DOI prefix: 10.33170, 2026, Vol (19), Issue (Special): 1584-1608

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The Effectiveness of Dynamic Balance Exercises on a Wrestling Mat and Hard Floor in Learning the Technique ofCertain Wrestling Grips

Mohammed Youssef Suleiman, Assoc. Prof. Ziad Tariq Hamid

Iraq. University of Mosul. College of Physical Education and Sports Sciences

mohmed.24ssp27@student.uomosul.edu.iq

Zead4444@uomosul.edu.iq

Research Received: 20/1/2026 Research Published: 28/3/2026

Abstract

The aim of this study is to determine the significance of differences in the effect of dynamic balance exercises among the three research groups on the learning of the technique for performing certain wrestling holds. The researchers used the experimental method due to its suitability for the nature and problem of the study. The study population consisted of third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul for the academic year (2025–2026), numbering (352) students distributed across 12 academic sections. The research sample consisted of three academic sections selected randomly; they were divided into two experimental groups and one control group, with 18 students in each group. Equivalence was ensured in terms of age, height, weight, and certain influential physical and motor fitness elements. The researchers developed two instructional programs for dynamic balance exercises on a wrestling mat and on a hard floor. The first experimental group performed dynamic balance exercises on the wrestling mat, and the second experimental group performed dynamic balance exercises on the hard floor. The control group, meanwhile, followed the teacher's standard method. The implementation of the instructional programs for the three research groups consisted of 10 instructional units, at a rate of one instructional unit per week, lasting 90 minutes. After implementing the educational programs for the three research groups, post-tests were conducted, and technical performance was evaluated.

Keywords: dynamic balance exercises, wrestling mat, solid ground, performance art, wrestling holds.

فاعلية تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة والأرض الصلبة في تعلم فن الأداء لبعض مسكات المصارعة

محمد يوسف سليمان ، أ.م.د. زياد طارق حامد

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohmed.24ssp27@student.uomosul.edu.iq

Zead4444@uomosul.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على دلالة الفروق لتأثير تمرينات التوازن المتحرك بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم فن الأداء لبعض مسكات المصارعة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للعام الدراسي (2025–2026) والبالغ عددهم (352) موزعين على 12 شعبة دراسية اما عينة البحث من ثلاث شعب دراسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ،قسموا الى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، بواقع 18 طالب لكل مجموعة، تم اجراء التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة، اعد الباحثان برنامجين تعليميين لتمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة والأرض الصلبة ومارست المجموعة التجريبية الأولى تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة والمجموعة التجريبية الثانية تمرينات التوازن المتحرك على الأرض الصلبة اما المجموعة الضابطة مارست الأسلوب المتبع من المدرس واستغرق تطبيق البرامج التعليمية لمجاميع البحث الثلاث(10) وحدات تعليمية وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن (90) دقيقة وبعد تطبيق البرامج التعليمية على مجاميع البحث الثلاث تم اجراء الاختبارات البعدية وتم تقييم الأداء الفني.

الكلمات المفتاحية: تمرينات التوازن المتحرك، بساط المصارعة، الأرض الصلبة، فن الأداء، مسكات المصارعة.

1-المقدمة:

يعد التعلم الحركي احد اهم العلوم في المجال الرياضي ويحتل مكانة متميزة في مختلف مجالات الحياة العامة ، ويهتم في اكتشاف افضل الطرق والاساليب للتعامل مع المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة ،وخاصة في المراحل المبكرة وتعلم المهارات الحركية في مختلف الفعاليات الرياضية ، ومنها فعالية لعبة المصارعة ، وتجدر الإشارة إلى أن قدرة المتعلم في تنفيذ الواجب الحركي المطلوب تعتمد على اكتسابه العديد من القدرات البدنية والحركية العامة والخاصة المرتبطة بالنشاط التخصصي، والتي تساعده على أداء المهارات الحركية على أتم وجه. وهذا ما يقودنا إلى أن المتعلم عليه أن يتمتع بالعديد من القدرات الحركية ،ومن بين تلك القدرات التي تعتمد عليها رياضة المصارعة بشكل أساسي صفة التوازن الحركي وهذه القدرة الحركية هي من الأسس الرئيسية التي يعتمد عليها تعلم فن الأداء لمسكات الوقوف او الجلوس بلعبة المصارعة اذ تمكن المتعلم من التحكم بحركات جسمه عند حل الواجب الحركي المطلوب وتنظيمها بدقة وكفاءة كما ان تعزيزها من خلال الممارسة العملية يسهم في تسهيل عملية تعلم فن الأداء المهاري وتحسين تنفيذها من الناحية الفنية اذ تساعد تمرينات التوازن المتعلم على أداء الحركات المتنوعة بانسيابية وتوقيت مناسب مع تقليل الأخطاء الحركية لمتطلبات الأداء المهاري بلعبة المصارعة ،حيث ان التكيف مع متطلبات المواقف الحركية المختلفة اثناء التعلم والتطبيق العملي لمهارات لعبة المصارعة مما يتطلب من المتعلم المحافظة على توازنه والتحكم بوضع جسمه عند حل الواجب الحركي المراد تنفيذه مما يمكنه من السيطرة على الأوضاع والحركات وتكيفه مع ظروف الأداء، وهذا يتطلب تآزر وتكامل بين الجهاز العصبي والعضلي والأجهزة الحسية الحركية ، "والتوازن بشكل عام هو أحد القدرات الحركية المهمة للأداء الحركي إذ يؤدي دورًا رئيسا في الأنشطة الرياضية، ويعني قدرة الفرد في التحكم بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة". (الكعبي، عبود، 2021 ،81)

والتوازن المتحرك يتمثل في قدرة المتعلم على استقرار وضعه اثناء الأداء حركي او المهاري وهو بهذا يتجاوز مفهوم الاتزان الثابت ليشمل التحكم في الوضع الديناميكي والمحافظة على اتزان مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز اثناء الأداء او تغيير الوضع والانتقال الى وضع اخر، ان التوازن المتحرك " يتمثل في القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي معين ، وهو اكثر صلة في الأنشطة التنافسية ومن بينها لعبة المصارعة التي تتميز بالاحتكاك الجسماني او بالاحتكاك مع البيئة التعليمية المحيطة بالمتعلم "ان التوازن يمثل عاملا مهما في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن ان يستطيع الفرد لاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) وتمكنه من الاستجابة السريعة".

(شغاتي، 2014، 385)

ويتأثر توازن المتعلم بأسطح ارضيات الملاعب وتتنوع تلك الاسطح بمرونتها وتتنوع ما بين الصلبة والتارتان والثيل الطبيعي وتختلف صلابة تلك الاسطح فيما بينها من حيث الخشونة والنعومة والمرونة بما ينعكس إيجابا او سلبا على اختلاف قوة رد الفعل والاحتكاك والارتداد وفهم المتعلم لكيفية الادراك والمعالجة والتفاعل مع البيئة التعليمية "تختلف درجات صلابة تلك الأسطح فيما بينها من حيث الخشونة والنعومة وما يترتب عليها من اختلاف قوى رد الفعل والاحتكاك والارتداد". (الدليمي ،2011، 50)
وأن بساط المصارعة بيئة تعليمية تختلف في خصائصها عن الأرض الصلبة. إذ تمتاز الأرض الصلبة بالثبات وقلة امتصاصها للصدمات" كلما كان السطح صلبا كلما كان الارتداد أكبر".

(الدليمي ،2011 ،52)

في حين يتميز بساط المصارعة بالمرونة والمطاطية التي تمنحه القدرة على امتصاص الصدمات. وقد يسهم هذ الاختلاف بالسطح في تنمية بعض الجوانب الحركية، مما يساعد المتعلم على أداء المهارات بشكل أفضل ويُعزز قدرته على الاحتفاظ بقوة وسرعة ثبات التوازن المتحرك في رياضة المصارعة، ومن هنا ظهرت الحاجة الى تنوع أداء تمرينات التوازن المتحرك بساط المصارعة والأرض الصلبة كأسلوب اثناء تنفيذ المتعلمين لمفردات الوحدة التعليمية كأجراء يضمن الوصول للهدف من العملية التعليمية عند تعلم الأداء الفني بما يعزز المسار الحركي عند الأداء من خلال تحكم المتعلم باتزانه بشكل افضل بما قد يسهل حل الواجب الحركي المراد تعلمه بشكل صحيح ، ومن هنا تبرز أهمية البحث في معرفة مدى إسهام تمارين التوازن المتحرك على اسطح متنوعة، سواء على بساط المصارعة أو الأرض الصلبة، في تنمية صفة التوازن المتحرك وأثرها في تعلم فن الاداء لمهارات مسكات المصارعة والوصول الى الانجاز الافضل ، كما أن أحد عوامل نجاح تطبيق مسكات الوقوف او الجلوس هو الحفاظ على ثبات توازن الجسم للوصول الى حل الواجب الحركي المطلوب لتحقيق الأداء الفعال، مع إبراز الفروقات بين تأثير التمارين المنفذة على بساط المصارعة وتلك التي على الأرض الصلبة، بهدف تحديد الأسلوب الأمثل لتعلم فن الأداء في رياضة المصارعة .

وتكمن مشكلة البحث في محاولة معرفة مدى تأثير السطح التعليمي، سواء على بساط المصارعة او الارض الصلبة عند ممارسة تمارين التوازن المتحرك في تعلم الاداء الفني للمسكات في رياضة المصارعة ومقدار الاحتفاظ بالمهارة بعد التعلم ، حيث ان بساط المصارعة مرن ويساعد على امتصاص الصدمات مما قد يمكن المتعلم على استغلال هذه الخاصية في تطوير قدرته على التوازن وبالتالي تعلم المسكات بشكل افضل ،بالإضافة الى ان البساط يكون اكثر امانا مما قد يزيد جرأة المتعلم واقباله على الأداء بشكل افضل وبالتالي تحقيق هدف الحركة ،الا ان هذه المرونة قد تؤدي الى تقليل الثبات الحركي ، وتجعل التوازن اثناء الأداء اكثر صعوبة مما يدفع المتعلم الى بذل جهد إضافي للحفاظ على التوازن ،اما الارض الصلبة فهي تتميز بثبات عالي حيث توفر قاعدة ثابتة ،مما قد يساعد المتعلم في الحفاظ على توازنه بدقة والتركيز على التحكم الحركي بشكل اكبر، الا انها اقل امانا من البساط ويجعله اكثر حذرا عند الأداء لتجنب السقوط والاصابة ،من هنا تبرز الحاجة الى تحديد الافضلية بين السطحين في دعم عملية التعلم، وذلك لعدم وضوح مدى فعالية كل سطح وتأثيره على تنمية صفة التوازن الحركي وعلى تعلم تلك المهارات ، اذ يعد اختيار السطح التعليمي المناسب لتمارين التوازن المتحرك امرا فكرة استثارت ذهن الباحثان ، مما دفع الباحثان على اجراء دراسة دقيقة لتوضيح الفروقات والتأثيرات المختلفة بين السطحين في تعلم مسكات المصارعة.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

*هل يؤثر استخدام تمارين التوازن المتحرك باختلاف السطح التعليمي (بساط المصارعة، ارض صلبة) في تعلم فن الاداء لعدد من مسكات لعبة المصارعة؟

ويهدف البحث الى:

1-دلالة الفروق لتأثير تمرينات التوازن المتحرك بين مجموعات البحث الثلاث (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة) في تعلم فن الأداء لبعض مسكات المصارعة.

2-اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2025-2026)، وكان عددهم (352) طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونان مادة المصارعة تعطى في السنة الدراسية الثالثة، أما عينة البحث "هي عدد من المفردات التي تمثل مجتمع البحث أو الدراسة يقوم باختيارها الباحثان بأساليب وطرق مختلفة لتحقيق أهداف بحثه أو دراسته على شرط أن تكون هذه المفردات ممثلة لمجتمع البحث أو الدراسة تمثيلا دقيقا". (الجنابي، الملا حمو، 2020، 22)

تمثلت عينة البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للعام الدراسي(2025-2026) ، حيث تكونت العينة من ثلاث شعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اصل (10) شعبة والبالغ عددهم (84) طالباً يمثلون شعب (ل، ط، ي)، موزعين على الشعب الثلاثة حيث بلغ عدد طلاب شعبة ل (29) وط (27) وي (28)، وبعد استبعاد عدد من الطلاب الراسبين والمصابين وتاركي الدراسة والغائبين محاضرتين فأكثر، وممن لديهم خبرة في لعبة المصارعة ، بذلك اصبح عدد الطلاب المستبعدين (30) طالباً ليصبح عدد طلاب عينة البحث (54) طالباً حيث بلغ العدد النهائي لكل شعبة دراسية (18) طالباً، مقسمين إلى ثلاث مجاميع (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).

الجدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث للمجاميع الثلاثة

المجاميع	العدد الكلي	مجموع المستبعدين	الراسبين	المصابين	الغياب	عينة البحث
المجموعة التجريبية الأولى	29	11	2	2	7	18
المجموعة التجريبية الثانية	27	9	1	3	5	18
المجموعة الضابطة	28	10	1	2	7	18
المجموع	84	30	4	7	19	54

– التصميم التجريبي:

من الإجراءات المهمة التي يجب مراعاتها قبل اجراء البحث هو اختيار التصميم التجريبي الملائم لمتطلبات البحث وأهدافه وعليه حيث اعتمد الباحثان على تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي. (فان دالين، 1985، 366)

المجموعات	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة	فن الأداء بلعبة المصارعة
التجريبية الثانية	تمرينات التوازن المتحرك الأرض الصلبة	
المجموعة الضابطة	الأسلوب المتبع من قبل المدرس	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

– لتكافؤ:

– التكافؤ في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر):

تم إجراء عملية التكافؤ لمجموعتي البحث بتاريخ (2025/9/18) في المتغيرات الآتية:

التكافؤ في العمر الزمني مقاساً بالأشهر والتكافؤ في الطول مقاساً بالسنتيمتر والتكافؤ في الكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

الجدول(2) يبين خلاصة تحليل التباين لتكافؤ مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات العمر والطول والكتلة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الحسوبة	نسبة الخطاء
الطول	بين المجموعات	34.333	2	17.167	1.655	.201
	داخل المجموعات	529.000	51	10.373		
	المجموع	536.333	53			
الكتلة	بين المجموعات	6.370	2	3.185	.424	.657
	داخل المجموعات	383.278	51	7.515		
	المجموع	389.648	53			
العمر	بين المجموعات	52.333	2	26.167	1.190	.312
	داخل المجموعات	1121.000	51	21.980		

– التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في المهارات الحركية:

قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان تتضمن بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها من بعض المصادر العلمية. (عثمان، 1990)، (الكبيسي، 2008) (عمارة، حامد، 2009)

تم إجراء عملية التكافؤ بين افراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية نتيجة اتفاق الخبراء والمختصين للاختبارات التي حصلت على 80%. الجدول(3) يبين نتائج الاختبارات.

الجدول (3) يبين الجدول ادناه خلاصة تحليل التباين لتكافؤ مجاميع البحث الثلاث في عناصر اللياقة البدنية

المتغير	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحسوبة	نسبة الخطأ
القوة القصوى لعضلات الظهر	كغم	بين المجموعات	3.898	2	1.949	.437	.648
		داخل المجموعات	227.569	51	4.462		
		المجموع	231.468	53			
التوازن الثابت	ثانية	بين المجموعات	.040	2	.020	.262	.771
		داخل المجموعات	3.900	51	.076		
		المجموع	3.940	53			
التوازن المتحرك	ثانية	بين المجموعات	.072	2	.036	.129	.880
		داخل المجموعات	14.219	51	.279		
		المجموع	14.290	53			
التوافق	ثانية	بين المجموعات	.074	2	.037	.097	.908
		داخل المجموعات	19.639	51	.385		
		المجموع	19.713	53			
المرونة	سم	بين المجموعات	92.713	2	46.056	1.329	.274
		داخل المجموعات	1767.389	51	34.655		
		المجموع	1859.500	53			

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث الثلاثة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية والحركية الموضحة في الجدول حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة للعناصر البدنية كما في الجدول اعلاه جميعها غير معنوية بدلالة نسبة الخطأ كما في الجدول اعلاه حيث جميعها أكبر من نسبة الخطأ المعتمدة في البحوث التربوية والبالغة (0.05) وذلك يدل على تكافؤ افراد عينة البحث في عناصر اللياقة البدنية.

2-3-1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

شريط قياس ولوح خشبي بطول 4 م وبعرض 10 سم وبارتفاع 4 سم وحبل بطول 5 م وشريط لاصق واثقال عدد 4 بوزن 5 كغم وجهاز لابتوب وكاميرا تصوير فيديوي وبساط المصارعة وجهاز الداينموميتر وفلاش ميموري.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

الاستبيان والمقابلة الشخصية والمصادر العلمية.

2-4 التجارب الاستطلاعية:

أجريت التجارب الاستطلاعية للتأكد من سلامة الحصول على نتائج موضوعية. قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية الآتية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى والخاصة بالاختبارات البدنية والحركية المختارة.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى التي مارست تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بالوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية التي مارست تمرينات التوازن المتحرك على الأرض الصلبة.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية الرابعة والخاصة بعملية التصوير الفيدوي للمهارات الحركية المختارة.

2-5 التجربة الرئيسة للبحث:

بعد الانتهاء من التجارب الاستطلاعية تم اجراء تجربة البحث الرئيسية المكونة من البرنامجين التعليميين لتمرينات التوازن المتحرك على عينة البحث (مجاميع البحث التجريبية) والمجموعة الضابطة ولمدة(10) وحدات تعليمية، حيث تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ (2025/10/26) وانتهى وقت التجربة بتاريخ (2025/12/28) من قبل مدرس مادة المصارعة وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة للمهارات الحركية التالية (التقاط كاحل القدم ، الميزان ، حجز الراس والذراع ، الرمي بلف الذراع ، حجز الرجلين ثم الرفع) .

2-5-1 المجموعة التجريبية الاولى: مارست المجموعة التجريبية الأولى تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة.

2-5-2 المجموعة التجريبية الثانية: مارست المجموعة التجريبية الثانية تمرينات التوازن المتحرك على الأرض الصلبة.

2-5-3 المجموعة الضابطة: مارست المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من قبل مدرس مادة المصارعة.

2-6 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث المختارة على النحو الآتي:

الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبار البعدي لفن الاداء المهاري للمهارات الحركية الخمسة المختارة (مسكة التقاط كاحل القدم، الميزان، حجز الرأس وذراع، الرمي بلف الذراع، حجز الرجلين ثم الرفع) لمجاميع البحث الثلاثة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وكلا على حده يوم الاثنين الموافق (2026/1/29)

2-7 التصوير الفيديوي:

صورت المهارات الحركية المقررة لعينة البحث بآلة تصوير فيديوية تبتعد بحدود (6) متر عن منطقة أداء المهارات الحركية وتم وضع الفيديوهات في فلاش ميموري وتم تسمية المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة لغرض عدم اختلاط التصوير بين المجموعات وتم الاطلاع عليها من قبل المختصين في رياضة المصارعة لغرض تقييم الأداء.

2-8 تقييم مستوى الأداء:

تم تقويم مستوى الأداء بوساطة ثلاثة مقيمين من ذوي الخبرة والاختصاص في رياضة المصارعة لتقييم المهارات الحركية على وفق البناء الظاهري للحركة لعينة البحث بعد ان تم اعداد استمارات التقييم موضوعية لتعلم فن الأداء المهاري، وبهدف التأكد من موضوعية التقويم بين المقومين تم اختيار احدى المهارات الحركية بصورة عشوائية وحساب معامل الارتباط المتعدد فكانت نتيجة الارتباط (0.79) هو معامل ارتباط معنوي في تقويم المهارة مما يدل على ان عملية التقويم كانت موضوعية. "إن الاختبار إذا ما جرى وعرض على مجموعة من المحكمين وكانت آرائهم متقاربة هذا يعني ان الاختبار يمتلك صفة الموضوعية". (الصميدعي وآخرون، 2010، 137)

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات احصائيا.

3-عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الفرضية الأول:

جدول (4) يبين قيم مجموع المربعات ومتوسط المربعات وقيمة (ف) ونسبة الخطأ للاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث

التسلسل	المسكات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	نسبة الخطاء	الدلالة
1	التقاط كاحل القدم	درجة	بين المجموعات	212.411	2	106.206	8.058	.001	معنوي
			داخل المجموعات	672.196	51	13.180			
			المجموع	884.607	53				
2	الميزان	درجة	بين المجموعات	364.514	2	182.257	8.897	.000	معنوي
			داخل المجموعات	1044.693	51	20.484			
			المجموع	1409.208	53				
3	حجز الراس والذراع	درجة	بين المجموعات	228.157	2	114.078	7.193	.002	معنوي
			داخل المجموعات	808.831	51	15.859			
			المجموع	1036.988	53				
4	الرمي بلف الذراع	درجة	بين المجموعات	256.086	2	128.043	20.347	.000	معنوي
			داخل المجموعات	320.948	51	6.293			
			المجموع	577.034	53				
5	حجز الرجلين ثم الرفع	درجة	بين المجموعات	291.165	2	145.583	12.086	.000	معنوي
			داخل المجموعات	614.344	51	12.046			
			المجموع	905.509	53				

معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وعند درجة حرية (2-51)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث في مسكات (التقاط كاحل القدم، الميزان، الراس وذراع، الرمي بلف الذراع، حجز الرجلين ثم الرفع). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي، حيث بلغت نسبة الخطأ للمسكات في الجدول أعلاه على التوالي (0.001) و(0.000) و(0.009) و(0.000) و(0.000) وهي جميعها اقل من نسبة خطأ (0.05). ومن خلال هذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية القائلة بانه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تمرينات التوازن المتحرك بين مجموعات البحث الثلاث (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة) في تعلم فن الأداء لبعض مسكات المصارعة" وتقبل الفرضية البديلة القائلة بانه "توجد فروق ذات دلالة في تأثير تمرينات التوازن المتحرك بين مجموعات البحث الثلاث (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة) في تعلم فن الأداء لبعض مسكات المصارعة".

جدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الأولى

ت	المسكات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	التقاط كاحل القدم	76.367	4.011	.9450
2	الميزان	75.275	3.603	.8490
3	حجز الرأس والذراع	75.645	3.883	.9150
4	الرمي بلف الذراع	76.052	2.708	.6380
5	حجز الرجلين ثم الرفع	71.516	2.668	.6290

يتبين من الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لكل مسكة في المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات التوازن على بساط المصارعة، حيث تراوحت قيم الوسط الحسابي بين (76.367 – 71.516)، اما الانحراف المعياري تراوحت نسبته بين (4.011 – 2.668)، في حين تراوحت نسبة الخطأ المعياري بين (0.945 – 0.629).

جدول(6) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ونسبة الخطأ المعيارية للاختبار البعدي للمجموعة الثانية

ت	المسكات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	التقاط كاحل القدم	72.867	4.257	1.003
2	الميزان	71.755	6.082	1.433
3	حجز الرأس والذراع	73.239	3.309	0.779
4	الرمي بلف الذراع	72.570	2.192	0.516
5	حجز الرجلين ثم الرفع	74.237	4.046	0.953

يتبين من الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لكل مسكة في المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات التوازن على الأرض الصلبة، حيث تراوحت قيم الوسط الحسابي بين (74.237 – 71.755) ، اما الانحراف المعياري تراوحت نسبته بين (6.082_ 2.192) ، في حين تراوحت نسبة الخطأ المعياري بين (1.433_0.516).

جدول (7) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ونسبة الخطأ المعيارية للاختبار البعدي للمجموعة الثالثة

ت	المسكات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	التقاط كاحل القدم	71.700	2.308	0.544
2	الميزان	68.923	3.387	0.798
3	حجز الرأس والذراع	71.256	4.924	1.160
4	الرمي بلف الذراع	70.812	2.595	0.611
5	حجز الرجلين ثم الرفع	68.551	3.555	0.837

يتبين من الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لكل مسكة في المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي، حيث تراوحت قيم الوسط الحسابي بين (68.551_ 71.700)، اما الانحراف المعياري تراوحت نسبته بين (2.308_ 4.924)، في حين تراوحت نسبة الخطأ المعياري بين (0.544 – 1.160).

جدول(8) يبين قيم متوسط الفروق ونسبة الخطأ لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي(L.S.D) بين اختبار البعدي للمجموعات الثلاثة في مسكة التقاط كاحل القدم

المجموعات	الفرق	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الأولى مع الثانية	3.50000	.006	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
المجموعة الأولى مع الثالثة	4.66778	.000	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
مجموعة الثانية مع الثالثة	1.16778	.339	غير معنوي

يتبين من الجدول (8) ان نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية في مسكة التقاط كاحل القدم بلغت (0.006) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة الأولى، اما فيما يخص نسبة الخطأ بين فروق المتوسطات بين المجموعة الأولى مع المجموعة الثالثة بلغت (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق معنوي ولصالح المجموعة الأولى، اما نسبة الخطأ بين فروق المتوسطات بين المجموعة الثانية مع المجموعة الثالثة فقد بلغت (0.339) وهي اكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

جدول(9) يبين قيم متوسط الفروق ونسبة الخطأ لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي(L.S.D) بين اختبار البعدي للمجموعات الثلاثة في مسكة الميزان

المجموعات	الفرق	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الأولى مع الثانية	3.52000	.024	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
المجموعة الأولى مع الثالثة	6.35167	.000	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
مجموعة الثانية مع الثالثة	2.83167	.066	غير معنوي

يتبين من الجدول (9) ان نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية في مسكة الميزان بلغت (0.024) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى.

اما فيما يخص نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثالثة بلغت (0.000) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى، في حين ان نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الثانية مع المجموعة الثالثة بلغت (0.066) وهي نسبة أكبر من (0.05) وهذا يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين.

جدول (10) يبين قيم متوسط الفروق ونسبة الخطأ لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي(L.S.D) بين اختبار البعدي للمجموعات الثلاثة في مسكة حجز الراس والذراع

المجموعات	الفرق	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الأولى مع الثانية	3.01667	.027	معنوي / لمصلحة المجموعة الأولى
المجموعة الأولى مع الثالثة	4.99944	.000	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
مجموعة الثانية مع الثالثة	1.98278	.141	غير معنوي

يتبين من جدول(10) ان نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية في مسكة حجز الرأس والذراع بلغت (0.027) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة الاولى.

اما فيما يخص نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثالثة اذ بلغت (0.002) وهي نسبة أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسكة حجز الرأس والذراع ولصالح المجموعة الأولى، بينما بلغت نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الثانية مع المجموعة الثالثة (0.152)، وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذ يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسكة حجز الرأس والذراع.

جدول (11) يبين قيم متوسط الفروق ونسبة الخطأ لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي(L.S.D) بين اختبار البعدي للمجموعات الثلاثة في مسكة الرمي بلف الذراع

المجموعات	الفرق	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الأولى مع الثانية	3.48222	.000	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
المجموعة الأولى مع الثالثة	5.24056	.000	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
مجموعة الثانية مع الثالثة	1.75833	.040	معنوي/ لمصلحة المجموعة الثانية

يتبين من خلال جدول (11) ان نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية في مسكة الرمي بلف الذراع بلغت (0.000) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يشير على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى.

اما نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع الثالثة بلغت (0.000) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسكة الرمي بلف الذراع ولصالح المجموعة الأولى، بينما بلغت نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الثانية مع المجموعة الثالثة (0.040) وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسكة الرمي بلف الذراع ولصالح المجموعة الثانية.

جدول(12) يبين قيم متوسط الفروق ونسبة الخطأ لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي(L.S.D) بين اختبار البعدي للمجموعات الثلاثة في مسكة حجز الرجلين ثم الرفع

المجموعات	الفرق	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الأولى مع الثانية	-2.72111-	.023	معنوي/لمصلحة المجموعة الثانية
المجموعة الأولى مع الثالثة	2.96500	.013	معنوي/لمصلحة المجموعة الأولى
مجموعة الثانية مع الثالثة	5.68611	.000	معنوي / لمصلحة المجموعة الثانية

يتبن من جدول (12) ان نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية في مسكة حجز الرجلين ثم الرفع بلغت (0.023) وهي نسبة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية، اما نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الأولى مع المجموعة الثالثة بلغت (0.013) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يشر الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسكة حجز الرجلين ثم الرفع ولصالح المجموعة الأولى، بينما بلغت نسبة الخطأ بين فروق متوسطات المجموعة الثانية مع المجموعة الثالثة (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسكة حجز الرجلين ثم الرفع ولصالح المجموعة الثانية.

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتبين للباحثان من خلال الجداول اعلاه عند مقارنة مجاميع البحث الثلاثة في اختبار LSD، تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات التوازن المتحرك على الأرض الصلبة في المسكات (التقاط كاحل القدم، الميزان، الرمي بلف الذراع، حجز الراس والذراع)، وتفوقت المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة الضابطة في جميع مهارات قيد البحث، ويعزو الباحثان هذا التفوق في المهارات الحركية على المجموعة التجريبية الثانية والثالثة في جميع المهارات الى البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان لتمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة اذ أسهمت تلك التمرينات في تحسين التكيف الحركي من خلال الاستفادة من مرونة سطح البساط، وفي هذا الصدد يشير (حمزة ،2020، 6). أن تدريب التوازن على الأسطح المتغيرة وغير ثابته تتضمن أنماطاً وظيفية لحركة الجسم تطلب في نفس الوقت إنتاج قوة لأداء الحركة وقدرة على الثبات الحركي اثناء الأداء للسيطرة على وضع الجسم. وكما عثمان (2008) "أكد ظاهرة التكيف تعكس المعيار الرئيسي للارتقاء بمستوى الأداء البدني في المجال الرياضي".
(عثمان ،33،2000)

حيث انعكس ذلك إيجابا على قدرة المتعلم باستقرار الاتزان الحركي وتسهيل عملية التعلم وزيادة استيعاب متطلبات الأداء المهاري اذ يعتبر الاتزان الحركي أحد اهم العوامل الأساسية لحل الواجب الحركي والتي ساعدت في تحسين تعلم فن الأداء المهاري اذ ان شعور المتعلم بالاتزان والاحساس بالبساط عن طريق الأجهزة الحسية الحركية ساهم في التركيز الكامل على أداء خطوات الحركة بدقة لك مهارة حركية وعزز الاحساس الصحيح في تنفيذ المهارة.

وهذا ما نص عليه بلاكبيرن وآخرون (Blackburn et al، 2000، 15) "ان تدريبات التوازن على اسطح متغيرة وغير مستقرة تتميز في انها تحتوي على تدريب المدركات الحسية مما يسمح للمتعلم بتدريب حواسه التي تسمح له بأدراك مكان الأشياء الأخرى"، ويمكن القول ان تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة ذات علاقة وثيقة تعزيز مستوى الطلاب الفعلي مما سهل عملية التعلم وضمن تحقيق اهداف الوحدة التعليمية فضلا عن حالة التكيف للجهاز العصبي الحركي مع متطلبات الأداء الفني على البساط في تحسين الكفاءة بالقدرات الحركية للمتعلم وإيجاد افضل الحلول لمتطلبات الأداء المهاري للمسكات كون ان بساط المصارعة كسطح تعليمي ذات خصوصية ويحتوي على مرونة استفاد المتعلمين من مميزاته كبيئة تعليمية ملائمة ومؤثرة في تعلم مسكات لعبة المصارعة .

اما مسكة حجز الرجلين ثم الرفع عند مقارنتها مع المجموعة الأولى كانت معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية حيث ان السطح الصلب كان اكثر تأثيرا في زيادة استقرار الجسم حيث ان الأرض الصلبة عززت من قدرة المتعلم على زيادة قوة ثبات الاتزان الحركي وهو مطلب متوقع للمتعلم يتطابق مع مسكة حجز الرجلين ثم الرفع مما ساهم في استيعاب المهام الحركية لمتطلبات الأداء المهاري اذ اكتسب المتعلم من خلال تكرار تمرينات التوازن المتحرك على الأرض الصلبة الى تنظيم منهج حركي يتوافق مع تعلم المهارة الحركية بشكل متقن ودقيق يشمل جودة الأداء وثباته وساعد في اتقان هذه المهارة بطريقة منضمة ومتتابعة وزادت تلك التمرينات من الإحساس لديه بالحركة لمدركات المتعلم من خلال إمكانية استثمار خصوصية الأرض الصلبة في تنمية المجاميع الحركية التي يقع عليها الواجب الحركي لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع ، اما أشار أبو العلا (2012) "ولا يمكن تحقيق الدقة المكانية والتوازن الثابت والمتحرك من غير زيادة مستوى السيطرة العصبية العضلية للاعب، وهنا لابد من أن يحسن قابلياته بالتحكم بالانقباضات العضلية الملائمة لإخراج القوة المناسبة للأداء التي تخدم الهدف المهاري ، لا بقلتها ولا بزيادتها وانما بما تحتاجه محددات المهارة من كم هذه القوة ". (أبو العلا، 2012، 232)

ويتوافق ذلك مع تفوق المجموعة التجريبية الثانية لمسكة الرمي بلف الذراع ومسكة حجز الرجلين ثم الرفع على المجموعة الثالثة التي استخدمت الأسلوب التقليدي من قبل المدرس

كما تؤكد دراسة (Granacher et al ،2010 ،2) أن التوازن الحركي لا يتحقق بكفاءة إلا عندما يتم دمج تمارين القوة مع بيئة ثابتة او سطح ثابت تسمح بتوليد أقصى طاقة حركية مناسبة للمحافظة على التوازن، وهو ما يقلل من الفقدان الحركي الذي قد يحدث عند التعلم على أسطح غير مستقرة او سطح مرن ،ولم تظهر فروق معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الثالثة في مسكة التقاط كاحل القدم والميزان وحجز الرأس والذراع فيحتمل ان يكون ذلك الى طبيعة المكونات الحركية لمتطلبات الأداء المهاري والى طبيعة المواقف التعليمية لتلك المهارات على الرغم من وجود فروق بين الأوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية . ويتفق هذا مع ما أشار اليه أحمد أبو الفضل (2006) ان الاتزان من أهم العناصر المركبة التي يجب الاهتمام بها عند تعليم مهارات لعبة المصارعة ولا يمكن ان يصل المتعلم الى اتقان فن الأداء المهاري لرياضة المصارعة في حال افتقر المتعلم لعنصر التوزان حيث ان دقة الأداء ترتبط بقدرة المتعلم على الاتزان. "قدرة الجسم على المحافظة بتوازنه أثناء أداء الحركات المهارية في وضع من الاوضاع، فهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم". (الكعبي، عبود، 2021، 86)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في مسكة (التقاط كاحل القدم، الميزان، الرمي بلف الذراع، حجز الرأس والذراع) وعلى المجموعة الضابطة في جميع المهارات قيد البحث.

2-تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى في مسكة (حجز الرجلين ثم الرفع) وتفوقت المجموعة الثانية على المجموعة الضابطة بمسكتي (الرمي بلف الذراع وحجز الرجلين ثم الرفع).

4-2التوصيات:

1-التأكيد على استخدام تمرينات التوازن المتحرك على بساط المصارعة في تعلم فن الأداء للمهارات (التقاط كاحل القدم، الميزان، الرمي بلف الذراع، حجز الرأس والذراع) واستخدام تمرينات التوازن المتحرك على الأرض الصلبة لمهارة حجز الرجلين ثم الرفع.

المصادر

- أحمد فؤاد الشاذلي: الموسوعة الرياضية في بيوميكانيك الاتزان، 2008.
- بدر، أحمد (1987): أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، وكالة المطبوعات، الكويت
- الجنابي عبد المنعم احمد جاسم، الملا حمو عمر سمير ذنون (2020): أدوات البحث العلمي في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2011): مختارات في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2016)، "اساسيات التعلم الحركي"، ط 1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- شغاتي، عامر فاخر (2014):"علم التدريب الرياضي"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الصميدعي، لؤي غانم واخرون (2010): الاحصاء والاختبارات في مجال الرياضي، ط1، اربيل، العراق.
- عثمان، محمد عبد الغني، (1990): موسوعة العاب القوى، تكنيك، تدريب، تعليم، تحكيم، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت

- العساف صالح بن حمد (1995): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكان، الرياض.

- عمارة، احمد عبد الحميد، حامد حسام الدين مصطفى (2009): أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

- فان دالين، ديوبولد، واخرون(1985): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل واخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- الكبيسي، حمدان رحيم(2008): التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، الدار الجامعية، بغداد.

- الكعبي محمد عنيسى وعبود علي محمد هادي (2021):"التعلم الحركي مفاهيم وتطبيقات، البصرة، العراق: جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- ملحم، سامي محمد (2010): مناهيج البحث في التربية وعلم النفس، ط6، دار الميسرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

- حمزة، عمرو صابر. (2020). التدريب الوظيفي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي

- عثمان، محمد (2000): "الحمل التدريبي والتكيف" دار الفكر العربي، القاهرة.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.

-Blackburn, T., Guskiewicz, K., Petschauer, M., & Prentice, W. (2000). Balance and joint stability: The relative contributions of proprioception and muscular strength. Journal of Sport Rehabilitation, 9(4), 315–328.

-McKeon, P. O., & Hertel, J. (2008). Systematic review of postural control and lateral ankle instability, part II: Is balance training clinically effective? Journal of Athletic Training, 43(3), 305–315.

-Granacher, U., Gollhofer, A., & Kriemler, S. (2010). Effects of balance training on postural sway, leg extensor strength, and jumping height in adolescents. Research Quarterly for Exercise and Sport, 81(3), 245–251