

## تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال

م.م لندة محمود داود

م.م امير رعد سعدون

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمارين تعليمية للتاثير في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال والتعرف على تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال. استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين نادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة للمصارعة الحرة. وقد حصل الباحثان على نتائج وعند معالجتها احصائيا وجد انه هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وقد وضع الباحثان عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها: ان للتمارين التعليمية باستخدام الوسيلة المساعدة المقترحة تاثير ايجابي في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال. وتم وضع عدة توصيات منها استخدام الوسيلة المقترحة لتعليم بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال، وغيرها من المسكات الاخرى.

### Abstract

The effect of educational exercises using a suggested materials in some freestyle wrestling for juniors

By

Linda Mahmoud Daoud

Amir Raad Saadoun

College of Physical Education and Sports Science  
University of Kerbala

The aim of the research is to prepare educational exercises to influence some freestyle wrestling for juniors and to identify the effect of educational exercises using a suggested materials in some freestyle wrestling for juniors. The two researchers used the experimental approach, one-group design with a test (pre- and post-test) on a sample of (7) wrestlers of Al-Ghadria Club in the Holy Karbala governorate for free wrestling. The researchers obtained results and when they were statistically processed, it was found that there were significant differences between the pre and post tests in favor of the post test. The researchers put several conclusions in the light of the results, including: The educational exercises using the proposed aid have a positive effect on some of the free wrestling grips for the wrestlers cubs. Several recommendations were made, including the use of the proposed method to

teach some of the grips of freestyle wrestling for cubs wrestlers, and other grips.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

هذا العالم لايزال في تطور يوما بعد يوم نتيجة الجهود العلمية والتجارب الواقعية حيث ان التجربة خير برهان ومايجري في الميدان غير مايكتب، لذلك ونتيجة للاستخدام الصحيح للتكنولوجيا والعلوم ومن ضمنها البحث العلمي وغيرها وصل العالم الى ماوصل اليه من تطور ونجاح مستمر في كل المجالات بما في ذلك الرياضة. حيث يظهر ذلك بشكل واضح بين الماضي والحاضر وكمن رقم قياسي كسر نتيجة التطور والمعرفة واستخدام العلم في التعليم والتدريب للوصول الى الانجاز الرياضي او المحافظة على الصحة والقوام السليم لجسم الانسان.

وهذا يشمل جميع الالعاب والرياضات بما فيها المصارعة حيث ان لعبة المصارعة بالاضافة الى انها لعبة انجاز واحدة من الالعاب الاولمبية فهي ايضا تعتبر لعبة ترويحوية تساهم في تفريغ الطاقة العدوانية وزرع الثقة بالنفس وخصوصا عند الاعداد الصغيرة (فئة الاشبال)، من هنا يجب الاهتمام بهذه الاعداد وطريقة تدريبهم وتعليمهم لزيادة حبهم للعبة وكسب الثقة والمعرفة والاحترام وخصوصا اذا كانوا ممن توجد فيهم مواصفات البطل الرياضي .

وفي نفس الوقت يجب الحذر في تعليم المصارعة كونها من الالعاب الخطرة والتي قد تسبب اصابة للرياضي، وخصوصا المصارعة الحرة حيث يسمح القانون فيها باستخدام جميع اجزاء الجسم عدا المناطق المحرمة، وان مسكاتها وحركاتها تتطلب الدقة والسرعة والقوة واغلب القدرات والصفات البدنية، وعليه وخصوصا مع فئة الاشبال يجب استخدام الوسائل والاجهزة المساعدة للتعليم والتدريب لتوفير السلامة والامان والدقة في التعلم. من هنا تكمن اهمية البحث في تعليم بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال بدون التعرض الى اصابة وبشكل دقيق وذلك باستخدام الوسيلة المقترحة التي توفر حركة متناسقة ومقننة عن طريق التمرينات المعدة من قبل الباحثان والتي تكون مشابهة لطريقة تطبيق هذه المسكات.

### 2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة المصارعة من الالعاب التي تتميز بطابع الجمالية والكثير من يرغب بممارستها وخصوصا في الاعداد الصغيرة وهي كلعبة انجاز وخاصة المصارعة الحرة تعد وبالنسبة لكثير من الدول مصدر مهم للميداليات الاولمبية لكثرة الاهتمام بها وتعليمها للاعداد الصغيرة (فئة الاشبال) وكذلك لاستخدام الوسائل المساعدة التي تضيف طابع المرح والامان والدقة في التعليم والتدريب.

وكون احد الباحثان لاعب مصارعة سابق واحد مدربي اللعبة لوحظ انه هناك مشكلة في الاندية العراقية هي قلة استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التعليم والتدريب مما قد يسبب اصابة اللاعبين او الشعور بالملل نتيجة الروتين المستمر في التدريب والتعليم ، وخصوصا مسكات المصارعة الحرة المختارة، مما يسبب ضعف المصارعين في تطبيق هذه المسكات اثناء البطولات.

لذا عمد الباحثان الى تصميم وسيلة تعليمية مقترحة واعداد تمرينات تعليمية تنفذ على الوسيلة المقترحة والتي تكون مشابهة لبعض مسكات المصارعة الحرة.

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- تصميم وسيلة مساعدة مقترحة للتأثير في بعض مسكات المصارعة الحرة. للمصارعين الاشبال.
- 2- اعداد تمارينات تعليمية للتأثير في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.
- 3- التعرف على تأثير تمارينات تعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.

### 4-1 فرض البحث :

- هناك تأثير للتمارين التعليمية باستخدام وسيلة مساعدة مقترحة في بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو الاشبال لنادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الحرة لعام (2020 - 2021).
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2021 /4/11) ولغاية (2021 /7/11).
- 3-5-1 المجال المكاني: نادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة.
- 2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث :

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

### شكل (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	1-الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الغطس على رجل واحدة. 2-الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الغطس على الرجلين. 3-الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الميزان من الجلوس.	استخدم الباحثان تمارين تعليمية بالوسيلة المساعدة	استخدم الباحثان نفس القياس القبلي وكان بنفس الظروف المكانية والزمانية

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

- ان مجتمع البحث هو مصارعو الاشبال لنادي الغاضرية في محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الحرة لعام (2020 - 2021)، والمتكون من (10) مصارعين وقد تم اختيار (7) مصارعين كعينة للبحث وهم الاوزان المتقاربة من (وزن 44 كغم الى الوزن 75 كغم) وبلغت نسبة العينة 70% من المجتمع.

1-2-2 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1)

### جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
0.56	5.33	58	57	كغم	الكتلة
0.51	4.95	131.857	131	سم	الطول
0.33-	3.88	11.57	12	سنة	العمر

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على تجانس افراد البحث .

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- الملاحظة والتجريب.

2- الاختبار المهاري لاداء بعض مسكات المصارعة الحرة.

3- استمارة تقييم الأداء المهاري (\*\*).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- الوسيلة المساعدة المقترحة لاداء التمرينات التعليمية عليها.

2- حامل للموبايل من اجل التصوير.

3- موبايل نوع Galaxy A51.

4- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

5- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

6- احذية خاصة بلعبة المصارعة عدد (10) أزواج.

7- جهاز لابتوب نوع ( DELL ) عدد(1).

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اعداد التمرينات التعليمية:

قام الباحثان باعداد التمرينات التعليمية (المتغير المستقل) بما يلانم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفرض، حيث تم اعداد (12) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التعليمية وبمعدل (3) تمرينات في كل وحدة تعليمية، وايضا تم اعدادها بحيث تكون مشابهة للمسكات .

(\*) ملحق (1).

## 2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحثان وبشكل دقيق باختيار الاختبار المناسبة وهو:

1. الاختبار المهاري لمسكة الغطس على رجل واحدة<sup>(11)</sup> التقييم عن طريق السادة المقيمين<sup>(\*)</sup>.
2. الاختبار المهاري لمسكة الغطس على الرجلين، التقييم عن طريق السادة المقيمين.
3. الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الجلوس، التقييم عن طريق السادة المقيمين.

1-2-4-2 توصيف الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة (الغطس على رجل واحدة، الغطس على الرجلين، الميزان من الجلوس):

❖ اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة.

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة (الغطس على رجل واحدة، الغطس على

الرجلين، الميزان من الجلوس)

❖ الادوات المستخدمة: موبايل نوع (Galaxy A51) لتصوير الاداء الفني للمسكات، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.

❖ طريقة الاداء: يقوم المصارع باداء المهارة حيث يقوم باداء المسكة من وضع الوقوف والتماسك الامامي ويتم تصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح، وفي البداية يطبق مسكة الغطس على رجل واحدة، ثم مسكة الغطس على الرجلين، ثم مسكة الميزان من الجلوس.

❖ طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة، ويتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، ويقوموا بتسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع ويكون التقييم من (0 \_ 10) درجات.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الوسيلة والتمرينات التعليمية المعدة من قبل الباحثان واجريت في يوم الاربعاء المصادف (2021/4/14) في الساعة (5م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :

- 1- التعرف على جاهزية الوسيلة وامكانية تطبيق التمرينات عليه.
- 2- التأكد من ملائمة الوسيلة للعينة وقياساتهم الجسمية.
- 3- التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان توفرها الوسيلة المساعدة.

---

<sup>1</sup> - عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي ( الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص105.

(\*)السادة المقيمين:

- 1- علي مطر - مدرس رياضة \_ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.
- 2- غسان ناصر - محاضر مادة المصارعة جامعة كربلاء- مصارع سابق.
- 3- احمد هاشم طابور \_ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

- 4- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الوسيلة التعليمية وحسب التمرين المطلوب ادائه.
- 5- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثان اثناء سير التجربة الرئيسية.
- 6- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.
- 7- التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(\*)

#### 2-4-4 الاختبار القبلي :

- تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة في يوم الاربعاء المصادف (2021/4/21) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.
- 3-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:
- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2021/4/24).
  - 2- استمر تطبيق التمرينات التعليمية لمدة 4 اسابيع من (2021/4/24) ولغاية (2021/5/19) وبمعدل (3) وحدات تعليمية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التعليمية هو (12) وحدة تعليمية، وتم تنفيذ (3) تمرينات في كل وحدة تعليمية ويتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.
  - 3- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيتات تقريبا من (5- 6) دقائق.
  - 4- زمن الوحدة التعليمية يتراوح بين (40 - 45) دقيقة .
  - 5- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف (2021/5/19).

#### 2-4-7 الاختبار البعدي:

- تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة في يوم الخميس المصادف (2021/5/20) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.
- 2-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحثان إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة و البعديّة وكما يأتي:
- 1- الوسيط.
  - 2- الوسط الحسابي.
  - 3- الانحراف المعياري.
  - 4- معامل الالتواء (الثاني).
  - 5- اختبار (T) للعينات المترابطة.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 3-1 عرض نتائج الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة وتحليلها ومناقشتها:
- 3-1-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

(\*) ملحق (2).

## جدول (2)

يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري لمسكة الغطس على رجل واحدة	درجة	2.128 -	0.885	6.349-	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الغطس على الرجلين	درجة	1.5 -	0.745	5.315-	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الميزان من الجلوس	درجة	1.985-	0.812	6.456-	2,447	معنوي

\* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

### • مناقشة النتائج:

في الاختبار المهاري لبعض مسكات المصارعة الحرة (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس) يتبين من الجدول (2) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك نتيجة فاعلية التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بهذه المسكات (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس)، واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال الاسبوعين وذلك بمساعدة الوسيلة المقترحة الذي صممت بحيث تمكن من تنفيذ هذه التمرينات، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتعلم هذه المسكات اذ (إن فائدة التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على

الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس) وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها<sup>(2)</sup>، بالإضافة الى ملائمة الوسيلة المساعدة لعمر الاطفال (الاشبال) وميولهم حيث متكونة الوسيلة من دمي لتكون محببة لدى الطفل و حيث ان استخدام الاسلوب التعليمي الذي يلائم المصارع المبتدئ (الشبل) من حيث مستواه المعرفي وايضا رغباته وميوله يؤثر ايجابا في سرعة واتقان تعلم المسكة<sup>(3)</sup>، وهذا التطور الواضح في مستوى اداء الاطفال لهذه المسكات يعزوه الباحثان ايضا الى تفرغ الاطفال لاداء التمرينات وكثرة التكرارات حيث ان اغلب التمرينات تكرر 8 مرات في 4 مجاميع بالإضافة الى تنوعها بمساعدة الوسيلة التعليمية المقترحة حيث ان القاعدة الأساسية او المتطلب الأساسي في تعلم المهارات الحركية والذي يظهر تقدما واضحا في التعلم هو الاهتمام بزيادة عدد المحاولات التكرارية للتمرينات وتنوعها<sup>(4)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

1- ان للتمرينات التعليمية بوسيلة مقترحة تأثير ايجابي في تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة للمصارعين الاشبال.

2- ان التمرينات المنفذة اذا كانت مشابهة للاداء الفني للمسكة فان ذلك يؤدي الى تطوير تلك المسكة، وان مثل هذه التمرينات لايمكن ادائها بشكل يشابه مواقف النزال في لعبة المصارعة الا باستخدام الوسيلة المقترحة المستخدمة او جهاز مشابه له.

##### 4-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بالاتي:

- 1- استخدام التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة في تعلم مسكات وحركات اخرى.
- 2- استخدام التمرينات التعليمية بالوسيلة المقترحة في تعلم (مسكة الغطس على رجل واحدة، مسكة الغطس على الرجلين، مسكة الميزان من الجلوس) للمصارعين الاشبال والفئات الاخرى.

#### المصادر

- <sup>2</sup> - عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27، العدد1، 2015، ص250.
- يوسف قطامي و نايف قطامي: سيكولوجية التعلم الصفي ، ط1، عمان، دار الشروق، 2000، ص350.
- ليث محمد حسين، احمد عبد الزهرة لفته: تأثير منهج تعليمي على وفق الاسلوب المعرفي ( التأملي مقابل الاندفاعي ) في تعلم بعض المهارات الأساسية في المصارعة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، مجلد 53، 2017، ص19.

- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، 2013، 4.
- حسين مناتي ساجت: القوة القسوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد4، 2011.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي ( الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد26، عدد4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبيومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.

#### الملاحق

#### ملحق (1)

#### استمارة تقييم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة

ت	اسم المصارع	بعض مسكات المصارعة الحرة المختارة		
		التقييم من (0 - 10)	الغطس على رجل واحدة	الغطس على الرجلين
		الميزان من الجلوس		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

اسم المقيّم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.دماجد محمد امين	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م علي صبحي	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	مصطفى رعد سعدون	مصمم نماذج ثلاثية الابعاد
4	عامر مكلف	لاعب مصارعة سابق - حكم درجة اولى في المصارعة
5	حيدر صباح	لاعب مصارعة - خريج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	احمد فاضل	لاعب مصارعة في نادي الغاضرية الرياضي