

تأثير انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين

الباحث: م.د فرهاد حسن رحيم

جامعة السليمانية / كلية التربية الاساسية

farhad.mahmude@univsul.edu.iq

ملخص البحث :

تتجلى أهمية البحث في الارتقاء بمستوى الاداء الفني للاعبي المصارعة وخاصة اداء المسكات المتنوعة من خلال التعليم الصحيح واستخدام النموذج والطريقة التعليمية التي تناسب مستوى التعليم ومنها انموذج (ايدجا) وبطريقة التعليم التعاوني (المعالجة الجمعية) وبذلك نساهم في بناء لعبة المصارعة بالشكل الصحيح. وكانت مشكلة البحث : يتطلب ايجاد طريق ونموذج تعليمي مناسب مثل انموذج (ايدجا) وبطريقة التعلم التعاوني (المعالجة الجمعية). وكانت أهداف البحث: ١- التعرف على تأثير انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين. وعليه تم الاستنتاجات : ١- انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) له اهمية كبيرة في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين. وتم التوصيات : ١- اعتماد انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) لأهميتها في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

الكلمات الدالة : انموذج ايدجا - طريقة المعالجة الجمعية - التعليم التعاوني - المسكات بالمصارعة الحرة .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

لتحقيق الانجازات يتطلب بناء الانسان منذ المراحل الاولى تربويا وفكريا من خلال تعليمه بالشكل الصحيح بمختلف العلوم التربوية والعلمية وحتى الحركية لكي يكون قادر على اداء الحركات وممارسة الرياضية لأغراض متعددة منها التعليمي لمستوى الاداء لنوعية اللعبة وتحقيق الانجازات الرياضية. ولهذا فان التعلم الحركي يعد العلم المهم والاساسي في بناء الرياضي بمستوى تعلم مختلف الاداء المطلوبة في اللعبة منها البدنية والمهارية والخطية ، وعلى ضوءها يمكن تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة.

وتعد لعبة المصارعة الحرة من الألعاب الرياضية الفردية التي تتطلب تعلم الاداء الصحيح في الجانب الفني ومنها المسكات المتنوعة في بداية التعلم وباستخدام افضل النماذج والطرائق التعليمية الخاصة بعلوم التعلم الحركي لكي يمكن اختصار زمن التعلم وسرعة التعلم .

ويعد انموذج التعلم (ايدجا) من النماذج العلمية الناجحة في الألعاب الرياضية الفردية بسبب تعاون المتعلمين وخاصة بطريقة (المعالجة الجمعية) التي تعد من الطرق الصحيحة في تحقيق المسار التعليمي المناسب والصحيح، ولهذا فان المسكات في لعبة المصارعة تتطلب المستوى التعاوني بين الافراد لتصحيح الحركات والتعاون في تنفيذه.

ومن هنا تتضح أهمية البحث في الارتقاء بمستوى الاداء الفني للاعب المصارعة وخاصة اداء المسكات المتنوعة من خلال التعليم الصحيح واستخدام النموذج والطريقة التعليمية التي تناسب مستوى التعليم ومنها انموذج (ايدجا) وبطريقة التعليم التعاوني (المعالجة الجمعية) وبذلك نساهم في بناء لعبة المصارعة بالشكل الصحيح.

١-٢ مشكلة البحث :

التعلم في المراحل العمرية الصغيرة للأداء الفني بالمصارعة وخاصة المسكات تتطلب التعاون بين المتعلمين في الاداء الصحيح وجمع المعلومات عن الحركات المناسبة والتي تؤدي بسهولة ، ولهذا يتطلب ايجاد طريق ونموذج تعليمي مناسب مثل انموذج (ايدجا) وبطريقة التعلم التعاوني (المعالجة الجمعية) ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في التعلم الحركي ولعبة المصارعة الحرة وجدا هناك مستوى تعليمي لا يرتقي لمستوى الطموح في اداء المسكات بالمصارعة وإن سبب التذبذب في التعليم للأداء الفني سببه عدم استخدام التعليم المناسب المبني على اسلوب علمي صحيح ووفق اراء علماء التعلم الذين وضعوا

نماذج تعليمية تحقق الهدف وتعالج مشكلة هذا البحث مثل انموذج (ايدجا) وطريقة التعليم (المعالجة الجمعية) وبذلك قد نساهم في تعليم المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي لأنموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- ٢- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- ٣- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: اللاعبين المبتدئين في نادي ثورة بمحافظة كركوك للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي ثورة بمحافظة كركوك

- ١-٥-٣ المجال الزمني: المدة ٢٠٢٢/١١/٢٨ ولغاية ٢٠٢٣ /١/٢٤ .

٦-١ تعريف المصطلحات:

- انموذج إيدجا: " وهو نموذج يعبر عن استثارة لمشكلة تعليمية يوجهها الطالب ويعمل لحلها بشكل تناظري بالاستعانة بخبرته السابقة ويتعاون الزملاء ، وهذا الأنموذج هو دمج لاهم مبادئ النظريات الثلاثة ، حيث ان التعلم يحدث على نحو أفضل عندما يتعامل الطلاب مع مشكلات تزيد دافعتهم للتعلم من خلال محاولاتهم ايجاد حل لهذه المشكلات بشكل تعاوني ، وهذا ما أقرته النظرية البنائية التي تؤكد على ان المتعلم كائن نشط ودمج هذا مع أهم مبادئ النظرية المعرفية يقوم بمعالجة المعلومات وتخزينها واسترجاعها بصورة مستمرة ، وبإعطائه حرية التفكير موجهة من قبل المعلم حيث يستطيع اكتشاف حل المشكلة التعليمية بنفسه ، كل ما سبق يركز على معرفة المتعلم السابقة مع حدوث التعلم في عملية تعاونية حيث ان الفرد حين يواجه مشكلة يبنى معرفته بشكل أفضل عند قيامه بنقاش هادف مع زملائه" (رعد : ٢٠١٦ : ص١٢٦)

- طريقة المعالجة الجماعية : " تكون هذه الطريقة عندما يناقش افراد المجموعة عن مدى تقدمهم نحو تحقيق اهدافهم ومدى محافظتهم على علاقات عمل فعالة، وان الهدف من المعالجة هو توضيح فاعلية الافراد في اسهامهم في الجهود التعاونية لتحقيق اهداف المجموعة ويعطي لنجاح العملية الجماعية وقت كاف لحدوثها مع تأكيد التغذية الراجعة الإيجابية والاحتفاظ بالمشاركة الجماعية للأفراد والتذكير باستعمال مهاراتهم التعاونية زيادة على اتخاذ القرارات حول اي سلوك او عمل سواء كان ايجابيا او غير إيجابي بغية التغير نحو السلوك الإيجابي" (ناهدة : ٢٠١١ : ص ٦٧) .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين المبتدئين في نادي الثورة في محافظة كركوك والبالغ عددهم (١٨) مصارع ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٢) مصارع والتي شكلت نسبة (٦٦,٦٦٪) من المجتمع الأصلي ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بحيث أصبحت

كل مجموعة (٦) لاعبين وتم أيجاد التجانس باستخدام معامل الاختلاف بين أفراد كل مجموعة والتكافؤ باستخدام اختبار (t) بين المجموعتين وكما في الجدول (١).

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

التقييم	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن /كغم	٢٨,٦٥	٠,٧٨٤	٢,٧٣٦	٢٨,٦٨	٠,٨٨٧	٣,٠٩٢	٠,٠٥٦	غير معنوي
الطول / سم	١٢٠,٧٤	١,٥٢٦	١,٢٦٣	١٢٠,٨٤	١,٦٣٢	١,٣٥	٠,١	غير معنوي
مسكة الكندة/ عدد	٤,١٢٣	٠,٥١٧	١٢,٥٣٩	٤,٣٥٢	٠,٤٨٩	١١,٢٣٦	٠,٧٢	غير معنوي
مسكة سحب الذراع/ عدد	٣,١١٤	٠,٥٣٢	١٧,٠٨٤	٣,٢٤١	٠,٤٩٦	١٥,٣٠٣	٠,٣٩	غير معنوي
مسكة العباسية / عدد	٣,٥٥٦	٠,٤٤٧	١٢,٥٧	٣,٦٧٤	٠,٥١٤	١٣,٩٩	٠,٣٨٨	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٣

٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

١-المصادر العربية والأجنبية.

٢-الملاحظة العلمية

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١-ساعة توقيت.

٢-شريط قياس.

٣-ميزان طبي.

٤- بساط مصارعة.

٢-٤ إجراءات البحث :

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بالمصارعة والبحوث السابقة وعلى ضوءها تم

تحديد المسكات الضرورية للاعبي المصارعة وتعتبر كمؤشر على نجاح باقي المسكات الأخرى وهي (

مسكة الكندة ، ومسكة سحب الذراع ، ومسكة العباسية).

٢-٤-٢ تقييم المسكات :

اعتمد الباحث على تقييم المسكات من قبل لجنة تحكيم وتم وضع (١٠) درجات مقسمة على أجزاء الحركة بكل مسكة وكما في الجدول (٢) الآتية:

جدول (٢)

يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
١	مسكة الكندة/ عدد	٤	٢	٤	١٠
٢	مسكة سحب الذراع/ عدد	٤	٤	٢	١٠
٣	مسكة العباسية / عدد	٤	٤	٢	١٠

٢-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٢ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

٢-٥-٥ التجربة الميدانية :

٢-٥-١ التقييم القبلي : أجري التقييم القبلي بتاريخ ٤/١٢/٢٠٢٢

٢-٥-٢ التجربة الرئيسية (نموذج ايدجا) :

تم وضع مجموعة من التمرينات التعليمية الخاصة بمسكات المصارعة المستخدمة وتم تطبيقها وفق انموذج (ايدجا) مع استخدام طريقة المعالجة الجمعية والخاصة بالتعاون بين افراد المجموعة في تطبيق الاداء الصحيح للمسكات .

وبلغت عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة وبواقع وحدتين كل أسبوع وكما في ملحق (١) ، وقد استمر المنهاج لمدة (٨) أسابيع ، اي المدة من ٥/١٢/٢٠٢٢ ولغاية ٢٣/١/٢٠٢٣.

٢-٥-٣ : التقييم البعدي : أجري التقييم البعدي بتاريخ ٢٤/١/٢٠٢٣.

٢-٦ الوسائل الإحصائية :تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-اختبار ت للعينات المترابطة.

٤-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

٥- النسبة المئوية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣)

يبين الفروقات في قيم (ت) بين التقييم القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أنواع المسكات قيد الدراسة

التقييم	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
مسكة الكندة/ عدد	٤,١٢٣	٠,٥١٧	٥,٦٤٢	٠,٨٩٥	٠,٥٥٢	٢,٧٥١	معنوي
مسكة سحب الذراع/ عدد	٣,١١٤	٠,٥٣٢	٥,٣٣٥	٠,٩٩٦	٠,٧٤٥	٢,٩٨١	معنوي
مسكة العباسية / عدد	٣,٥٥٦	٠,٤٤٧	٥,٤٩٧	٠,٨٩٦	٠,٥٥٣	٣,٥٠٩	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ٢,٥٧

جدول (٤)

يبين الفروقات في قيم (ت) بين التقييم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أنواع المسكات قيد الدراسة

التقييم	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
مسكة الكندة/ عدد	٤,٣٥٢	٠,٤٨٩	٧,١١	٠,٩٩٦	٠,٨٩٤	٣,٠٨٥	معنوي
مسكة سحب الذراع/ عدد	٣,٢٤١	٠,٤٩٦	٧,٠٣٥	٠,٨٩٥	٠,٩٩٦	٣,٨٠٩	معنوي
مسكة العباسية / عدد	٣,٦٧٤	٠,٥١٤	٧,٢٣٥	٠,٩٨٧	٠,٩١٩	٣,٨٧٤	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ٢,٥٧

جدول (٥)

يبين الفروقات في قيم (ت) للتقييم البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أنواع المسكات قيد الدراسة

التقييم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
مسكة الكندة/ عدد	٥,٦٤٢	٠,٨٩٥	٧,١١	٠,٩٩٦	٢,٤٥٤	معنوي
مسكة سحب الذراع/ عدد	٥,٣٣٥	٠,٩٩٦	٧,٠٣٥	٠,٨٩٥	٢,٨٤٢	معنوي
مسكة العباسية / عدد	٥,٤٩٧	٠,٨٩٦	٧,٢٣٥	٠,٩٨٧	٣,٩١٤	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٣

من خلال ملاحظة الجدولين (٣) و (٤) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم ولصالح التقييم البعدي وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري (أنواع المسكات) بالمصارعة الحرة قيد الدراسة وكانت نتائجهم نحو الفضل مما يدل المجموعتين قد نجحت في تحقيق التعليم المطلوب وهذا يرجع إلى تطبيق التمرينات التعليمية بالشكل الصحيح وانتظام العينة بالتطبيق وتحقيق أهداف البرنامج من تمرينات وتصحيح المسار التعليمي ، اذ يرى (Magill) "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (Magill : ٢٠٠٤ : ص ٢٣٧).

كذلك ان الممارسة واداء الحركات التعليمية وفق تسلسل علمي صحيح يحقق التعليم المطلوب وهذا ما اكده كل من (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري ، ٢٠١٠) " أن هدف عملية الممارسة هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (مروان ، محمد : ٢٠٢١ : ص ٢٢) .

بينما يرى (سعد محسن ، ١٩٩٦) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز ، اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (سعد: ١٩٩٦ : ٩٨) .

كذلك التنوع في التمرينات والتصحيح للأخطاء بالشكل المناسب هذا ساعد على التطور وأعطى دافعية قوية للتعلم إذ يذكر كل من نجاح مهدي شلش ، وأكرم محمد صبحي (٢٠٠٠) "لكي نعطي دافعية اكبر للتعلم لا بد أن يكون هناك تجديد في طبيعة المهارة وطبيعة أدائها وممارستها مع إعطاء اكبر عدد من التكرارات و هذا كله تحت إشراف وتوجيه المدرس عن طريق التغذية الراجعة يعمل جو من التفاعل مع المهارة والربط بين أجزائها " (نجاح ، اكرم : ٢٠٠٠ : ٦٥).

من خلال ملاحظة جدول (٥) تبين هناك فروق معنوية في تقييم الأداء الفني للمسكات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يرجع إلى انموذج ايدجا وكذلك طريقة (المعالجة النموذجية) التعاونية ودورها في تحقيق التعليم المطلوب وهذا يعطي مؤشر على تنفيذ خطوات التعلم نحو الأفضل وهذا ما يراه وهذا ما اكده (قاسم لزام ٢٠٠٥) "إن التعلم ضمن مناهج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (قاسم : ٢٠٠٥ : ص ٥٦).

ويضيف كل من معتز احمد ، وبرهان بلعوي (٢٠٠٧) بخصوص التعلم التعاوني " يسهم التعلم التعاوني، بما ينتجه من عمل المتعلمين في مجموعات صغيرة، وتفاعلهم في مواقف التعلم المختلفة في تحقيق عديد من الأهداف التعليمية في المجالات المختلفة ، الى جانب إسهامه في تحقيق فرص الترقى المهني للمعلم بما يوفره له من وقت وجهد في عملية التدريس " (معتز ، برهان :٢٠٠٧ : ٢٣٢).

وان نموذج (ايدجا) وطريقة (المعالجة الجمعية) التعاونية تعمل على تعاون الافراد في الاداء المسكات وتنفيذها بالشكل الصحيح وهذا سر نجاح تعلم المسكات وكما يرى نهاد ساجد عبود (٢٠١٩) أن التعلم التعاوني " يعمل على اكتساب المتعلم العديد من المهارات الأكاديمية منها : العمل مع الفريق، وتكوين اتجاهات نحو التعاون والشورى، وكذلك مهارة جمع وتحليل وتصنيف المعلومات ويتح التعلم التعاوني الفرصة للمتلم لممارسة كل من: المحاولة والخطأ والتعلم من خطئه، وإلقاء الأسئلة والتعبير عن رأيه بحرية دون إحراج، والإجابة عن بعض التساؤلات، وعرض أفكاره على الآخرين، وزيادة السلوكيات التي تركز على العمل " (نهاد: ٢٠١٩ : ٢١٥).

والتعليم التعاوني يساعد المتعلمين في تبادل الآراء والتذكير على الاداء المناسب واسترجاع المعلومات في الذاكرة من خلال التعاون ولهذا يرى كل من وجيه محجوب ، واحمد البديري (٢٠٠٢) " أن القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات تعنى بالاحتفاظ وأن الاحتفاظ يمكن أن يعكس مقدار التعلم" (وجيه : ٢٠٢٢ : ٤٩) .

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) له اهمية كبيرة في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- ٢- التعاون وتبادل الآراء على شكل مجاميع يساعد على التعلم الصحيحة لأنه يتم اتخاذ الآراء الاكثر تطورا في تنفيذ المسكات المطلوبة بالشكل الصحيح.

٥-٢ التوصيات :

- ١- اعتماد انموذج (ايدجا) بطريقة (المعالجة الجمعية التعاونية) لأهميتها في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- ٢- التأكيد على تطبيق التعاون وتبادل الآراء على شكل مجاميع لأنه يساعد على التعلم الصحيحة ويتم اتخاذ الآراء الاكثر تطورا في تنفيذ المسكات المطلوبة بالشكل الصحيح.

المصادر :

- ١-رعد مهدي ارزوقي وآخرون . نماذج تعليمية في تدريس العلوم : ج١، درار الكتب والوثائق ، بغداد، ٢٠١٦.
- ٢-سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، ١٩٩٦ .
- ٣- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، ٢٠٠٥.
- ٤- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- ٥- معتز احمد ، برهان بلعاوي. فن التدريس وطرائقه العامة: مكتبة فلاح للنشر والتوزيع، الكويت ، ٢٠٠٧.
- ٦-ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ، ٢٠١١.
- ٧-نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي . التعلم الحركي : جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠.
- ٨- وجيه محجوب، احمد البدري. اصول التحكم الحركي: الدار الجامعة للطباعة للنشر، الموصل ، ٢٠٠٢.

ملحق (١)

نموذج من الوحدات التعليمية

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة

الوحدة التعليمية: ١

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي				
القسم الرئيسي:	٨٠ دقيقة	١- من وضع الجلوس على الركبة يحمل اللاعب المهاجم الخصم ويرفعه بحركة الميزان ثم يقوم برمية للجانب.	٢×٤	-التأكيد على التغذية الراجعة.
١-التعليمي	٦٠ دقيقة	٢- من وضع الوقوف مسك الدمية من ذراع واحد وحملها على الكتف الأيسر وثني ومد الجذع للأسفل والأعلى.	٢×٣	-التأكيد على الاعادة.
٢-التطبيقي		٣- من وضع الوقوف وفتح الساقين مسك الحقيبة باليدين وتدويرها إمام وخلف الجسم من الأعلى ابتداء من جهة اليسار إلى اليمين.	٢×٣	-التأكيد على الحافز.
		٤-من وضع الوقوف فتحا مع وضع الزميل في وضعية الميزان على الكتفين ثم يتم قتل الجذع إلى الجهتين اليسار واليمين.	٢×٣	
		٥- مسك الدمية من الرأس والذراعين بوضعية القفل ومن تحت الإبط ثم يتم قتل الجذع إلى الأمام والخلف.	٣×٣	
		٦- من وضع الوقوف يقوم المهاجم بالانتشاء والاختراق ويصل لوضع الجلوس على الركبة ومسك الخصم واليد تدخل بين الفخذين ثم ينهض من الوقوف .	٣×٣	
القسم الختامي				