واستثمارها بالشكل الصحيح لما له من مردود مستقبلي ايجابي على الفرد والمجتمع. والترويح هي احد مجالات التي تساعد على بناء شخصية البراعم بما تمنحه من فرص ونشاطات للتعبير عن شخصيته وقدراته الابداعية كما تعمل على تفرغ طاقاته في هذه الانشطة المتنوعة التي تشبع من حاجاته لاكتساب مظاهر الانتباه والمهارية عن طريق وضع تمارين تروحي تعليمي بأسلوب علمي سليم ضمن نطاق الترويح والشعور بالسعادة .

ان مظاهر الانتباه من اهم العوامل المساعدة في اعطاء صورة واضحة للكثير من الامور وسرعة التعلم واتخاذ القرارات المناسبة وهي عامل مهم وفعال في تحديد المستوى الرياضي في كثير من الفعاليات الرياضية.

ولعبة المصارعة من الالعاب الاولمبية والتي لها شعبية لا بأس بها في العراق والوطن العربي لما تتميز بكثرة مسكاتها ومهاراتها الحركية الأساسية والمتنوعة

الدفاعية والهجومية ، وتعتمد على ما يمتلكه المصارع من صفات بدنية ومهارية وخططياً لتحقيق أفضل النتائج إذ تحوي العديد من المسكات منها المؤداة من وضعية الجلوس في الصراع الارضي وان أدائها يحتاج الى صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة بالأداء ، فضلاً عن جانب تكامل الأداء الفني (التكنيك) .

لذا تجلت اهمية البحث في وضع تمارين ترويحية لهذه الفئة العمرية من خلال تطبيق مجموعة من التمارين الترويحوية الغرض منها ابراز مظاهر وتعليم بعض مسكات المصارعة الرومانية .

1-2 مشكلة البحث :

ان صقل شخصية الفرد من الصغر عامل مهم في تكوينه اذ يكون لها تأثير في المستقبل ولابد من الاهتمام بالبراعم في كافة المجالات ولاسيما الجانب الرياضي والذي يعد جزءاً لا يتجزأ من المنهج العام للحياة ، ان تنمية مظاهر الانتباه وبعض مسكات المصارعة الرومانية امر مهم في تطوير الحالة الرياضية والصحية ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة العمرية وخبرته الميدانية كونه لاعب سابق ومدرب لهذه الفئة ، وجد ان هناك مشكلة تكمن في وضع المناهج التي لا تختلف عن الكبار ولا تعطي خصوصية لهذه الفئة العمرية الامر الذي دفع الباحث الى المحاولة ايجاد حلاً لهذه المشكلة من خلال وضع تمارين ترويحوية .

1-3 اهداف البحث :

1- اعداد تمارين ترويحوية في تنمية بعض مظاهر الانتباه ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم.

2- التعرف على اثر التمارين ترويحوية في تنمية بعض مظاهر الانتباه ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم.

3- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبار البعدي في تنمية بعض مظاهر الانتباه ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم.

1-4 فرضا البحث :

1- هناك فروق معنوية في تنمية بعض مظاهر الانتباه ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- هناك فروق معنوية في تنمية بعض مظاهر الانتباه ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مصارعو في نادي الرافدين الرياضي البراعم في محافظة القادسية

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 8 / 1 / 2022 الى 23 / 6 / 2022

3-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي الرافدين الرياضي للمصارعة في محافظة القادسية

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وبالقياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المطروحة، "ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام التجربة"⁽¹⁾ ، لدالاته عل فاعلية في المتغيرات التجريبية .

(¹) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومنهجية ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة، ط1 ، 1993 ، ص33.

2-2 مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث وهم مصارعو نادي الرافدين الرياضي للبراعم والبالغ عددهم (30) مصارع ومن مختلف الفئات الوزنية وقد قسموا عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة الازواج المتناظرة، المجموعة الضابطة تتبع المنهج والتمارين المعدة من قبل المدرب ، والمجموعة التجريبية تتبع المنهج المعد من قبل الباحث وعدد كل مجموعة (15) مصارع والجدول (1) يبين عدد افراد العينة والمنهج المستعمل.

2-3 تجانس وتكافؤ افراد العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي من شأنها ان تؤثر على البحث ولكلتا المجموعتين باستعمال معامل الاختلاف " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة ⁽¹⁾. وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (t) الدلالة
			س	ع	الاختلاف	س	ع	الاختلاف	
1	الطول	سم	127.6	11.14	8.73	129.3	9.99	7.72	0.329
2	الكتلة	كغم	36.20	3.76	10.40	35.47	3.46	9.76	0.292
3	العمر الزمني	سنة	11.00	0.85	7.68	10.80	0.77	7.17	0.252
4	تركيز الانتباه	درجة	5.09	1.15	22.55	5.55	1.29	23.30	0.159
5	تحويل الانتباه	درجة	5.83	1.35	23.09	6.05	1.51	24.90	0.334
6	الرول	درجة	3.49	0.60	17.17	3.68	0.75	20.50	0.222
7	الرمي	درجة	3.40	0.89	26.31	3.13	0.53	17.03	0.159
8	المضاد	درجة	3.30	0.41	12.28	3.10	0.45	14.43	0.105

(¹) وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر .1999،ص161 .

قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية 28

2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- 1- المصادر والمراجع العلمية .
- 2- الدراسات والبحوث السابقة .
- 3- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت).
- 4- الاختبار والقياس
- 5- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالمصارعين اعدت من قبل الباحث.

6- الملاحظات العلمية والتقنية

2-3-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة :

- 1- بساط مصارعة .
- 2- ميزان الكتروني .
- 3- كاميرات فيديو نوع سوني (يابانية الصنع) عدد (2) .
- 4- حامل كاميرا ثلاثي عدد (2) .
- 5- جهاز (الريستاميتير) لقياس الطول .
- 6- دمي مصارعة مختلفة الاحجام والاوزان.
- 7- كرات طبية مختلفة الاحجام والاوزان
- 8- حبال مختلفة الانواع والاطوال

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1-1 الطول : استعمل الباحث جهاز (الريستاميتير) لقياس طول المصارع .

2-1-4-2 الكتلة : قيست كتلة المصارع بواسطة الميزان الطبي يقيس الى اقرب (0.05) كغم.

2-5 متغيرات الدراسة:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تعنى برياضة المصارعة والتعلم الحركي تم التوصل من قبل الباحث الى المتغيرات المناسبة لدراستنا الحالية .

2-5-1 توصيف الاختبارات لبعض المتغيرات العقلية:

-اختبار بردون انفيموف لقياس مظاهر الانتباه ¹:

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تركيز وتحويل الانتباه

الأدوات:- أقلام رصاص، ساعة توقيت، استمارة قياس مظاهر الانتباه

مواصفات الأداء:- (لقياس تركيز الانتباه) أي عند سماع إشارة البدء يبدأ المختبر

بقلب الاستمارة التي تحوي مجموعة من الأرقام يبدأ المختبر بشطب الرقم 79

سطراً بعد سطر لمدة دقيقة واحدة ثم التوقف، وبدء العملية نفسها لمدة دقيقة واحدة

اخرى ، ولكن بوجود مثير (ضوئي - صوتي) اما تحويل الانتباه فيتم شطب

الرقمين 96 و 47 بالتعاقب 30 ثانيه شطب 96 و 30 ثانيه شطب 47 ثم 30

ثانية شطب 96 و 30 ثانية شطب 47

التسجيل: يتم حساب النتائج في كلتا الحالتين من خلال معادلات خاصة.

6492 9476 2947 385 2497 6942 583 274964279 2496

7429 92476 538 2496 947 583 6492 2964 2974 2497

385 2497 492 67249 2496 2947 385 749 2947 29476

2492 496 83 2497 67429 2947 2493 2947 2946 2497

6497 7249 2497 2749 2927 64279 692 385 2496 853

2479 2947 6492 583 2497 92476 385 2496 583 67429

(1) علي حسين هاشم: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، ط1 دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، 2010، ص 64-65.

583 2496 67249 3492 2946 83 64179 385 2497 92476
6492 947 6942 429 583 2497 358 2974 67249 2946
385 2496 583 64279 385 7249 92476 65479 385 2492
67429 583 6492 583 62479 47 385 62479 4279 385
6942 385 64279 2947 92 583 2497 2496 2947 62479
8429 1974 583 24962476 2946 2947 583 2497 6429
385 2749 2947 2492 46 583 2496 2492 92476 2947
946 2629 385 2497496 6492 2497 67429 2947 2496
496 67249 97 2947 2749 64279 385 6492 385 2497
2476 2496 6492 294783 67429 385 2496 62479 583
583 67249 2496 6492 2497 64279 2947 385 92476
6492 6492 2947 2946 67249 2974 385 2497 583
7249 4926 3859 67429 583 385 2479 385 64279 249
6492 2947 62479 2496 2749 583 64279 6429 2497
7429 2497 74 2946 6492 583 2947 2496 583 92476
385 3947 2496 49 6492 2497 385 92476 2947 2749
496 2946 497 2492 2947 67429 2497 583 2496 6492
5832496 2496 385 64279 2947 2749 2496 7249 2497
67429 583 385496 92476 2497 583 6492 2947 26476
2476 2497 385 2479 538 2947 6492 67249 2496 583
29466492 67249 2974 2497 583 67249 6942 947 6492
2497 385 6479 9247 67249 385 64279 583 2469 385
583 4279 62479 358 2947 62479 583 6492 385 7429
2947 29476 64926 2497 583 6492 2947 64279 385 6942

لقياس تركيز الانتباه للدقيقة الأولى يتم استخراج ما يأتي:

a (الحجم العام) وهو عدد الارقام التي نظرها اللاعب منذ بداية الاختبار وحتى كلمة قف

B عدد التراكيب (الارقام) المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة قف

P (عدد الأخطاء العام) عدد التراكيب الخطأ التي شطبها اللاعب + عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها

e1 معامل دقة العمل او تنفيذ الاختبار $e1 = B - b$

$$a1 \times e1 = u1$$

ثم تعاد العملية للدقيقة الثانية من الاختبار ويتم استخراج الدلالات السابقة اي

استخراج u2

$$a2 \times e2 = u2$$

لقياس تحويل الانتباه يتم استخراج ما يأتي:

M الفارق بين إنتاجية العمل للثواني الثلاثين الأولى والثانية

H الفارق بين إنتاجية العمل للثواني الثلاثين الثانية والثالثة

O الفارق بين إنتاجية العمل للثواني الثلاثين الثالثة والرابعة

تحويل الانتباه $g = m + h + o$

3

2-5-2 تقييم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية :

قام الباحث باجراء اختبار الاداء الفني لبعض المسكات الارضية في المصارعة الرومانية من خلال تصوير الاداء وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في لعبة المصارعة بواسطة قرص (CD) مع استمارة تقييم الاداء الفني (*) موزعة

على اقسام الحركة (التحضيرى (3 درجة) والرئيسى (5 درجة) والختامى (2 درجة)) وتكون الدرجة الكلية من (10) درجة والمسكات هي :

◀ **اولا: اختبار اداء مسكة الدوران بربط الخصر (الرول) من وضع الجلوس**
(1) :

الغرض من الاختبار : تقييم مستوى الاداء الفني لمسكة الرول بالمصارعة الرومانية.

الادوات المستخدمة : بساط مصارعة ، مايوهات ، احذية مصارعة صافرة ، كاميرات ، اقراص (cd)

وصف الاختبار: من وضع الجلوس واللاعب المختبر خلف اللاعب المنافس وعند اعطاء الاشارة بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة .

شروط الاختبار: يجب ان يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر ، تعطى محاولتان للاعب المختبر .

طريقة التسجيل : تقييم مستوى الاداء المهارى من قبل المقيمين من ذوي الاختصاص ، اعطاء (10) نقاط لأفضل اداء فني مقسمة وفقا لإجراءات المسكة التحضيرى (4) الرئيسى (3) الختامى (3) .

◀ **ثانيا : اختبار مسكة الرمي بالدوران من تطويق الجذع من الخلف بقوس مرتفع :** (2)

الغرض من الاختبار : تقييم مستوى الاداء الفني لمسكة الرمي بالدوران من تطويق الجذع من الخلف بقوس مرتفع بالمصارعة الرومانية.

(¹) حمدان رحيم الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 ، 2001 286ص.

(²) علاء قناوي ؛ النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة : (الزقازيق، كنج سيورت ، 1999) ص182.

الادوات المستخدمة : بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، احذية مصارعة ، صافرة ، كاميرات ،

وصف الاختبار: من وضع من وضع الصراع الارضي يطوق المصارع المهاجم جذع منافسه لينهض به الى الأعلى ، يتم رفع المصارع المهاجم منافسه إلى الأعلى بقوس جسمه ليرمي بالتدوير الى الجانب الاخر على ظهره ، بعد رمي المصارع إلى الجانب على ظهره يعود المصارعان إلى الوضع الأول بعد أحكام التطويق للسيطرة عليه

شروط الاختبار: يجب ان يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر ، تعطى محاولتان للاعب المختبر .

طريقة التسجيل : تقييم مستوى الاداء المهارى من قبل المقيمين من ذوي الاختصاص ، اعطاء (10) نقاط لأفضل اداء فني مقسمة وفقا لإجراءات المسكة التحضيرى (4) الرئيسى (3) الختامى (3) .

◀ **ثالثا: اختبار مسكة الانعكاس المضاد :** (1)

الغرض من الاختبار : تقييم مستوى الاداء الفني لمسكة الرمي بالدوران من تطويق الجذع من الخلف بقوس مرتفع بالمصارعة الرومانية.

الادوات المستخدمة : بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، احذية مصارعة ، صافرة ، كاميرات ،

وصف الاختبار: تتم من قبل المصارع الارضي المسيطر عليه من قبل المنافس وتستعمل لغرض الهجوم او كمسكة مضادة (بدل) وهي مهمة للمصارع الارضي والذي يريد الوقوف حيث عليه ان يضع قدمه البعيدة عن المنافس الى الجانب ويضع قدم اليسار جانبا ويدور بسرعة وبشكل مفاجئ الى جهة اليسار وبنفس

(1) م.م. محمد عبد الحسين محروس ، المصارعة ، ص30 ، 2019

الوقت يمرر ذراعه من فوق ذراع منافسه والذراع الاخرى يدفع بها يدي المنافس حتى يستطيع الإفلات من قبضته.

شروط الاختبار: يجب ان يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر ، تعطى محاولتان للاعب المختبر .

طريقة التسجيل : تقييم مستوى الاداء المهاري من قبل المقيمين من ذوي الاختصاص ، اعطاء (10) نقاط لأفضل اداء فني مقسمة وفقا لإجراءات المسكة التحضيرية (4) الرئيسي (3) الختامي (3) .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الأجهزة المستخدمة واختبارها . قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين هم شباب نادي الرافدين الرياضي والبالغ عددهم (30) لاعبين في 6 / 1 / 2022 وفي تمام الساعة الثانية عصراً ، وعلى ملعب نادي الرافدين الرياضي ، وقد أظهرت التجربة ما يأتي :

1. ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
2. مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.
3. تحديد الأخطاء التي تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وتلافيها.
4. كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبارات .
5. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (12) مصارعاً من عينة البحث وهم نادي الرافدين الرياضي وذلك للتأكد من صلاحية المنهج التعليمي الترويجي و التعرف على الايجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث في يوم التجربة الرئيسية.

2-7 تجربة البحث الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث والتي تشمل اختبارات الاداء الفني للمسكات الثلاثة في 29 / 1 / 2022 في تمام الساعة الثانية عصرا على ملعب نادي الرافدين الرياضي وفي اليوم التالي 30 / 1 / 2022 أجرى الباحث الاختبارات العقلية تركيز وتحويل الانتباه لأفراد عينة البحث في تمام الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية.

2-7-2 مفردات تمارين الترويح:

أن وضع تمارين ترويحية يجب أن يخضع الى أسس ومعايير تتناسب مع مستوى عينة البحث لتحقيق الهدف والغاية من البحث وهو تحسين مظاهر الانتباه وبعض المسكات المصارعة لأفراد المجموعة التجريبية ومن هذه المعايير:

- اتباع مبدأ التدرج في اختيار التدريبات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ التمارين .
- تحديد محتوى التمارين العاب – مسابقات .
- مناسبة محتوى التمارين للمستوى التدريبي لعينة البحث
- مرونة التمارين الترويحي وقابليته للتطبيق .
- اتباع مبدأ التنوع في التدريبات .
- مراعاة الفروق الفردية.
- توفير وسائل وأدوات مساعدة لتسهيل من مهمة التدريبات.
- تضمين محتوى التمارين لألعاب ترويحية للإثارة والتشويق.
- تعزيز السلوك الإيجابي والتشجيع أثناء الأداء .

اذ استغرق التمارين التعليمي - الترويحي فترة زمنية تراوحت من (2022/2/2 ولغاية 2022/4/25) على مدار (16) وحدة بواقع (2) وحدات في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة (60) دقيقة فترة تنفيذ التمارين ، حيث تم تقسيم التمارين الى وحدات تدريبية تعليمية-ترويحية مقسمة الى :

أ- التهيئة

وتهدف الى:

- 1- الثقافة الترويحية واستثمار اوقات الفراغ .
 - 2- إعداد الجسم وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية .
 - 3- تهيئة العضلات والمفاصل بشكل جيد لتلافي الإصابات الرياضية .
 - 4- تهيئة الأجواء الملائمة وبث روح المرح والتشجيع للانتقال الى العمل الرئيسي .
- ويبلغ زمن التهيئة (15) دقيقة وتكون الزيادة على مدار التمارين الترويحي
- ب- الجزء الرئيسي :

والذى يهدف إلى تحسين المسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم في نادي الرافدين الرياضي باستخدام أدوات ووسائل مساعدة تخدم الهدف الموضوع وكذلك تتضمن ألعاب ترويحية وأدوات ووسائل لتعليم المسكات ، مدة هذا الجزء (35) دقيقة

ج - الجزء الختامي:

ويهدف الى :-

- الوصول بحالة الجسم الي ما كان عليه في حالة الراحة .
- اختيار العاب ترويحية تزيد من اهتمام الطالب ولا تبعده عن أدائها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه .

مدة هذا الجزء (10) دقائق

2-7-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات الدراسة المعدة من قبل الباحث قام بأجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وكما يأتي:
في يوم 28 / 4 / 2022 في تمام الساعة الثانية عصرا على ملعب الرافدين النجمة الرياضي في محافظة القادسية أجريت الاختبارات مظاهر الانتباه وفي يوم 29 / 4 / 2022 تم إجراء الاختبارات المسكات لأفراد عينة البحث في تمام الساعة الثانية عصراً على ملعب نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية.

2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

تم استعمال الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في تمارين (Excel)

◀ الوسط الحسابي

◀ الانحراف المعياري

◀ اختبار (ت) للعينات المترابطة

◀ اختبار (ت) للعينات المستقلة

◀ معامل الاختلاف

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1-1 عرض وتحليل الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبعدى:

جدول (2)

يبين الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) الدلالة
			س	ع	س	ع	
1	تركيز الانتباه	درجة	5.09	1.15	4.08	0.65	0.008
2	تحويل الانتباه	درجة	5.83	1.35	4.39	0.43	0.003
3	الرول	درجة	3.49	0.60	7.13	0.66	0.000
4	الرمي	درجة	3.40	0.89	6.40	0.89	0.000
5	المضاد	درجة	3.30	0.41	6.60	1.12	0.000

نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (14)

دلت نتائج البحث من الجدول (2) على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ، الرول ، الرمي ، المضاد) إذ بلغت اقيام (ت) الدلالة (0.008 ، 0.003 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (14) .

3-1-2 عرض وتحليل الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول (3) الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارين

القبلي والبعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) الدلالة
			س	ع	س	ع	
1	تركيز الانتباه	درجة	5.55	1.29	2.99	1.04	0.000
2	تحويل الانتباه	درجة	6.05	1.51	3.57	1.14	0.000
3	الرول	درجة	3.68	0.75	8.23	1.26	0.000
4	الرمي	درجة	3.13	0.53	7.41	0.88	0.000
5	المضاد	درجة	3.10	0.45	7.47	1.21	0.000

نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (14)

دلت نتائج البحث من الجدول (3) على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ، الرول ، الرمي ، المضاد) إذ بلغت اقيام (ت) الدلالة (0.000 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (14) .

3-1-3 عرض وتحليل الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعتين في الاختبار البعدي :

جدول (4)

يبين الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعتين في الاختبار البعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) الدلالة
			ع	س	ع	س	
1	تركيز الانتباه	درجة	0.65	4.08	2.99	1.04	0.001
2	تحويل الانتباه	درجة	0.43	4.39	3.57	1.14	0.007
3	الرول	درجة	0.66	7.13	8.23	1.26	0.003
4	الرمي	درجة	0.89	6.40	7.41	0.88	0.002
5	المضاد	درجة	1.12	6.60	7.47	1.21	0.026

نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (28)

دلت نتائج البحث من الجدول (4) على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ، الرول ، الرمي ، المضاد) إذ بلغت اقيام (ت) الدلالة (0.001 ، 0.007 ، 0.003 ، 0.002 ، 0.026) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (28) .

مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مظاهر الانتباه والاداء الفني :

من خلال الجداول السابقة (2) و (3) تبين ان هنالك تطور معنوي للمتغيرات التابعة (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ، الرول ، الرمي ، المضاد) في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزوه الباحث هذا التحسن الى في المتغيرات العقلية للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة ،التجريبية) لفاعلية التمارين التعليمي المستعمل من قبل المجموعتين لاحتوائها على أداء مهاري مصحوب بتمارين تروحي وتشويقية زادت من عمليات الاستثارة العصبية للفرد نتيجة للتركيز وتحويل الانتباه تبعاً لمواقف التمارين المتغيرة مما ادى ظهور هذا التطور المعنوي للمجموعتين في متغيري تركيز و تحويل الانتباه وهذا ما أشار إليه (يعرب خيون) بالقول "في الألعاب الرياضية فإن اللاعب يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه المثير فالكثير من الألعاب تتطلب رد فعل سريع للسيطرة على مناورات اللاعب المنافس ، كذلك رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق فاللاعب يولد ردود فعل لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من ثانية واحدة"⁽¹⁾ . وهذا ما أكدته (هارة) "الى ان الانتباه جزء لا يمكن الاستغناء عنه في التدريب في أثناء المباريات تحدث مواقف وحالات تتطلب من اللاعب الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية"⁽²⁾ . وتبين ان هنالك تطور معنوي في الاداء الفني لمسكات (الرول ، الرمي ، المضاد) في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين (

(¹) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخر ، 2002 ، ص33 .

(2) هارة : علم التدريب الرياضي، (ترجمة عبدعلي لطيف)، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، 1990، ص296.

الضابطة ، التجريبية) وذلك من خلال التحسن الواضح في الاداء المهاري (التكنيك) ويعزوه الباحث الى فاعلية التمرينات التعليمية -الترويحية ومدى التقدم الذي يتحقق من خلال التمارين التعليمي والتي بدورها تزيد في تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة لدى اللاعبين اذ تعتبر وسيلة جيدة ادت الى التحسن في الاداء الفني للمسكات الثلاثة (الرول ، الرمي ، المضاد) من خلال التكرارات بدون ملل تبعا لمواقف التمرينات الترويحوية التشويقية" ان المناهج التدريبية تقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه ⁽¹⁾ .

ان استخدام المناهج تحدد وفقاً قابليات اللاعبين الفردية البدنية والفنية لدى المصارع وذلك عن طريق معرفة مستوياتهم في اداء الواجبات التدريبية وتطبيقهم للمنهج التعليمي التروحي المخصص لهم "عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الأداء العام للاعب يتحسن كثيراً ومن ثم يمكن اللاعبين أن يكتسبوا فائدة إضافية وهي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات"⁽²⁾

وقد لاحظ الباحث في جدول(4) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية على أفراد المجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث هذا التطور إلى خصوصية التمارين التعليمي - التروحي باستخدامها وسائل والعب مختلفة مما يتطلب من اللاعب اتقان المهارة مما ساهم ذلك الى التطور الواضح للمجموعة التجريبية في متغيري تركيز وتحويل الانتباه على حساب المجموعة الضابطة ، حيث تزداد أهمية

(¹) محمد علي احمد القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي (مدخل تطبيقي)، ط القاهرة دار الفكر العربي،

1999ص12

(²) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة: ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 1999،

ص64

تركيز الانتباه عند اللاعبين لغرض تنفيذ الواجبات المطلوبة الأمر الذي يقتضي استغلال هذه الظاهرة إنشاء التدريبات و المنافسة (1).

كما لاحظ الباحث هناك تطور في المجموعة التجريبية في متغيرات (الرول ، الرمي ، المضاد) على افراد المجموعة الضابطة ، ويعزوه الباحث إلى فاعلية المنهج التعليمي-الترويحي وذلك من خلال الالعب والحركات التشويقية المشابهة لأداء المسكات الثلاثة (الرول ، الرمي ، المضاد) مثل الدمى والكرات الطبية والحبال وغيرها من الوسائل التي تم اختياره بالطرق العلمية إذ يتم توجيه اللاعبين اليها من قبل المدرب "إذ يعد عامل التوجيه من أهم عوامل اكتساب الحركة" (2) إذ ان عامل التشجيع من قبل المدرب والتكرارات هو الضامن الاساسي لاتقان المهارات الحركية إذ إن المهارة " صفة دالة لفعالية الأداء " (3). وكذلك استخدام التغذية الراجعة لافراد عينة البحث التي لها الدور الاساسي المهم في اتقان الحركة " أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد و دافعتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ " (4)، كما يشير (وجيه ، 2000م نقلا عن فؤاد ، 1986) إلى إن "بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها وخاصة المهارات الحركية إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى بالتغذية الراجعة الإخبارية" (5).

(1) زهير الخشاب وآخرون :اثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة في عدد من المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ،جامعة الموصل- كلية التربية الرياضية ،1999.

(2) محمود داود الربيعي ، وآخرون . نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2000م ، ص83

(3) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002م ، ص19 .
(4) Schmid & Wrisberg : Motor learning & performance il , Human , Kinetics book , 2000 , p.282

(5) وجيه محبوب . التعلم وجدولة التدريب ، ط ١ ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2000م ، ص ١٦٨ .

فأن الصراع الارضي جزء اساسي من خلاله يحصل المصارع على نقاط الفوز وهنا يجب ان يتقن المصارع الاداء الفني (الرول ، الرمي ، المضاد) لان هذه المسكات بالتحديد عبارة عن سلسلة حركية مترابطة يعمل مسكة الرول ثم يبدأ بحمل المنافس ثم الرمي يشير (عبد علي نصيف 1987)⁽¹⁾ عن جيكونف بان فعالية الأداء الفني (التكنيك) ، يعد نظاما خاصا لحركات تؤدي بان واحد أو بالتعاقب مستندا على تنظيم مجدي للعلاقة بين القوى الخارجية المؤثرة على الرياضي ، إذ إن هذه القوى يجب أن تستثمر بشكل كامل وفعال للوصول إلى النتائج الرياضية "وان لعبة المصارعة تعتمد على الترابط والتكامل بين الصفات في تحقيق النتائج المتقدمة فالمصارع الذي يمتلك قدرة بدنية عالية وإتقان مهاري جيد وتخطيط ... يستطيع أن ينهي نزاله بأقل جهد وبأقصر وقت⁽²⁾. وحتى المصارع الذي يتخذ الوضع الأرضي (أي يكون تحت الخصم في الصراع المضاد) يكون صاحب الدور القيادي ويمكنه تنفيذ الكثير من الأعمال الهجومية في افشال مسكة الخصم بل يمكن القول بان المصارع الذي يتخذ الوضع الأرضي يمكن أن يتحول إلى وضع هجوم في حالة امتلاكه القدرات البدنية والمهارية الجيدة

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- 1- أثبتت نتائج الدراسة فاعلية التمارين الترويحوية المتبع في تنمية بعض مظاهر الانتباه (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه) لأفراد عينة البحث.

(1) عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص136 .

(2) علي سلمان عبد سويلم الكرافي ؛ دراسة بعض المحدودات التخصصية لانتقاء الناشئين بالمصارعة الرومانية: (أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2001) ص 18.

2- ان التمارين الترويحوية المتبع من قبل الباحث قد ساهم في تقدم مستوى الأداء للمهارات الأساسية (الرول ، الرمي ، المضاد) للمجموعة الضابطة والتجريبية لافراد عينة البحث.

3-لقد ساهم التمارين التعليمي التروحي مساهمة فعالة في تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة لدى افراد عينة البحث من خلال سرعة ودقة الاداء الفني للمسكات.

التوصيات:

1-يوصي الباحث بعمل تمارين ترويحوية متخصصة لفئات اخرى من المصارعين لما اثبتته من تحسين المتغيرات العقلية (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه)

2-يوصي الباحث بإدخال التمارين الترويحوية ضمن المناهج التدريبية للبراعم في المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية لما اظهر من نتائج إيجابية وفعالة في تحسين مسكات (الرول ، الرمي ، المضاد) الصراع الأرضي .

3-أجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية:

❖ وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومنهجية ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة، ط1، 1993، .،

❖ وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر .1999

❖ علي حسين هاشم:الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي،ط1،دار الضياء للطباعة والتصميم،النجف الاشرف،2010،ص64-65.

- ❖ حمدان رحيم الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ،اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،1994، 2001.
- ❖ علاء قناوي ؛ النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة : (الزقازيق، كنج سبورت ، 1999) ص182.
- ❖ م.م. محمد عبد الحسين محروس ، المصارعة ، ، 2019
- ❖ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخر ، 2002 ، ص33 . هارة : علم التدريب الرياضي، (ترجمة عبدعلي لطيف)، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، 1990، ص296.
- ❖ محمد علي احمد القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي (مدخل تطبيقي)، ط القاهرة دار الفكر العربي، 1999
- ❖ محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة: ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 1999
- ❖ زهير الخشاب وآخرون :اثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأنقال بشدد مختلفة في عدد من المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ،جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية ،1999.
- ❖ محمود داود الربيعي ، وآخرون . نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2000م
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002م.

❖ وجيهه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، ط ١ ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2000م ، ص ١٦٨ .

❖ عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، ط 2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987

❖ علي سلمان عبد سويلم الكرافي ؛ دراسة بعض المحدودات التخصصية لانثناء الناشئين بالمصارعة الرومانية: (أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2001) .

المصادر الاجنبية:

❖ Schmide & Wrisberge : Motor learning & performance il , Human , Kinetics book , 2000

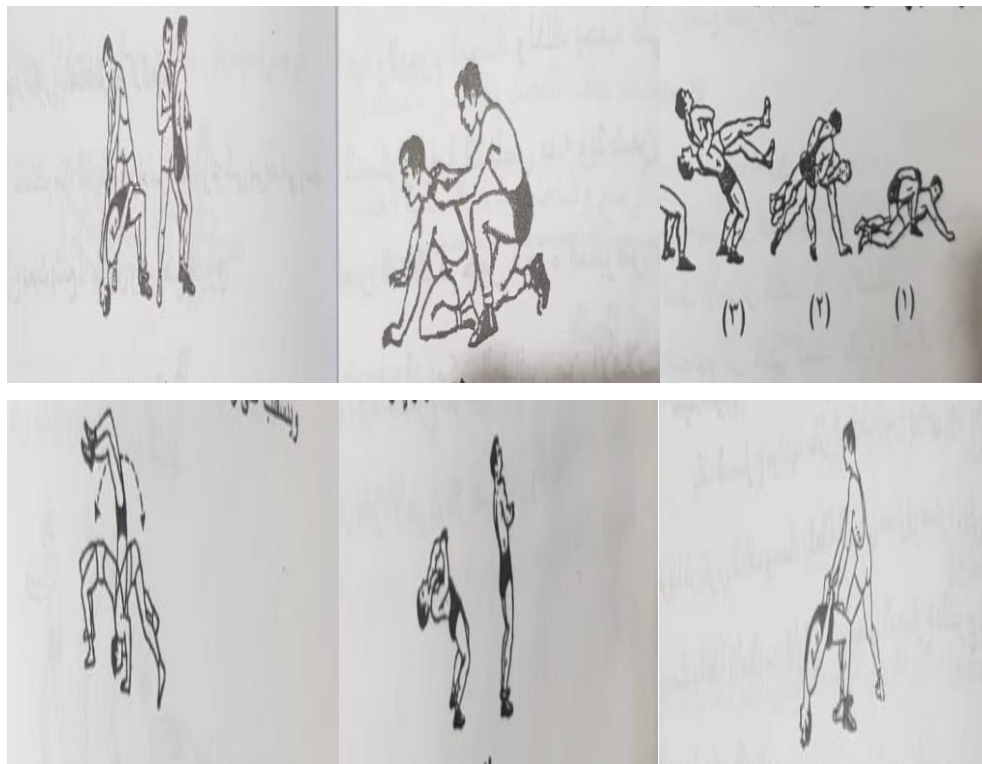
ملحق (1)

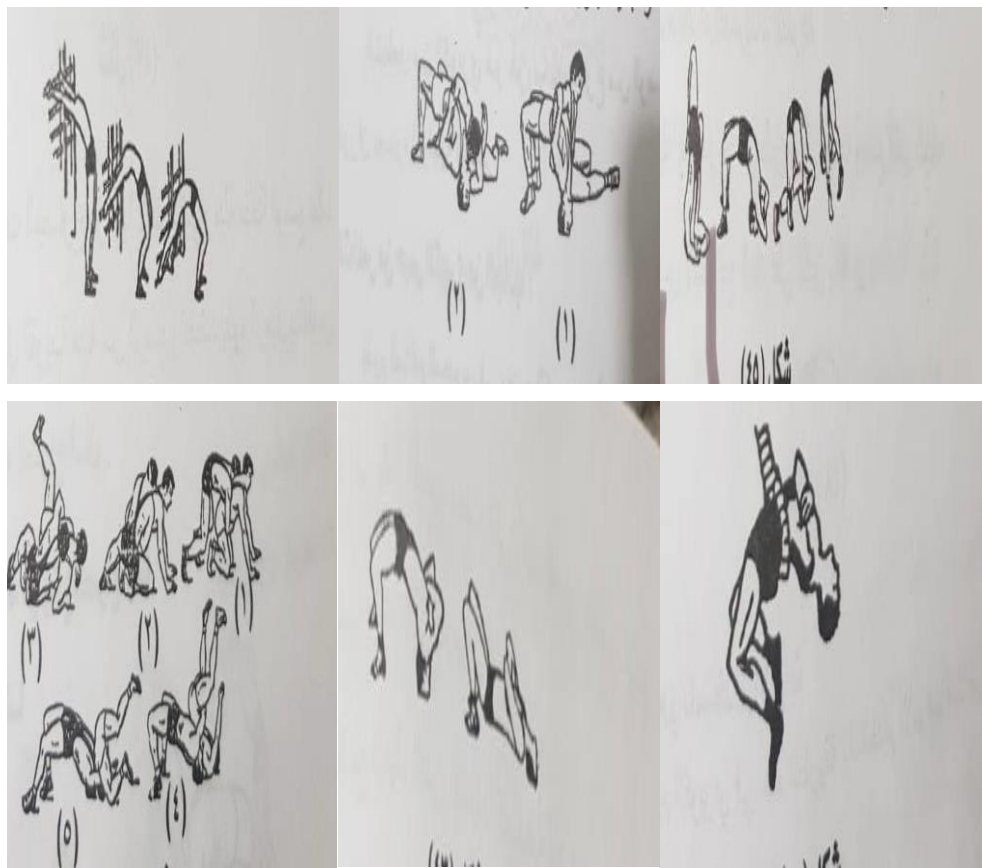
استمارة تقييم الاداء الفني للمسكات (الرول ، الرمي ، المضاد)

الدرجة الكلية	أقسام المسكة			الوزن	نوع المسكة	الاسم الثلاثي	ت
	الختامي	الرئيسي	التحضيرى				
	3 درجة	3 درجة	4 درجة				
					الرول		1
					الرمي		
					المضاد		
					الرول		2
					الرمي		
					المضاد		
					الرول		3
					الرمي		
					المضاد		
					الرول		4
					الرمي		
					المضاد		

ملحق (2)

نموذج للتمارين تعليمية - ترويحية





ملحق (3)

نموذج لوحدة تعليمية – ترويحوية

اليوم والتاريخ:

المصارعين:

الوقت: 90 دقيقة

الموضوع/ المصارعة

الهدف التعليمي: 1- تعليم وتطوير الاداء الفني لمسكة الرول

2- تطوير وتحسين الاداء الفني لمسكة الخطف

3- تعليم وتطوير الاداء الفني لمسكة الانعكاس المضاد

الادوات والاجهزة: بساط مصارعة – دمي متنوعة – كرات طبية- حبال مطاطية- سلالم خشبية- اشرطة

الملاحظات	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	الوحدة التعليمية
الادوات اللازمة النظام والهدوء	تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل للعمل	2 د 6 د	القسم الاعدادي 18 د الاحماء العام
تمرينات خاصة بالعبة المصارعة	تمارين بدنية خاصة بالمهارة (مطاوله، مرونة، السرعة ، تمارين بالدمى و الكرات)	10 د	الاحماء الخاص
عرض المسكة بشكل كامل بطريقة العرض الفيديوي ونماذج	1-مواصفات المسكة واهميتها 2- شرح الاداء الفني الصحيح للمسكة 3- عرض رسوم وفيديو خاصة بالمسكة 4- القيام بعرض المسكة من قبل انموذج	15 د 15 د 10 د 20 د	القسم الرئيس 60 د الجانب التعليمي
تصحيح الاخطاء واعطاء التغذية الراجعة المناسبة	1- الزحف الى نهاية البساط وقبل النهاية تطبيق القوس 180 درجة و دحرجات بأنواعها امامية خلفية درجة قوس عربية 2- تمرينات مسكة الرول بانواع مختلفة من الدمى 3-يجلس المصارع خلف الزميل ثم يقوم بتطبيق مسكة (ال رول) بشكل كامل قبل زميل وبعدها عمل ركضة الى نهاية البساط 3- عمل سلسلة حركية من الدحرجات الامامية مع الزميل ثم تطبيق مسكة الرول 4-تمرينات الغطس مع الزميل والرمي مع الدرجة بتشباك اليدين والرجلين وتطبيق مسكة الرول	45 دقيقة 15 د 15 د 10 د 15 د	الجانب التطبيقي م ت 1
	1- تمارين ترويحوية مسلية (لعبة الكابادي) 2- تحية الانصراف	12 دقيقة	القسم الختامي