

تأثير وحدات تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة

أ.م.د. علي فؤاد فائق

الجامعة المستنصرية . كلية التربية الأساسية . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 1 / 2025/4

تاريخ استلام البحث 2025/2/18

المخلص

اهداف البحث:-

- إعداد تمارين تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم يهدف إلى التعلم بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة .

2- تعرف على تأثير تمارين تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من مصارعين نادي الاعظمية الرياضي بأعمار (10-12) سنة.

وأسفرت النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التعليمي المتبع في البحث ، وفاعليته في التأثير في تعلم مسكات قيد الدراسة . ، وقد تم التوصية ادراج التمارين وفق الدوائر صغيرة الحجم في لعبة المصارعة كطريقة تدريبية او تعليمية ضمن مفردات الوحدة التدريبية او التعليمية.

الكلمات المفتاحية : وحدات تعليمية , دوائر صغيرة الحجم, المصارعة الحرة

The effect of educational units using small-sized circles on some standing grips for freestyle wrestlers

Assistant Professor Dr. Ali Fouad Faeq

Al-Mustansiriya University. College of Basic Education. Department of Physical Education and Sports Sciences

Date of receiving the research 2/18/2025 Date of publishing the research 4/1/2025

Abstract

research aims:

1-Preparing educational exercises using small circles aimed at learning. Some grabs stand for the free wrestlers.

2- Learn the effect of educational exercises by using small circuits in some grabs to stand up for Al Hurra wrestlers.

The research hypothesis- :

1 - Educational exercises using small circles have a positive effect on some grabs.

The experimental method was used and the research sample was chosen from Al-Adhamiya Sports Club wrestlers aged (10-12) years.

The results produced by the tests demonstrated the validity of the educational curriculum used in the research, and its effectiveness in influencing learning the muscat under study. It was recommended to include exercises according to the small-sized circles in the wrestling game as a training or educational method within the vocabulary of the training or educational unit.

Keywords: Educational units, small circles, wrestling

المقدمة وأهمية البحث: -

ان البحث مازال قائماً ومستمراً في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والاساليب المستخدمة في ذلك لإيجاد أفضل الوسائل العلمية خدمة للحركة الرياضية والتطور العلمي والانساني. وهذا يساعد في تكوين واعداد الرياضي اعداداً جيداً من كافة النواحي الفنية.

وحيث ان المسكات هي الاساس لتعلم لعبة المصارعة أصبح من الضروري التفكير في اعداد بعض التمرينات الخاصة لتعليم بعض المسكات المصارعة لكونها من الالعاب المشوقة والمحبة لدى المتعلمين. ولأعداد تلك التمرينات يجب اتباع الاسس العلمية الصحيحة في تعليم تلك المسكات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي الى مراحل تعليم المسكات المصارعة واتباع خطوات التعليم الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج الى الصعب مما يسهل عملية الاداء اذ ان التدرج في الاداء يكون من السهل الى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس ان تدريس المهارات الحركية بصورة صحيحة يعني اكتساب الخبرات.

دوائر صغيرة الحجم: هي تلك مسكات التي تؤدي في مساحة صغيرة ومحدودة وبقوانين يفرضها المدرب من اجل الوصول الى اتقان المسكات المصارعة.

لهذا فان طريقة الدوائر المصغرة انتهجت كطريقة فعالة تساهم في نجاح عملية التعلم لانها تجمع بين الجانب العقلي والمهاري فضلا عن انها تحافظ على قانون اللعب بوجود منافسين وفضلا عن تتيح للمصارعين الصغار فرصة اللعب والتعلم الالي للمسكات المصارعة واتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف النزال اذ انها تؤدي في مساحات صغيرة تسمح للمدرب بالعمل على هدف محدد.

مشكلة البحث: -

شهدت لعبة المصارعة تطوراً كبيراً في السنوات الاخيرة في كافة النواحي الامر الذي دفع الى تغيير طابع اللعب واتسامه بسرعة ودقة الاداء، ونظراً لتعدد المهارات الحركية المكونة والمسكات للعبة مصارعة من جهة وصعوبة بعض المسكات من جهة اخرى.

لذا اراد الباحث اعداد بعض التمرينات الخاصة باستخدام دوائر المصغرة لتعلم بعض المسكات بمصارعة متبعاً الاسلوب العلمي المبني على التسلسل لأداء المسكات من حيث التدرج من السهل الى الصعب وادخال حالات مشابهة لحالات اللعب. وذلك لتسهيل وتبسيط عملية تعلم المسكات المصارعة قيد البحث.

اهداف البحث:-

- إعداد تمارين تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم يهدف إلى التعلم بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.

2- تعرف على تأثير تمارين تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.

فرضية البحث:-

1- تمارين تعليمية باستخدام دوائر صغيرة الحجم تأثير ايجابي في بعض المسكات الوقوف لمصارعي الحرة.

مجالات البحث :

المجال البشري: مصارعي الاعظمية بالمصارعة الحرة بأعمار (10-12) سنة.

المجال الزمني: من 2023/12/1 ولغاية 2019/12/29.

المجال المكاني: قاعة المصارعة لنادي الاعظمية الرياضي.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لأن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. واستخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية المتكافئتين.

تم اختيار عينة البحث قصديا وهم من لاعبي الاعظمية في المصارعة الحرة والذين تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة وقد وقع الاختيار على (16) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و(تجريبية).

وذلك بالقرعة بواقع (8) مصارعين لكل مجموعة، وبنسبة الفروق للعامل التجريبي، يجب أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متساويتين تماما في جميع الظروف باستثناء الفروق التجريبية المؤثرة على المجموعة التجريبية.

تم تدريس المجموعة التجريبية باستخدام الدوائر الصغيرة، وتم تدريس المجموعة الضابطة بالطريقة المعتادة التي يتبعها المعلم. وقبل تنفيذ البرنامج تم تحقيق المساواة بين المجموعتين للمتغيرات قيد الدراسة، وكما في جدول (1).

الجدول (1)

" يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة "

الدلالة الإحصائية	.Sig	قيمة Mann-Whitney U	الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
			متوسط الترتب	متوسط الترتب			
غير معنوي	0.36	10.49	13.64	11.2	درجة	مسكة الميزان	1
غير معنوي	0.42	8.45	21.7	20.81	درجة	مسكة الغطس على الرجلين	2
غير معنوي	0.18	12.04	16.38	17.33	درجة	مسكة حمال بند	3

* غير معنوي عند مستوى الخطأ (0.05)

اختيار الاختبارات: - من أجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث، عمد الباحث الاعتماد الاتي:

تقييم الأداء الفني: - لذلك استفاد الباحث من برنامج تقييم مستوى الأداء الفني للحكام الدوليين المعتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة وواصل الباحث إجراء الاختبارات الفنية في سنة البحث على أنموذج، حيث قام بالحملات الثلاثة (الممارسة) مع زميل قريب من وزنه ولا مقاومة كما يأتي :

1.1 . المرحلة الأولى (الصف 3).

2.2 . ملاحظات الجزء الرئيسي (4).

3.3 . المرحلة النهائية (3 علامات).

ويقوم المصارع بأداء محاولتين لكل مسكة وتسجل درجة أحسن محاولة.

من أجل السيطرة على متغيرات الدراسة وتحديد معوقات المشروع والتحقق من تمارينات محددة لتعليم الفريسة في لعبة المصارعة، أجرى الباحث تجربة بحثية قبل التجربة الرئيسية للدراسة، يوم الاثنين الموافق 2023/11/18، على عينة عددها (2) ليست خارج العينة التحليلية الأصلية. الغرض من إجراء هذا الاختبار والاتي: -

- كيفية استخدام أجهزة وأجهزة القياس والاختبار.

- توحيد الاختبارات لتسهيل الانتقال من اختبار إلى آخر لتوفير الوقت والجهد.

- إيجاد الوحدات العلمية للتجارب.

- تحديد المعوقات المحتملة للبحث.

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2023/12/1.

مفردات التمرينات تعليمية:

تعرف على التمرين خلال المرحلة الرئيسية من تدريبات الفريق والتي تستمر (4) أسابيع تحت إشراف مدرب الفريق، بواقع (3) تدريبات أسبوعياً إجمالاً. (12) رأى الباحث في مرحلة التدريب أن مجموعتي البحث لم تظهرها في نفس الوقت عند استخدام المرحلة اللفظية والتعليمية الرئيسية، باعتبار أن المجموعتين خاضتا نفس الجلسة التدريبية، لذلك أجروا تمرين: مناسب للمجموعة القوات المسلحة الصغيرة.

- مراعاة التمرينات لطبيعة ومساحة الدوائر الصراع.

- مراعاة التمرينات لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

-التنوع باستخدام التمرينات في تنفيذ وحدات المنهج التعليمي.

- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم اهمام عنصر التشويق والمنافسة بين المصارعين الصغار.

أجريت الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، أجريت الاختبارات البعيدة يوم الخميس بتاريخ 2023/12/30 .

وتم استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة كافة بيانات البحث للقوانين الإحصائية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج: -

بعد اتمام اجراءات التجربة تم معالجة النتائج احصائيا وبوساطة نظام الحقيبة الاحصائية، وتم عرضها في الجداول (2، 3، 4) وكما يأتي:

جدول (2)

دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولوكوكسن المحسوبة	قيمة (Z)	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مسكة الميزان	درجة	4.17	-1.86	0.051	غير معنوي
2	مسكة الغطس على الرجلين	درجة	4.00	-2.36	0.018	معنوي
3	مسكة حمال بند	درجة	4.00	-2.37	0.019	معنوي

* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

جدول (3)

دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (Z)	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مسكة الميزان	درجة	4.70	-2.49	0.02	معنوي
2	مسكة الغطس على الرجلين	درجة	4.50	-2.54	0.01	معنوي
	مسكة حمال بند	درجة	5.14	-2.85	0.01	معنوي

* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

جدول (4)

دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		قيمة Mann-Whitney U	.Sig	الدلالة الإحصائية
		متوسط الترتب	التجريبية متوسط الترتب			
1	مسكة الميزان	درجة	3.8	8.2	2.00	0.002
2	مسكة الغطس على الرجلين	درجة	4.6	10.3	9.00	0.00
3	مسكة حمال بند	درجة	5.2	9.2	4.00	0.01

* مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

ويتبين لنا من خلال عرض وتحليل الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات المعتمدة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث أن التعلم في دوائر صغيرة له تأثير إيجابي على تعلم الطلاب للفرق لأنه يعمل على جمع اللاعبين معا في مواقف اللعب المختلفة التي قد تنشأ أثناء المباراة لتعلم مهارة أو فريق. ويتفق هذا مع ما أكده قاسم لازم (تساعد البرامج التدريبية الموحدة اللاعب على تحسين قدرته على أداء المهارات الحركية من خلال التفاعل بين الخبرات الجديدة والتجارب القديمة التي يكتسبها اللاعب، حيث أنها

الأساس في تعلم المهارات بالشكل الصحيح مما يسهل التكيف ويزيد من المستوى الحركي للاعب. مهارات.) ، فضلا عن

التدريب في مساحات صغيرة في فترة زمنية قصيرة جدا يخلق الكثير من الصراعات الثنائية مما له تأثير إيجابي على الجانب المهاري لدى الطلاب وخاصة انقباض الخصم وهروبه في فترة زمنية قصيرة وفي وقت صغير جدا فضاء. وهذا ما أكدته حنفي محمود (ويعتمد نجاح النشاط الحركي على مستوى ودرجة ثبات وثبات المهارة الحركية). ، يمكن أن يؤدي تأثير التعلم من خلال دوائر صغيرة إلى التكرار مما يؤثر على معدلات الصيد، حيث تساعد التمارين في البيئات الحربية على استقرار مستويات أداء الصيد من خلال وجود المتعلمين في مساحات صغيرة، الأمر الذي يتطلب السيطرة الكاملة على العرض المناسب للأصول.

وهذا يقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحثة في جميع المتغيرات محل الدراسة، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات: -

- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التعليمي المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في تعلم مسكات قيد الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب تدريس الدائرة الصغيرة في تعلم بعض حركات المصارعة الحرة.

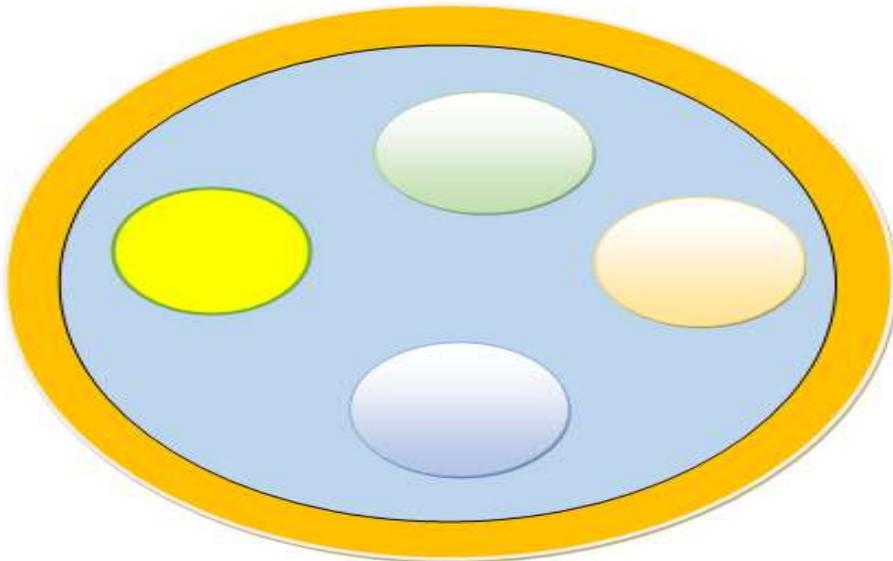
• التوصيات: -

- 1-التعريف بالأساليب والأساليب الحديثة في عملية تعلم تقنيات وتقنيات المصارعة.
- 2- ضرورة الاهتمام بالفئة الشبابية من خلال تطوير الأساليب التربوية التي تخدم المنافسة.
- 3- إدراج تمارين الدائرة الصغيرة في مباريات المصارعة كوسيلة تدريبية أو تعليمية في مفردات الوحدة التدريبية أو التعليمية.

المصادر:-

قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، (بغداد، مطابع الجامعة ، 2005 .)

حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994) .



شكل يوضح باستخدام دوائر صغيرة الحجم