

أثر برنامج تعليمي - تروحي في تنمية بعض القدرات العقلية والاداء الفني للمسكات الارضية بالمصارعة الرومانية للبراعم

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



أثر برنامج تعليمي - تروحي في تنمية بعض القدرات العقلية والاداء الفني للمسكات الارضية بالمصارعة الرومانية للبراعم

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

التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد هذه المرحلة العمرية من اهم مراحل النمو اذ تشكل الركيزة الاساسية في تكوين شخصيته وحياته المستقبلية لهذا يجب على المربين والمدربين 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 اللياقة البدنية والمهارية عن طريق وضع برنامج تروحي تعليمي بأسلوب علمي سليم ضمن نطاق الترويح والشعور بالسعادة .

ان القدرات العقلية 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 لابأس 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 برنامج تروحي- تعليمي لهذه الفئة العمرية من خلال تطبيق مجموعة من التمارين الترويحية الغرض منها ابراز القدرات العقلية وتعليم بعض مسكات المصارعة الرومانية .

٢-١ مشكلة البحث :

ان صقل شخصية الفرد من الصغر عامل مهم في تكوينه اذ يكون لها تأثير في المستقبل ولا بد من الاهتمام بالبراعم في كافة المجالات ولاسيما الجانب الرياضي

والذي يعد جزءاً لا يتجزأ من المنهج العام للحياة ، ان تنمية القدرات العقلية 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 ، 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 برنامج ترويجي - تعليمي .

٣-١ اهداف البحث :

١- اعداد برنامج ترويجي - تعليمي في تنمية بعض القدرات العقلية ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم.

٢- التعرف على اثر البرنامج ترويجي - تعليمي في تنمية بعض القدرات العقلية ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم.

٣- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبار البعدي في تنمية بعض القدرات العقلية ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم.

٤-١ فرضا البحث :

١- هناك فروق معنوية في تنمية بعض القدرات العقلية ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢- هناك فروق معنوية في تنمية بعض القدرات العقلية ومسكات بالمصارعة الرومانية للبراعم بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : مصارعو في نادي الرافدين الرياضي البراعم في محافظة القادسية

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢٢ الى ٢٣ / ٦ / ٢٠٢٢

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة نادي الرافدين الرياضي للمصارعة في محافظة القادسية

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وبالقياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المطروحة، "ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام التجربة"^(١) ، لدلالته على فاعلية في المتغيرات التجريبية .

(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومنهجية ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، ط ١ ، ١٩٩٣ ، ص ٣٣.

٢-٢ مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث وهم مصارعو نادي الرفادين الرياضي للبراعم والبالغ عددهم (٣٠) 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 (١٥) مصارع والجدول (١) يبين عدد افراد العينة والمنهج المستعمل.

٢-٣ تجانس وتكافؤ افراد العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي من شأنها ان تؤثر على البحث ولكلنا المجموعتين باستعمال معامل الاختلاف " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة" (١). وكما مبين في الجدول (١)

(١) وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر .١٩٩٠،ص١٦١ .

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

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

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

٢-٣ الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر والمراجع العلمية .

٢- الدراسات والبحوث السابقة .

٣- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت).

٤- الاختبار والقياس

٥- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالمصارعين اعدت من قبل

الباحث.

٦- الملاحظات العلمية والتقنية

٢-٣-٢ الاجهزة والوسائل المستخدمة :

- ١- بساط مصارعة .
- ٢- ميزان الكتروني .
- ٣- كاميرات فيديو نوع سوني (يابانية الصنع) عدد (٢) .
- ٤- حامل كاميرا ثلاثي عدد (٢) .
- ٥- جهاز (الريستاميتتر) لقياس الطول .
- ٦- دمي مصارعة مختلفة الاحجام والاوزان.
- ٧- كرات طبية مختلفة الاحجام والاوزان
- ٨- حبال مختلفة الانواع والاطوال

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- ٢-٤-١-١ الطول : استعمل الباحث جهاز (الريستاميتتر) لقياس طول المصارع .
- ٢-٤-١-٢ الكتلة : قيست كتلة المصارع بواسطة الميزان الطبي يقيس الى اقرب (٠.٠٠٥) كغم.

٢-٥ متغيرات الدراسة:

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

٢-٥-١ توصيف الاختبارات لبعض المتغيرات العقلية:

- اختبار بردون انفيوموف لقياس مظاهر الانتباه^١ :

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 ٧٩ سطرًا بعد سطر لمدة دقيقة واحدة ثم التوقف، وبدء العملية نفسها لمدة دقيقة واحدة اخرى ، ولكن بوجود مثير (صوتي - صوتي) اما تحويل الانتباه فيتم شطب الرقمين ٩٦ و ٤٧ بالتعاقب ٣٠ ثانيه شطب ٩٦ و ٣٠ ثانيه شطب ٤٧ ثم ٣٠ ثانية شطب ٩٦ و ٣٠ ثانية شطب ٤٧

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

٢٤٩٦ ٢٧٤٩٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٦٩٤٢ ٢٤٩٧ ٣٨٥

٦٤٩٢ ٩٤٧٦ ٢٩٤٧

٢٤٩٧ ٢٩٧٤ ٢٩٦٤ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٩٤٧ ٢٤٩٦ ٥٣٨

٧٤٢٩ ٩٢٤٧٦

(١) علي حسين هاشم:الدلائل الفسلجية والحركية في علم النفس الرياضي، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم،التجف الاشرف،٢٠١٠،ص٦٤-٦٥.

٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٧٤٩ ٢٩٤٧ ٢٩٤٧٦

٣٨٥ ٢٤٩٧

٢٤٩٢ ٤٩٦ ٨٣ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٣ ٢٩٤٧ ٢٩٤٦ ٢٤٩٧

٢٤٩٧ ٢٧٤٩ ٢٩٢٧ ٦٤٢٧٩ ٦٩٢ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٨٥٣

٦٤٩٧ ٧٢٤٩

٥٨٣ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩

٢٤٧٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢

٣٤٩٢ ٢٩٤٦ ٨٣ ٦٤١٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦

٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩

٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٣٥٨ ٢٩٧٤ ٦٧٢٤٩ ٢٩٤٦

٦٤٩٢ ٩٤٧ ٦٩٤٢

٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٧٢٤٩ ٩٢٤٧٦ ٦٥٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٢

٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣

٦٤٩٢ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٤٧ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٤٢٧٩ ٣٨٥

٦٧٤٢٩ ٥٨٣

٢٩٤٧ ٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩

٦٩٤٢ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩

٥٨٣ ٢٤٩٦٢٤٧٦ ٢٩٤٦ ٢٩٤٧ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٤٢٩
٨٤٢٩ ١٩٧٤

٢٤٩٢ ٤٦ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٢٤٩٢ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧
٣٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧

٢٤٩٧٤٩٦ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦
٩٤٦ ٢٦٢٩ ٣٨٥

٩٧ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٢٤٩٧
٤٩٦ ٦٧٢٤٩

٦٤٩٢ ٢٩٤٧٨٣ ٦٧٤٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣
٢٤٧٦ ٢٤٩٦

٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦
٥٨٣ ٦٧٢٤٩

٢٩٤٧ ٢٩٤٦ ٦٧٢٤٩ ٢٩٧٤ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٥٨٣
٦٤٩٢ ٦٤٩٢

٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٣٨٥ ٢٤٧٩ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٤٩
٧٢٤٩ ٤٩٢٦ ٣٨٥٩

٦٢٤٧٩ ٢٤٩٦ ٢٧٤٩ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٦٤٢٩ ٢٤٩٧
٦٤٩٢ ٢٩٤٧

٧٤ ٢٩٤٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٩٢٤٧٦

٧٤٢٩ ٢٤٩٧

٤٩ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩

٣٨٥ ٣٩٤٧ ٢٤٩٦

٢٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢

٤٩٦ ٢٩٤٦ ٤٩٧

٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٢٤٩٦ ٧٢٤٩ ٢٤٩٧

٥٨٣٢٤٩٦ ٢٤٩٦

٩٢٤٧٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٦٤٧٦

٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٣٨٥٤٩٦

٣٨٥ ٢٤٧٩ ٥٣٨ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٥٨٣

٢٤٧٦ ٢٤٩٧

٢٩٧٤ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٧٢٤٩ ٦٩٤٢ ٩٤٧ ٦٤٩٢

٢٩٤٦٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩

٩٢٤٧ ٦٧٢٤٩ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٢٤٦٩ ٣٨٥

٢٤٩٧ ٣٨٥ ٦٤٧٩

٣٥٨ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٧٤٢٩

٥٨٣ ٤٢٧٩ ٦٢٤٧٩

٦٤٩٢٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٩٤٢
٢٩٤٧ ٢٩٤٧٦

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

$$e1 = \frac{B - b}{B}$$

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 =

+O

g=m+h

3

٢-٥-٢ 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^(١) موزعة على اقسام الحركة (التحضيرية والرئيسية والختامي) وتكون الدرجة الكلية من (١٠) درجة والمسكات هي :

◀ اولاً: اختبار اداء مسكة الدوران بربط الخصر (الرول) من وضع الجلوس
(١) :

(١) حمدان رحيم الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤، ٢٠٠١ ٢٨٦ ص.

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 (١٠) نقاط لأفضل اداء فني مقسمة وفقا لإجراءات المسكة التحضيرية (٤) الرئيسي (٣) الختامي (٣) .

◀ **ثانيا : اختبار مسكة الرمي بالدوران من تطويق الجذع من الخلف بقوس مرتفع :** (١)

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 ،

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

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 ليرميته 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 (١٠) نقاط لأفضل اداء فني مقسمة وفقا لإجراءات المسكة التحضيرية (٤) الرئيسي (٣) الختامي (٣) .

◀ **ثالثا: اختبار مسكة الانعكاس المضاد :** (١)

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

(١) م.م. محمد عبد الحسين محروس ، المصارعة ، ص٣٠ ، ٢٠١٩

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 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 (١٠) نقاط لأفضل اداء فني مقسمة وفقا لإجراءات المسكة التحضيرية (٤) الرئيسي (٣) الختامي (٣) .

٢-٦ 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 (٣٠) لاعبين في ٦ / ١ / ٢٠٢٢ وفي تمام الساعة الثانية عصراً ، وعلى ملعب نادي الرافدين الرياضي ، وقد أظهرت التجربة ما يأتي :

١. ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
٢. مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.
٣. تحديد الأخطاء التي تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وتلافيها.

٤. كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبارات .
٥. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (١٢) مصارعاً من عينة البحث وهم نادي الرافدين الرياضي وذلك للتأكد من صلاحية المنهج التعليمي التروحي و التعرف على الايجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث في يوم التجربة الرئيسية.

٧-٢ التجربة الرئيسية:

١٠-٧-٢ الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث والتي تشمل اختبارات الاداء الفني للمسكات الثلاثة في ٢٩ / ١ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة الثانية عصرا على ملعب نادي الرافدين الرياضي وفي اليوم التالي ٣٠ / ١ / ٢٠٢٢ أجرى الباحث الاختبارات العقلية تركيز وتحويل الانتباه لأفراد عينة البحث في تمام الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية.

٢-٧-٢ مفردات برنامج تعليمي - تروحي:

أن وضع برنامج تعليمي - تروحي يجب أن يخضع الى أسس ومعايير تتناسب مع مستوى عينة البحث لتحقيق الهدف والغاية من البحث وهو تحسين القدرات العقلية وبعض المسكات المصارعة لأفراد المجموعة التجريبية ومن هذه المعايير:

- اتباع مبدا التدرج في اختيار التدريبات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج .

- تحديد محتوى البرنامج العاب - مسابقات .

- مناسبة محتوى البرنامج للمستوى التدريبي لعينة البحث

- مرونة البرنامج التروحي وقابليته للتطبيق .

- اتباع مبدا التنوع في التدريبات .

- مراعاة الفروق الفردية.

- توفير وسائل وأدوات مساعدة لتسهيل من مهمة التدريبات.

- تضمين محتوى البرنامج لألعاب تروحية للإثارة والتشويق.

- تعزيز السلوك الإيجابي والتشجيع أثناء الأداء .

اذ استغرق البرنامج التعليمي - التروحي فترة زمنية تراوحت من

(٢/٢/٢٠٢٢ ولغاية ٢٥/٤/٢٠٢٢) على مدار (١٦) وحدة بواقع (٢) وحدات في

الاسبوع ولمدة (٨) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة (٦٠) دقيقة فترة تنفيذ

البرنامج ، حيث تم تقسيم البرنامج الى وحدات تدريبية تعليمية-تروحية مقسمة

الى :

أ- التهيئة

وتهدف الى:

- ١- الثقافة الترويحية واستثمار اوقات الفراغ .
- ٢- إعداد الجسم وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية .
- ٣- تهيئة العضلات والمفاصل بشكل جيد لتلافي الإصابات الرياضية .
- ٤- تهيئة الأجواء الملائمة وبث روح المرح والتشجيع للانتقال الى العمل الرئيسي .

ويبلغ زمن التهيئة (١٥) دقيقة وتكون الزيادة على مدار البرنامج الترويحي

ب- الجزء الرئيسي :

والذي 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 (٣٥) 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 (١٠) دقائق

٢-٧-٢ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات الدراسة المعدة من قبل الباحث قام بأجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وكما يأتي:

في يوم ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة الثانية عصراً على ملعب الرافدين النجمة الرياضي في محافظة القادسية أجريت الاختبارات القدرات العقلية

وفي يوم ٢٩ / ٤ / ٢٠٢٢ تم إجراء الأختبارات المسكات لأفراد عينة البحث في تمام الساعة الثانية عصراً على ملعب نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية.

٢-٨ الوسائل الاحصائية المستخدمة:

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

◀ الوسط الحسابي

◀ الانحراف المعياري

◀ اختبار (ت) للعينات المترابطة

◀ اختبار (ت) للعينات المستقلة

◀ معامل الاختلاف

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١-١ عرض وتحليل الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى:

جدول (٢)

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	
١	تركيز الانتباه	درجة	5.09	1.15	4.08	0.65	0.008
٢	تحويل الانتباه	درجة	5.83	1.35	4.39	0.43	0.003
٣	الرول	درجة	3.49	0.60	7.13	0.66	0.000
٤	الرمي	درجة	3.40	0.89	6.40	0.89	0.000
٥	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 (٢) 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 (٠.٠٠٠٨ ، ٠.٠٠٠٣ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٠٥) عند درجة حرية (١٤) .

٣-١-٢ عرض وتحليل الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول (٣)

يبين الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

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

نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (14)

دلت نتائج البحث من الجدول (٣) 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 (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٠٥) عند درجة حرية (١٤) .

٣-١-٣ عرض وتحليل الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعتين في الاختبار البعدي :

جدول (٤)
يبين الفروق في متغيرات الدراسة للمجموعتين في الاختبار البعدي

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

نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (28)

دلت نتائج البحث من الجدول (٤) 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 (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠٧ ، ٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٢٦) على التوالي وهي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥) عند درجة حرية (٢٨) .

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

من خلال الجداول السابقة (٢) و (٣) 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 الباحثان هذا التحسن الى في المتغيرات العقلية للاختبار البعدي للمجموعتين

(الضابطة ،التجريبية) لفاعلية البرنامج التعليمي المستعمل من قبل المجموعتين لاحتوائها على أداء مهاري مصحوب بتمارين تروحي وتشويقية زادت من عمليات الاستثارة العصبية للفرد نتيجة للتركيز وتحويل الانتباه تبعا 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 فأن 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"^(١) .

وهذا ما أكده (هارة) "الى ان الانتباه جزء لا يمكن الاستغناء عنه في التدريب في أثناء المباريات تحدث مواقف وحالات تتطلب من اللاعب الملاحظة المستمرة وبقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية"^(٢).

وتبين ان هنالك تطور معنوي في الاداء الفني لمسكات (الرول ، الرمي ، المضاد) في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) وذلك من خلال التحسن الواضح في الاداء المهاري (التكنيك) ويعزوه الباحثان الى فاعلية التمرينات التعليمية -الترويحية ومدى التقدم الذي يتحقق من خلال البرنامج التعليمي والتي بدورها تزيد في تنمية القدرات البدنية

(١) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخر ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٣ .

(٢) هارة : علم التدريب الرياضي، (ترجمة عبدعلي لطيف) ، ط٢ ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩٠ ، ص ٢٩٦ .

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 الترويحية 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 (١) .

ان استخدام المناهج تحدد وفقاً قابليات اللاعبين الفردية البدنية والفنية لدى المصارع وذلك عن طريق معرفة مستوياتهم في اداء الواجبات التدريبية وتطبيقهم للمنهج التعليمي الترويحي 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"(٢)

وقد لاحظ الباحثان في جدول(٤) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية على أفراد المجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث هذا التطور إلى خصوصية البرنامج التعليمي - الترويحي 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

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

1999ص١٢

(٢) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة: ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ١٩٩٩،

ص٦٤

تركيز الانتباه عند اللاعبين لغرض تنفيذ الواجبات المطلوبة الأمر الذي يقتضي استغلال هذه الظاهرة إثناء التدريبات و المنافسة (١).

كما لاحظ الباحثان هناك تطور في المجموعة التجريبية في متغيرات (الرول ، الرمي ، المضاد) على افراد المجموعة الضابطة ، ويعزوه الباحث إلى فاعلية المنهج التعليمي-الترويحي وذلك من خلال الالعاب 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" (٢) إذ ان عامل التشجيع من قبل المدرب والتكرارات هو الضامن الاساسي لاتقان المهارات الحركية إذ إن المهارة " صفة دالة لفعالية الأداء " (٣). وكذلك استخدام التغذية الراجعة لافراد عينة البحث التي لها الدور الاساسي المهم في اتقان الحركة " أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد و دافعيتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ" (٤) ، كما يشير (وجيه ، ٢٠٠٠م نقلا عن فؤاد ،

(١) زهير الخشاب وآخرون: اثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل- كلية التربية الرياضية ١٩٩٩.

(٢) محمود داود الربيعي ، وآخرون . نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠م ، ص ٨٣

(٣) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢م ، ص ١٩ .
(٤) Schmdie & Wrisberge : Motor learning & performance il , Human , Kinetics book , 2000 , p.282

١٩٨٦) إلى إن "بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها وخاصة المهارات الحركية إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى بالتغذية الراجعة الإخبارية"^(١) .

فإن 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)^(١) عن جيكوف بان فعالية الأداء الفني (التكنيك) ، يعد نظاما خاصا لحركات تؤدى 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 افضال مسكة الخصم بل يمكن القول بان المصارع الذي يتخذ الوضع الأرضي يمكن أن يتحول إلى وضع هجوم في حالة امتلاكه القدرات البدنية والمهارية الجيدة

(١) وجيه محبوب . التعلم وجدولة التدريب ، ط ١ ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، ٢٠٠٠م ، ص ١٦٨ .
(7) عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، ط ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص136 .

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

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ١- أثبتت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التعليمي-الترويحي المتبع في تنمية بعض القدرات العقلية (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه) لافراد عينة البحث.
- ٢- ان البرنامج التعليمي- الترويحي المتبع من قبل الباحثان قد ساهم في تقدم مستوى الأداء للمهارات الأساسية (الرول ، الرمي ، المضاد) للمجموعة الضابطة والتجريبية لافراد عينة البحث.
- ٣- لقد ساهم البرنامج التعليمي الترويحي مساهمة فعالة في تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة لدى افراد عينة البحث من خلال سرعة ودقة الاداء الفني للمسكات.

التوصيات:

- ١- يوصي الباحثان بعمل برامج تعليمية- ترويحية متخصصة لفئات اخرى من المصارعين لما اثبتته من تحسين المتغيرات العقلية (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه)
- ٢- يوصي الباحث بإدخال البرامج التعليمية - الترويحية ضمن المناهج التدريبية للبراعم في المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية لما اظهر من نتائج إيجابية وفعالة في تحسين مسكات (الرول ، الرمي ، المضاد) الصراع الأرضي .
- ٣- أجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية:

- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومنهجية ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة، ط ١، ١٩٩٣، .
- ❖ وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٩٩
- ❖ علي حسين هاشم:الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي،ط١،دار الضياء للطباعة والتصميم،النجف الاشرف،٢٠١٠،ص٦٤-٦٥.
- ❖ حمدان رحيم الكبيسي : تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ،اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤، ٢٠٠١.
- ❖ علاء قناوي ؛ النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة : (الزقازيق، كنج سبورت ، 1999) ص182.
- ❖ م.م. محمد عبد الحسين محروس ، المصارعة ، ، ٢٠١٩
- ❖ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخر ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٣ . هارة : علم التدريب الرياضي، (ترجمة عبدعلي لطيف)، ط٢ ، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٠، ص٢٩٦.

- ❖ محمد علي احمد القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي (مدخل تطبيقي)، ط القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٩
- ❖ محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة: ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ١٩٩٩
- ❖ زهير الخشاب واخرون :اثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال بشدد مختلفة في عدد من المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،جامعة الموصل- كلية التربية الرياضية ١٩٩٩.
- ❖ محمود داود الربيعي ، وآخرون . نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠م
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢م.
- ❖ وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، ط ١ ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، ٢٠٠٠م ، ص ١٦٨ .
- ❖ عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، ط ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧
- ❖ علي سلمان عبد سويلم الكرافي ؛ دراسة بعض المحدودات التخصصية لانقواء الناشئين بالمصارعة الرومانية: (أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2001).

المصادر الاجنبية:

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