

تأثير تمرينات تعليمية وفق انموذج (scamper) في تنمية المرونة الحركية وتعليم مسكة الرول

The effect of educational exercises according to the (scamper) model in developing motor flexibility and teaching the roller grip

م.م عباس حامد حسين

كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية

M.M. Abbas Hamid Hussein

College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

aabbss1157@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات تعليمية، انموذج، المرونة الحركية ، مسكة الرول

Keywords: educational exercises, model, motor flexibility, roller grip

المستخلص :

لعبة المصارعة اكد عليها الخبراء والمختصون انها تحتاج الى استخدام التكنولوجيا والوسائل التعليمية الناجحة في رفع المستويات الرياضية لذلك تم اعداد وحدات تعليمية معدة حسب انموذج (scamper) في تطوير المرونة الحركية وتعليم مسكة الرول ثم اخذت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية ، والبالغ عددهم (91) طالب وطالبة للعام الدراسي (2024-2025) الذي تم اختيارها بصورة عمدية ثم بواسطة القرعة قسمت الى مجموعتين المجموعة التجريبية هم طلاب قاعة (أ) الذي قام الباحث باستخدام انموذج سكامبر والبالغ عددهم (18) طالب والمجموعة الضابطة هم طلاب قاعة (ب) الذي تطبق عليهم اجراءات المدرس التقليدية والبالغ عددهم (18) طالب .

وقد استنتج الباحث ان هناك اثر ايجابي للوحدات التعليمية في تطوير المجموعة التجريبية في مستوى الاداء للمتغيرات المرونة ومسكة الرول وكانت الوحدات التعليمية وفق خطوات سكامبر كان لها الأثر الكبير في تعليم الطلاب لمسكة الرول وتحسين مستوى المرونة الحركية وكذلك اسهمت خطوات سكامبر بأبعادها المختلفة الأثر الكبير في تحسين مسكة الرول.

ويوصي الباحث في الاستفادة من خطوات سكامبر والاخذ بها في تعليم مسكات المصارعة وخاصة مسكة الرول و اجراء دراسات مشابهة للالعاب اخرى وعينات مختلفة من الطلاب .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان الثورة التي يعيشها العالم الرياضي تركت اثر واضح في جميع لعالم فاهمها التطور الحاصل في المجال الرياضي وفي كل المجالات ، وكذلك اصبح دول العالم تهتم في ملاعبها واهتماماتها وانجازاتها الرياضية وبالتالي ادت الى الميزانية المالية الواسعة من اجل تحقيق هذا الغرض .

وكذلك تطورت لعبة المصارعة بشكل كبير وحقت التقدم الواسع في دول العالم ومن اهم الدول الذي تطورت فيها الذي تهتم بهذه اللعبة ، وان الدور المهم في هذه اللعبة الذي يميزه اعداد الاعب شامل بدني ونفسي ومهاري وصحي الخ ، وان في لعبة المصارعة الرياضية تحقيق الكثير من الجوائز والميداليات من خلال ارتقاء مستوى التنافس في الدول العالمية المتقدمة وان هذا التقدم حاصل من خلال التخطيط والتدريب واستخدام الاجهزة والوسائل التعليمية الحديثة لتطوير مستوى الرياضي لهدف الوصول الى اعلى المستويات الرياضية العليا ، الدول عرفت في اهمية المصارعة الرياضية بكتلتها الرومانية والحرّة وبذلك اهتمت الدول الكثير من لمشاركات الدولية العالمية والقارية كونها تستثمر العديد من الجوائز القيمة التي تتنافس في احرازها ، وفي العراق تتميز هذه اللعبة بمكانة متميزة وعالية وذلك لتاريخها وانتشارها في مناطق عديدة من البلاد وتعد من الالعاب التي حصلت على تطور واسع في نتائجها على المستويات الدولي والعربي وتعد استخدام التكنولوجيا الحديثة من اهم الامور الاساسية في تطور المصارعة الرياضية لان هذه الوسائل التكنولوجية تؤدي الى رفع مستوى الرياضي بشكل كبير .

1-2 مشكلة البحث:

لعبة المصارعة اكد عليها الخبراء والمختصون انها تحتاج الى استخدام التكنولوجيا والوسائل التعليمية الناجحة في رفع المستويات الرياضية في هذه اللعبة ولاحظ الباحث من خلال خبرة العلمية وممارسة للعبة وكذلك في مجال التدريس هنالك ضعف وقليل استعمال التكنولوجيا الحديثة والوسائل التعليمية وان هذه التكنولوجيا والوسائل لها الدور المهم في تحسين مستوى اللاعب ومن هنا اتت مشكلة البحث واكد عليها الباحث من اجل التسليط عليها وايجاد الحلول المهمة والمناسبة والملائمة لها .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد وحدات تعليمية معدة حسب انموذج (scamper) في تطوير المرونة الحركية وتعليم مسكة الرول
- 2- التعرف على تاثير الوحدات التعليمية على اساس استخدام انموذج (scamper)
- 3- التعرف على افضل مجموعة تعمل على انموذج (scamper)

1-4 فرض البحث:

- 1- توجد فروق احصائية معنوية في كلتا نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
- 2- توجد فروق احصائية معنوية في كلتا نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية

1-5-2 المجال الزمني: من 24 / 9 / 2024 لغاية 20 / 12 / 2024

- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة المصارعة في كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

يجب اختيار المنهج المناسب لان من اهم ضروريات البحث المستخدم ويجب المنهج المستخدم ملائم لطبيعة المشكلة المحددة او المراد حلها , الباحث استخدم المنهج التجريبي المناسب مع حل المشكلة الذي يريد دراستها باسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة) وان افضل حل للمشكلة باسلوب علمي هو المنهج التجريبي ويقصد به محاولة التحكم في جميع المتغيرات ما عدا متغير واحد لذلك يقوم الباحث بتغييره وقياس تأثيره بطريقة علمية وهذا التغيير يسمى اكثر الاحيان بالتجربة العلمية . (1)

2-2 مجتمع البحث والعينة :-

اخذت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية ، والبالغ عددهم (91) طالب وطالبة للعام الدراسي (2024-2025) الذي تم اختيارها بصورة عمدية ثم بواسطة القرعة قسمت الى مجموعتين المجموعة التجريبية هم طلاب قاعة (أ) الذي قام الباحث باستخدام انموذج سكامبر والبالغ عددهم (18) طالب والمجموعة الضابطة هم طلاب قاعة (ب) الذي تطبق عليهم اجراءات المدرس التقليدية والبالغ عددهم (18) طالب ، وبعدها الباحث استبعد الطلاب المؤجلين والراسبين والذين يلعبون في الاندية الرياضية وبلغ عددهم (2) طالب



وكذلك (4) طلاب الذي تم استخدامهم في التجربة الاستطلاعية ، حيث الباحث قام بتطبيق التكافؤ في متغيرات البحث على عينة البحث وكانت النسبة المئوية (39.56%) وهي المناسبة في تمثيل المجتمع تمثيل صادقاً .

2- 3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

2 - 3 - 1 وسائل البحث:

ويقصد بها (انها الطريقة او الوسيلة التي يستخدمها الباحث في حل مشكلاته اي نو كانت بيانات او عينات او اجهزة... الخ) (42) .
استخدم الباحث الوسائل في حل المشكلات وبعدها الوصول الى الاهداف الذي وضعه ، الوسائل المستخدمة هي :-

- المراجع والمصادر الاجنبية و العربية ونظام المعلومات الدولي انترنت .
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات .

2- 3 - 2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- بساط مصارعة
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس
- صافرة التحكيم عدد(1).
- بوستر(صور) لأجزاء المسكة الرول .
- لابتوب نوع hp عدد(1).

2-4 مواصفات الاختبار المستخدمة بالبحث :-

2-4-1 الاختبار الاول

اسم الاختبار:- .: اختبار الجسر والعودة 30 ثانية (43)

الغرض من الاختبار: تنسيق وقياس قوة عضلة الرقبة والكتفين والجذع والورك عند اداء حركة الدوران والتوازن
الادوات: بساط مصارعة، شريط قياس او مسطرة ساعة ايقاف ، صافرة ، استمارة لتقييم الاداء للمختبر
مواصفات الاختبار :

- 1-يبدأ المختبر بوضعية (الجسر) ويكون الجسم مقوس ، اليدين تكون على الارض .
- 2- يرفع الرأس ، ويدفع بالارجل للوقوف لمدة 30 ثانية على اليدين والرأس وبعدها يعود لمرة اخرى
التسجيل : يسجل محاولتين عند تنفيذ الاداء لمدة 30 ثانية بشكل متكامل ثم نختار افضل قراءة .



(اختبار الجسر والعودة 30 ثانية)

Hong YJ, Kwon OY, Lee Chi H, et al. Effect of support surface condition on abdominal muscle -1 activity and erector spinae muscle during bridge exercises. Phys Ther Korea, 2010, 17: 16-25⁴³

2-4-2 الاختبار الثاني

اسم الاختبار : اختبار مرونة الظهر (44)

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري الخلفي

الادوات المستخدمة : بساط مصارعة ، ساعة ايقاف ، شريط قياس او مسطرة ، صافرة ، استمارة تقييم الاداء
وصف الاداء : يبدأ المختبر بوضع الانبطاح ومن ثم الكفان متشابكان فوق ظهر المختبر وبعدها بواسطة
الزميل يثبت الورك ويقوم المصارع برفع الجذع للخلف عاليا ببطء لاقصى حد يستطيع ويكون الثبات المدة (3
ثانية) .

شروط الاختبار :

1- تعطى محاولتين لكل مختبر

2- بين كل محاولة ومحاولة ثانية تؤخذ راحة دقيقة واحدة

3- يجب مراعاة طرق الاداء

التسجيل :

تقاس المسافة بواسطة شريط القياس او المسطرة من اسفل الذقن للمختبر الى مستوى الارض ويكون
بحيث شريط القياس بالسنتيمتر وفي شكل عامودي امام راس المختبر وعلى الارض عند اداء القياس بحيث
الصفير يكون ملاصق الارض ، وتسجل افضل قراءة من محاولتين .



(اختبار مرونة الظهر)

⁴⁴ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992، ص 347-348 .

2-4-3 الاختبار الثالث المهاري :-

- اسم الاختبار:- اختبار مسكة الرول .
- الهدف من الاختبار :- تحسين الاداء الفني في تحسين مسكة الرول .
- طريقة الاداء :- أ- القسم التمهيدي :- يبدأ (1) بالجلوس خلف (2) ويطوق وسط (2) بالذراع اليمين
- ب- القسم الرئيسي :- يلف (1) بالذراع الايسر حول وسط (2) ويقوم بمسك مرفق الذراع اليمين باليد الايسر ويحرك (1) من خلف الى جانبة اليسرى ل (2) ويضع الركبة اليسرى الى اسفل جسم (2) وامام الركبة اليسرى .
- ج- القسم النهائي :- يحكم (1) بالمسك حول (2) في ذراعية ويحرك الى الامام والجهة الايسر وبعدها ببرمة بكوبرى عالي لجهة الايسر .
- التسجيل :- أ- يحصل على (5) نقاط عند الاداء الصحيح مع التوازن الكامل وسرعة الاداء الفني .
- ب- يحصل على (3) عند الاداء الفني المتوسط .
- ج- يحصل على (1) عند الفشل في الاداء الفني او الخطأ في اللف .
- المحاولات :- تعطى اثنان محاولة لكل لاعب .

2-5 التجربة الاستطلاعية

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :

يقوم الباحث بالدراسة الاولى التجريبية على العينة قبل البدء بالبحث بهدف اختبار الادوات والاجهزة واساليب البحث التي يعمل بها .⁽⁴⁵⁾ وتحديد الخطوات العلمية للبحث وكذلك صدق العمل الخاص بالبحث ، قام الباحث في اجراءات التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الخميس تاريخ 10/10/2024 في قاعة المصارعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية ، على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) طلاب الذين لم يدخلوا التجربة الرئيسية .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

عمل الباحث بإجراءات التجربة الاستطلاعية الثانية التمرينات التعليمية وفق انموذج سكامبرفي أداء المرونة الحركية بعد مرور سبعة ايام من التجربة الاستطلاعية الاولى المصادف (17/ 10 /2024) في

⁴⁵ - جمع اللغة العربية . معجم علم النفس والتربية ، ج1 : (القاهرة : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984) ص

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية ، ولنفس طلاب التجربة الاستطلاعية .

2-6 الاسس العلمية للاختبارات :-

بعد أن قام الباحث في إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (4) طلاب لهدف إيجاد الاسس العلمية للاختبارات قبل تنفيذ الاختبارات القبالية لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة لعينة البحث وكالاتي:

2-6-1 صدق الاختبارات:

(هو ان تكون مهام الاختبارات قياس وتقويم الصفة التي اسس من اجلها الاختبار).
من أجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبار التي تم استخدامها في سؤال ذوي الاختصاص وآرائهم ،هذا استخدام الصدق الذاتي وبهذا يصبح الدرجة الحقيقية للاختبار هي المحك الحقيقي الذي نسب اليه صدق الاختبارات كما في جدول (1)

2-6-2 ثبات الاختبار:

(هو ان تعطى الاختبارات النتيجة نفسها عند اعادة الاختبار مرة ثانية على العينة نفسه بحيث يكون الاختبار لا يتغير خلال التكرارات والاعادة في ظهور النتائج). (2)
قام الباحث في إجراء الاختبار على العينة ثم اعيد بعد مرور سبعة ايام على العينة نفس وب نفس الشروط وبهذا تم اختيار طريقة الاختبارات و اعادة الاختبارات في إيجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة كما في الجدول

الجدول (1)

يبين معامل الثبات والصدق

ت	المتغيرات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	الجسر 30 ثانية	0,86	0,92
2	مرونة للظهر	0,83	0,90
3	مسكة الرول	0,87	0,93

2-6-3 الموضوعية:

ويقصد الاتفاق عند الاداء اثناء الاختبارات مع الابتعاد عن تقييم الذاتي

بانها الاتفاق في الاداء في اثناء الاختبار والابتعاد عن التقييم الذاتي (46).

⁴⁶- نوري ابراهيم الشوك وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010، ص102.

كانت الاختبارات واضحة ومفهومة وبسيطة عند الشرح والتعليم وشروط الاختبارات والتسجيل يتم في اعتماد التكرار وعدد مرات النجاح والزمن وان فريق العمل المساعد كان من اختصاص التربية الرياضية وهذا يعطي دالة عالية من الموضوعية .

2-7 الاختبارات القبلي :

قام الباحث في إجراءات الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (22 /10/2024) و تم اخذ اول وحدة تعليمية في تعليم مسكة الرول وفق سكامبر بتاريخ (24/10/2024) قام الباحث فيها بشرح المسكة الرول مع مقدمة وتمهيد لانموذج سكامبر مع استخدام الوسائل التعليمية الخاصة بالمسكة الرول وبعدها عرض انموذج اولي خاص بالمسكة و تم قام عينة البحث بتطبيق المسكة وبعد انتهاء الوحدة التعليمية الاولى تم اجراءات الاختبار القبلي للعينة المعتمدة في البحث وان نتائج الاختبار القبلي تعد مؤشر لغرض التكافؤ .

2-8 الوحدات التعليمية في انموذج (سكامبر) :

لقد تم اعداد وحدات تعليمية وفق خطوات انموذج سكامبر وطرحها على مدرسي المادة وقام في تطبيق الوحدات التعليمية المعدة وفق خطوات انموذج سكامبر علي اشخاص المجموعة التجريبية وقام الباحث باستخدام مجموعة من التمارين وفق انموذج سكامبر واعتمد فيها المصادر العلمية الخاصة وبعد ذلك عرضها على خبراء المصارعة الرياضية واصبحت الوحدات التعليمية المعد تتلائم مع قدرات افراد العينة وتم تطبيق الوحدات المعدة عليهم من قبل الباحث ومدرس المادة التعليمية .

وقام مدرسي المادة البدء بتطبيق التمرينات التعليمية وفق انموذج سكامبر وبعدها تم تقسيم العينة الى المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (18) طالب وتم استخدام مع المجموعة هذه تعليم التمرينات المعدة وفق انموذج سكامبر وتنفيذ التمرينات ومرتبة بالتكرار والراحة بين التكرار والراحة بعد انتهاء التمرين والزمن الكلي اما المجموعة الضابطة والبالغ عددها (18) طالب انهم كان تعليمهم بواسطة اساليب المدرس المستخدمة بالطريقة الاعيادية .

وقد تم اعطاء التمرينات التعليمية المعدة وفق سكامبر للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية اما القسم التحضيري والختامي تم العمل بها للمجموعتين .

وقد استغرق التمرينات التعليمية وفق انموذج سكامبر (10) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع ، وكانت كل محاضرة لها هدف معين في تعليم مسكة الرول بانموذج سكامبر في المصارعة الرياضية ، وكانت زمن كل وحدة (90) دقيقة مقسمة بشكل تنظيمي وكانت كل وحدة تحتوي مجموعة من الاهداف التعليمية .

2-9 الاختبارات البعدية: -

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام انموذج سكامبر لمدة 10 اسابيع عمد الباحث الى تثبيت المتغيرات التي يمكن ان تتأثر على نتائج الدراسة كما في الاختبار القبلي وقام الباحث باجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث المستخدمة بتاريخ (2024/12/26) .

2-10 الوسائل الاحصائية:

اعتمد الباحث النظام الاحصائي التي حصل عليها من الاختبارات المستخدمة في البحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) الخاص بنتائج البحث (47) .

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) للمتغيرات الخاصة في الدراسة (المرونة الحركية ومسكة الرول)ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة الحركية وتعليم مسكة الرول في المصارعة الرياضية :

الجدول رقم (2)

يبين الانحراف المعياري والوسط الحسابي ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المرونة الحركية وتعليم مسكة الرول في المصارعة الرياضية

المجموعة	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±					
الجسر	18	32.38	1.46	33.44	1.46	05.1-	120.	30.8-	0.00	معنوي
مرونة الظهر	18	22.33	26.1	88.33	18.1	66.0-	110.	83.5-	0.00	معنوي
مسكة الرول	18	1.18	0.71	3.13	0.98	0.45-	0.9	-6.11	0.00	معنوي

وللاختبارين القبلي والبعدي

يبين الجدول رقم (2) ان اشخاص المجموعة التجريبية التي استخدم الوحدة التعليمية وفق انموذج سكامبر ان ادائهم صار افضل عند نتائج الاختبار في الوسط الحسابي وقيمة الدلالة والقيمة المحسوبة (t) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كما نلاحظ في الجدول المبين .
وكما نشاهد كانت نتائج الاختبار البعدي لمرونة الجسر ومرونة الظهر افضلية للمجموعة التجريبية وايضا كانت زيادة للاختبارات البعدية في الوسط الحسابي ومستوى الدلالة (sig) واصبحت اصغر من (0,05) ومن خلال هذا نلاحظ وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وكانت للبعدي .
وكان التقدم الذي حصل في المجموعة التجريبية هذا بسبب استخدام وحدات تعليمية وفق خطوات سكامبر لانها ذو اثر فعال في تنمية المرونة الحركية وتعليم مسكة الرول في دروس المصارعة الرياضية .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة الخاصة في الاختبار القبلي والبعدي (اختبار الجسر و مرونة الظهر ومسكة الرول) ومناقشتها

الجدول رقم (3)

يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الوسط الحسابي مع قيم (t) المحسوبة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ونلاحظ ان تطور مستوى اداء الاشخاص في المجموعات الدراسة اختبار الجسر والعودة (30) ثانية

المجموعة	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ه	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الجسر	18	05.32	66.1	72.38	521.	16.7-	700.	21.0-1	0.00	معنوي
الظهر	18	33.19	10.1	40.83	1.47	63.7-	410.	34.18-	0.00	معنوي
مسكة الرول	18	1.21	0.68	3.70	0.90	-7.41	0.54	19.18-	0.00	معنوي

واختبار مرونة الظهر على اساس الملاحظة في الاوساط الحسابي ومستوى الدلالة الذي كانت اقل من (0.05) ان هذا يؤكد على دلالة الفروق وكانت للاختبار البعدي .

3-1-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار

الجسر واختبار المرونة للظهر ومسكة الرول وتحليلها ومناقشتها:

عندما نشاهد الجدول (3) يبين ان هناك فروقات داله بين نتيجة الاختبارات البعدية بين قيم الوسط الحسابي وقيمة (t) المحسوبة

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابي والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط ومستوى الخطا وقيم (T) المحسوبة ودالة الفروق لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

المقياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
	ن	م	ع ⁺	ن	م	ع ⁺			
اختبار الجسر	18	72.38	01.5	18	44.33	461.	38.13	0.00	معنوي
اختبار الظهر	18	83.4	471.	18	3.883	81.1	65.15	0.00	معنوي
مسكة الرول	18	5.12	0.63	18	4.13	5.38	6.14	0.00	معنوي

عند ملاحظة الجدول (4) نلاحظ تقدم حصل في المجموعة التجريبية وذلك عند معاينة نتائج الاختبارات البعدية ويعزز الباحث هذا التقدم الحاصل جاء بسبب استخدام وحدات تعليمية وفق خطوات سكامبر في لمرونة الحركية التي كان لها دور في تعليم الافراد لمسكة الرول بصورة جيدة وان خطوات سكامبر كان لها دور اساسي في تحقيق اهداف الوحدات التعليمية لانها تكون مفيدة ومهمة في تعليم مسكة الرول والاستفادة من خطوات سكامبر لدعم عملية التعليم في دروس المصارعة الرياضية .

واكد ذلك (عامر موسى عباس) اذا كان الاعداد البدني للمصارع عالي ذلك يساعد على تطوير مستوى الاداء الفني ، المصارع لا يستطيع اتقان الاداء الفني لمسكة الرول في حال عدم توفر المرونة في الاداء وذلك يجب على المدرس الاهتمام في المرونة في الوحدة التعليمية . (48)

48 - عامر موسى عباس حسن. تأثير أسلوب التدريب التفاضلي في تطوير القوة الخاصة وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من أعلى الصدر لدى طبقات المصارعة اليونانية الرومانية. (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 3، 2011



ويرى (حسين مناتي ساجت) تعد المرونة من اهم الصفات البدنية في المصارعة الرياضية والعامل المهم فيها ، المصارع يحتاج عند تطبيق المسكات الى مرونة حركية تمكنه من اداء المسكات بالشكل الافضل والصحيح ، ان المرونة تعد واحدة من الصفات البدنية الذي تلعب الدور المهم في عملية مسكة الرول فان تطوير هذه الصفة يعد مطلب ضروري بالنسبة للمصارع للوصول الى اعلى من الانجازات .
(49)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- كان اثر ايجابي للوحدات التعليمية في تطوير المجموعة التجريبية في مستوى الاداء للمتغيرات المرونة ومسكة الرول .
- 2- الوحدات التعليمية وفق خطوات سكامبر كان لها الأثر الكبير في تعليم الطلاب لمسكة الرول وتحسين مستوى المرونة الحركية.
- 3- اسهمت خطوات سكامبر بأبعادها المختلفة الأثر الكبير في تحسين مسكة الرول.

4-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من خطوات سكامبر والاعتماد بها في تعليم مسكات المصارعة وخاصة مسكة الرول .
- 2- اجراء دراسات مشابهة للالعاب اخرى وعينات مختلفة من الطلاب .

49 - حسين مناتي ساجت. (القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة اليونانية الرومانية. بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 4، 2011).

المصادر العربية والاجنبية :-

- قاسم حسن مهدي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية,الموصل,مطابع التعليم العالي,1990,ص68
- حسين شفيق شواني ومجيد خدا يخشن اسد :- اساسيات القياس والتقويم، ط1، الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة .
- إبراهيم بن عبد العزيز الدعيلج؛ مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، دار الصفا، عمان، 2010م ، ص72.
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: 1988، ص133.
- جمع اللغة العربية . معجم علم النفس والتربية ، ج1 : (القاهرة : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984) ص 79 . 2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992، ص347-348 .
- نافذ محمد بركات : التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS ، فلسطين ، 2013 .
- - عامر موسى عباس حسن. تأثير أسلوب التدريب التفاضلي في تطوير القوة الخاصة وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من أعلى الصدر لدى طبقات المصارعة اليونانية الرومانية. (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 3، 2011
- حسين مناتي ساجت. (القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة اليونانية الرومانية. بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 4، 2011) .
- نوري ابراهيم الشوك وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010، ص102.
- عامر موسى عباس حسن. تأثير أسلوب التدريب التفاضلي في تطوير القوة الخاصة وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من أعلى الصدر لدى طبقات المصارعة اليونانية الرومانية. (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 3، 2011
- Hong YJ, Kwon OY, Lee Chi H, et al. **Effect of support surface condition on abdominal muscle activity and erector spinae muscle during bridge exercises.** Phys Ther Korea, 2010, 17: 16-25