

## تأثير التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية للأشبال أعمار

( ١٤ - ١٥ ) سنة

م.د جمال محمد شعيب القيسي

كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

استلام البحث : ٢٠١٤/١/٢٠

قبول النشر : ٢٠١٤/٧/٢١

## ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية الى التعرف على تأثير المنهج فضلاً عن معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار ، إذ تكونت عينة البحث من مصارعي محافظة ديالى الأشبال أعمار (١٤ - ١٥) سنة وبواقع (١٠) مصارع فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات القبليّة ، وتطبيق المنهج التدريبي ، ثم إجراء الاختبارات البعدية ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات هي :

- ١- للمنهج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطور الأداء الفني للمسكات المختارة قيد البحث .
  - ٢- هناك تأثير لاستخدام التغذية الراجعة للأداء بنوعها في رفع مستوى الأداء الفني للمسكات الفنية المختارة لمجموعتي البحث.
  - ٣- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تغذية راجعة بعد الأداء تقدماً بنسبة تطور أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت التغذية الراجعة إثناء الأداء
- في ضوء استنتاجات البحث ونتائجه ، يوصي الباحث بـ :
- ١- إجراء دراسات أخرى لأنواع مختلفة من التغذية الراجعة وتأثيرها بمستوى الأداء على فئات عمرية مختلفة .
  - ٢- استخدام أفلام (CD) تدريبية لكل الفعاليات الرياضية مع الشرح لغرض الاستفادة منها من الرياضيين .
  - ٣- اعتماد المنهج التدريبي في تحسين الأداء الفني للمسكات الفنية المختارة من المدربين .

## Abstract

### Feedback effect in improving the technical performance of some grabs in the Roman wrestling cubs age ( 14-15 years)

Lecturer Dr. Jamal Mohammed Shoaib ALQaisi

Research aims to develop a training curriculum to improve the technical performance of some grabs in wrestling Romania, as well as to identify the impact of the curriculum as well as determine the impact of the use of feedback to improve the technical performance of some grabs in wrestling Romania, as the researcher used the experimental method for suitability to resolve the problem of the research were selected design groups Equals relevant tests pre and post random choice, as it formed the research sample of wrestlers Diyala province Cubs age ( 14-15 years) and by ( 10) wrestler as well as the use of methods, tools and appropriate hardware , was an experiment reconnaissance, as well as testing tribal, application training curriculum, then make a posteriori tests, and then the data has been unloaded and processed statistically, and then viewed and analyzed and discussed, and the researcher to several conclusions:

- 1 - of the training curriculum proposed a positive impact in the evolution of the technical performance of the selected Handles under discussion.
- 2 - had to use the feedback to the performance of both types of impact in raising the level of technical performance of selected technical Handles for my search.

3 - achieved the experimental group used the feedback after the performance by the evolution of progress is better than the control group that used feedback during performance.

In light of the findings of research and its findings , the researcher recommends the following :

1 - further studies for various types of feedback and the level of performance impact on different age groups .

2 - Use Movies (CD) for each training with sporting events for the purpose of explanation utilized by athletes .

3 - Adoption of the training curriculum to improve the technical performance of Handles technical selected by the coaches.

## ١-١- التعريف بالبحث :

### ١-١- المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة المصارعة من الألعاب الفردية التي شملتتها حركة التطور العلمي وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن عدها من الألعاب التي تعمل على بث روح التحدي لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي .

وقد ساعدت عوامل عديدة في هذا التطور منها استخدام وسائل وطرائق التعلم والتدريب ومنها الوسائل التقنية ذات المؤثرات السمعية البصرية للوصول لأفضل النتائج في التعلم والتدريب وفي مقدمة طرائق التعلم الواجب الاهتمام بها التغذية الراجعة ( Feed Back ) بوصفها تعمل على توجيه الفرد وتبين له الأداء المتقن من الأداء الخطأ الذي يجب تصحيحه وتمكنه من تقويم الأداء وتحسينه نحو الأفضل ، وعلى هذا الأساس يمكن تسليط الضوء على نوع من أنواع التغذية الراجعة ، هو التغذية الراجعة للأداء بأنه جزء أساس في عملية رفع مستوى الأداء .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي يتدرج في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لفئة الأشبال باستخدام التغذية الراجعة للأداء وبأسلوبين ، الأول يتم فيه إعطاء تغذية راجعة من المدرب خلال الوحدة التدريبية الآخر يكون عن طريق مشاهدة تصوير لأداء المصارع بعد الوحدة التدريبية ويتم تصحيح الأخطاء من قبل المدرب ، ومعرفة أيهما تساعد في رفع مستوى الأداء بشكل أفضل .

### ١-٢- مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث الميدانية المحلية والدولية لاحظ وجود الضعف في الأداء الفني لبعض المسكات لدى مصارع الرومانية الأشبال أعمار (١٤-١٥) سنة مما ولد الفكرة في

دراسة تحسين الأداء الفني بشكل أفضل من خلال وضع منهج تدريبي يتم اعتماد التغذية الراجعة للأداء وبأسلوبين ، الأول يتم فيه إعطاء تغذية راجعة من المدرب خلال الوحدة التدريبية الآخر يكون عن طريق مشاهدة تصوير لأداء المصارع بعد الوحدة التدريبية ويتم تصحيح الأخطاء من المدرب .

### ١-٣- أهداف البحث :

١- إعداد منهج تدريبي في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لأفراد عينة البحث .

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لأفراد عينة البحث .

٣- معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لأفراد عينة البحث

### ١-٤- فرضا لبحث :

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

### ١-٥- مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : مصارع محافظة ديالى الأشبال أعمار (١٤-١٥) وبواقع (١٠) مصارعين .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ١٠/١/٢٠١٣ م حتى ١١/١/٢٠١٣ م .

١-٥-٣ المجال المكاني : المركز التدريبي للمصارعة ديالى - بعقوبة .

## ٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

## ١-٢ الدراسات النظرية :

## ١-١-٢ التغذية الراجعة :

المقصود بالتغذية الراجعة " هي المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم وما يهدف إليه ، فيعمل على تصحيح أداؤه أو عودة ورجوع المعلومات للفرد بعد استجابته الحركية كي تعدل " (١) ويرى بسطويسي " أن التغذية الراجعة تعني "معرفة النتائج وتقويمها ولاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوكه الحركي " (٢) .

وللتغذية الراجعة أهمية في تسريع عملية التعلم كما ذكرها نزار الطالب وكامل الويس بقولهما " إن الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه المعرفة " (٣) .

" وتعد التغذية الراجعة واحدة من أكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي ويقصد بها المعلومات التي يزود بها المتعلم عن أدائه الحركي عند تعلمه المهارة ، وهذه المعلومات يمكن أن تأخذ عدة أشكال سواء أكانت من الظروف التعليمية أم من ظروف البحث المختبري فإنها تخبر المتعلم عن درجة كفاية أدائه أما خلال الأداء أو بعده أو خلال كليهما وتكون على شكلين هما : تغذية راجعة خارجية وتغذية راجعة داخلية " (٤)

## ٢-١-٢ أنواع التغذية الراجعة :

## ١-٢-١-٢ التغذية الراجعة الداخلية :

" وهي المعلومات التي يتلقاها اللاعب عن طريق حواسه جميعها مثل : النظر والسمع واللمس " (٥) .

" إن الشعور الحسي للتغذية الراجعة الفطرية أو الملازمة للفرد لا يتطلب تقويماً من الآخرين أبداً عن الأداء ، لأنّ لاعب كرة السلة أو لاعب المضرب يحصل على الشعور بالخطأ من خلال إشارة عدم اصابته الهدف وعدم توقيت ضرب الكرة إذ في هذه الحالة المعلومات التي يحصل عليها اللاعب من هذا الخطأ واضحة ويمكن عدّها تغذية راجعة داخلية ولم يتدخل أحد في توضيح هذا الخطأ ، ولكن " مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المراحل الأولى " (٦)

## ٢-١-٢-٢ التغذية الراجعة الخارجية :

وتعرف بأنها " المعلومات التي لا يمكن للاعب أن يحصل عليها بأنها نتيجة لطبيعة الأداء ، ومصادر هذه المعلومات غالباً ما تكون من خارج اللاعب نفسه كأن تكون من المدرب أو اللاعبين الآخرين أو المرايا العاكسة أو كامرات الفيديو " (٧) " وعد هذا النوع مهما جدا ولاسيما في المراحل الأولى من التعلم ويمكن أن يعطى هذا النوع بصورة مباشرة من المعلم أو بصورة غير مباشرة بوسائل مثل الفيديو أو الصور أو النماذج أو أية وسيلة تعليمية أخرى " (٨) .

## ٢-١-٢-٣ التغذية الراجعة المتزامنة :

" وهي التغذية التي تحدث أثناء الأداء ويمكن أن تكون تغذية راجعة داخلية أو خارجية وتحدث التغذية الراجعة المتزامنة الداخلية عندما تعطى للمتعم إخطارات حسية مستمرة من العمل نفسه أثناء الأداء والتغذية الراجعة المتزامنة الخارجية تعطى من مصادر إضافية خارجية مثل الاستعانة بالمرآة عند أداء التمرينات أو بأنها ملاحظات من المدرس أثناء الأداء " (٩) . ويمكن استخدام هذا النوع من التغذية الراجعة مع الحركات الرياضية التي لا تمتاز بسرعة أداء أو قلة الوقت الذي تستغرقه الحركة .

(١) نجاح مهدي شلش و أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ؛ ( جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ ) ص ٧٤ .

(٢) بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات الحركة، ط ١ : (الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) ص ٧١ .

(٣) نزار الطالب و كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي ؛ (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٣) ص ١٢٤ .

(٤) وجيه محجوب (وآخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ؛ (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠) ص ٢٩ .

(٥) بيتر . ج . ل . تومسن ( ترجمة ) مركز التنمية الإقليمي ؛ المدخل إلى نظريات التدريب ؛ ( القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٦ ) ص ١٥ .

(٦) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ) ص ١٠٧ .

(٧) بيتر . ج . ل . تومسن ( ترجمة ) مركز التنمية الإقليمي ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ١٧ .

(٨) عبد الرحمن ناصر ؛ تأثير التغذية الراجعة على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ؛ (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧) ص ٢٧ .

(٩) عفاف عبد الكريم ؛ طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ؛ (الإسكندرية ، دار المعرفة ، ١٩٧٧) ص ١٧٤ .

**٢-١-٢-٤ التغذية الراجعة الختامية :**

ويتم إعطاء هذا النوع من التغذية الراجعة بعد نهاية الأداء ويقوم المدرس بإعطائها لتصحيح العمل والتنبيه إلى الأخطاء ويمكن أن تعطى بعد الأداء أو بعد مدة من نهاية الأداء وتسمى بالتغذية الراجعة المتأخرة .

" التغذية الراجعة النهائية أو الختامية يمكن أن تكون ذاتية أو خارجية وتحدث التغذية الراجعة الذاتية النهائية عندما تصدر إخطارات حسية عن العمل نفسه بعد الأداء مثل رؤية اللاعب للكرة أثناء مرورها من حلقة السلة أما التغذية الراجعة الخارجية البعيدة فتعطى من خلال مصادر خارجية بعد الأداء بأنها ملاحظات المدرس بعد الأداء " (١) .

**٢-١-٢-٥ التغذية الراجعة المضخمة (التعزيزية) :**

وهي " مقارنة المعلومات عن النتائج (KR Knowledge of Results) .

بالمعلومات عن الأداء (KP Knowledge of Performance) وفق الخطة الحركية " (٢) .

وهي معلومات تعطى من مصادر خارجية تشمل الوصف والتقويم والمعلومات التصحيحية أو عرض الصور والأفلام عن الأداء الصحيح .

**٢-١-٢-٦ التغذية الراجعة الإضافية :**

" يعد هذا النوع مهما جداً وبخاصة في المراحل الأولى من التعلم ويمكن أن يعطى هذا النوع بصورة مباشرة من المعلم أو بصورة غير مباشرة بواسطة وسائل مثل الفيديو أو الأفلام الدائرية أو الصور أو النماذج أو أي وسيلة تعليمية أخرى " (٣)

**٢-١-٢-٧ معلومات عن النتائج :**

لقد أشار Schmidt (١٩٨٢) " إن معرفة النتائج تستخدم بشكل متكرر في الأبحاث إذ يمكن ضبط المعلومات التي تعطى للتعلم في المختبر بهذه الطريقة تمكن الباحثون من معرفة واختبار كيف تؤثر التغذية الراجعة على التعلم ، وإن إعطاء معلومات عن النتائج تسمح بالتحسين السريع خلال

التدريب والتعلم الذي يستمر تأثيره حتى عند سحب المعرفة بالنتائج " (٤) .

إن المعلومات عن النتائج تعد أكثر فائدة في المهارات المفتوحة ونستطيع أن نقول إن المعرفة بالنتائج أمر مهم للتعلم وبدونها لا يحدث تحسين في الأداء أو تكون عملية التعلم غير مكتملة .

**٢-١-٢-٨ معلومات عن الأداء :**

" إن مصطلح معرفة الأداء يستخدم للدلالة والتعبير عن المعلومات التي يحصل عليها المتعلم سواء كانت من مصادر خارجية أو داخلية حول طبيعة أداء اللاعب ... والمعلومات الخاصة بالأداء تحدد أخطاء الأداء بالمقارنة مع ما وضعه المدرب أو المعلم للاعب من خطة حركية " (٥) .

وتشير عفاف عبد الكريم إلى : " أن المعرفة بالأداء تعد أكثر فائدة في المهارات المغلقة " (٦) .

**٢-١-٢-٤ العوامل المؤثرة في التغذية الراجعة:**

إن التغذية الراجعة تتأثر بثلاثة عوامل رئيسة هي :

**٢-١-٢-٤-١-١ مرحلة التعلم :**

يقوم مدرسو التربية الرياضية بإعطاء التغذية الراجعة لطلابهم بعد كل محاولة بشكل مباشر ولكنها تختلف بنوعيتها ووقت إعطائها خلال مراحل التعلم ، إذ تعد من الأمور المهمة جداً في مراحل تعلم الأولى ، ونلاحظ عند تقدم المستوى للتعلم سوف يكون إعطاء التغذية الراجعة بعد عدة محاولات وذلك بقدرته على فهم المعلومات وتحليلها واتخاذ القرار بشأنها .

لهذا ف " المعلم يقوم بعرض الحركة وشرحها وتوضيحها وتصحيح الأخطاء (للمتعلمين المبتدئين) ، أما في الحركات المعقدة والتكنيك العالي فيستعان بالأفلام والصور المنقطعة ويستعمل مع المستويات العليا " (٧) .

**٢-١-٢-٤-١-٢ وقت إعطاء التغذية الراجعة :**

هناك من يرى أن تأخير التغذية الراجعة لا يكون ضاراً إذا كانت لدى المتعلم رغبة في الإصغاء ، لذلك يرى قاسم حسن حسين أن الرياضي كلما " حصل مبكراً على التغذية الراجعة

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية ، ط١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ) ص ١٣١ .

(٢) عفاف عبد الكريم ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٧٧ ، ص ١٧٤ .

(٣) محمد غني عثمان ؛ التعلم الحركي و التدريب الرياضي : ( الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ) ص ١٧٨ .

(٤) عفاف عبد الكريم ؛ المصدر السابق ، ١٩٧٧ ، ص ١٧٤ .

(٥) قاسم لزام ( وآخرون ) ؛ أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة القدم : ( القاهرة ، دار الكتب للنشر ، ٢٠٠٥ ) ص ٣٥١ .

(٦) عفاف عبد الكريم ؛ المصدر السابق ، ١٩٧٧ ، ص ١٧٦ .

(٧) وجيه محبوب ؛ علم الحركة : ( الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ) ص ١٦ .

المباشر أو الدفاع لإحباط محاولة منافسه في تسجيل أي تقدم فني بالهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع منافسه وإفشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من ذلك للقيام بهجوم مضاد يكون المنافس فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده .

أو بطريقة إتباع أسلوب الهجوم المركب الذي يعتمد أساساً على الخبرات والقدرات المتنوعة لتغطية المسكة المراد أدائها بمسكات ثانوية لتضليل المنافس وتشتيت انتباهه لجعل الظروف والأوضاع أكثر ملائمة لتنفيذ المسكة الفنية في وضع الصراع وقوفاً أو في وضع الصراع الأرضي " (٤) .

### ٢-١-٢ المصارعة الرومانية :

وتعرف بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجله وكذلك الرفع والدفع أو الأعتار بالقدمين " (٥) .

" وتعتمد رياضة المصارعة بشكل كبير على الناحية الفنية من حيث إخلال التوازن وأداء المسكات الفنية في الهجوم ، وكذلك محاولة إفشال مخططات الخصم عن طريق الدفاع فضلاً عن استغلال وضع الخصم في الدفاع للقيام بهجوم مضاد ، لذلك فإنّ للقوة العضلية نصيباً كبيراً في أداء المسكات الفنية إلى جانب التكنيك لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية بأسهل الطرق وأيسرها " (٦) .

" إن تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع أن يكون بمستوى عالٍ من الأداء الفني والخططي ليصبح قادراً على تسجيل النقاط الفنية سواء كان ذلك بطريق الهجوم المباشر أو بطريق الدفاع ، لإحباط محاولة الخصم في تسجيل أي تقدم فني بطريق الهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع الخصم وإفشال محاولته الهجومية مع

من الخارج عن حركته كلما توضح اثر النشاط في الذاكرة " (١) .

" من الأفضل تأخير إعطاء التغذية الراجعة النهائية لمدة معينة حتى لا تتداخل مع ما يمكن أن يحصل عليه المتعلم من تغذية راجعة داخلية ولا تتعارض مع الإضافة الخارجية لكي لا تسبب له الإرباك في الاستفادة " (٢) .

### ٢-١-٤-٣ نوع الفعالية أو المهارة المراد تعلمها :

إن بعض الحركات أو المهارات توفر للمتعم كمية كبيرة من التغذية الراجعة الذاتية بعد أدائها ويستطيع معرفة أدائه أو نتيجته مثلاً في فعالية الرمي على هدف ثابت ، الرمي بالبنديقية أو المسدس أو رمي الهدف بالسهم في لعبة القوس والسهم ، تهيئاً للمتعم معلومات تمكنه من معرفة مدى تمكنه من إصابة الهدف وكذلك في حالة تصويب كرة السلة للهدف يمكن أن يعرف اللاعب انه قد أخطأ في التصويب لأنه شاهد الكرة لم تدخل الحلقة ولكن في فعاليات أخرى مثل الجمناستيك لا تتوافر إلا قليلاً من التغذية الراجعة الذاتية لملاحظة دقة حركته أو معرفة نتيجة أدائه ولاسيما في مراحل التعلم الأولى ، لذلك يجب على المدرب أو المدرس الإكثار والتنوع في إعطاء التغذية الراجعة وفق الإمكانيات وطبيعة الفعالية وكذلك يختار الوقت المناسب لها .

### ٢-١-٢ متطلبات الأداء الفني ( المسكات ) :

يعرف الأداء الفني بأنه " هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتابعة التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعالة في سبيل الهدف الرياضي المنشود " (٣) .

" نؤكد هنا بأنّ فعالية الأداء الفني في المصارعة تتمثل في إمكانية المصارع من تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية أثناء المنافسة من خلال تنفيذه الأمثل للمسكات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والفكرية في أثناء شدة واستمرارية الصراع سواء كان ذلك بتنفيذ مسكات الهجوم

(٤) حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : ( بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨ ) ص ٨٧ - ٨٨ .

(٥) حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ) ص ٥٤ .

(٦) جمال محمد شعيب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الدنية الخاصة بالمصارعة الحرة أعمار ( ١٧ . ١٦ ) سنة ، ٦٣ كغم :

( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧ ) ص

(١) قاسم حسن حسين ؛ تدريب اللياقة والتكنيك للألعاب الرياضية : ( الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٨ ) ص ٣١٢ .

(٢) عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : ( البصرة ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩١ ) ص ٥٩ .

(٣) احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد ؛ أسس التدريب في المصارعة : ط ١ ( الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ ) ص ١٥١ .

**٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :**

- جهاز لقياس الطول معتمد ( سم ) .
- ميزان طبي لقياس الوزن ( كغم ) .
- ساعة توقيت ( إلكترونية ) .
- صافرة .
- بساط مصارعة .

**٣-٣-٤ تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث :**

قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية واختباراتها التي يحتاجها لاعب المصارعة الرومانية وفقاً لخبرته الميدانية المحلية والدولية كونه من ممارسي لعبة المصارعة وأحد أبطالها ومدربيها السابقين وهي :

١. أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف بتطويق الجذع من الأعلى دون حجز اليدين ( الكنزة ) من وضع الجلوس لقياس مستوى الأداء الفني في أداء المسكة .
٢. أداء مسكة سحب الذراع القريبة وإسقاط الخصم أرضاً من وضع الوقوف لقياس مستوى الأداء الفني في أداء المسكة .

**٣-٣-٥ قياس مستوى الأداء الفني :**

لغرض قياس مستوى الأداء الفني قام الباحث بتصوير المسكات الفنية المختارة وعرضها على مجموعة من الحكام المحليين ، من أجل تقييمها من خلال استمارة خاصة أعدها الباحث والموضحة في الملحق (٢) لتقويم مستوى الأداء الفني للمسكات المختارة إذ تكونت من ثلاث أقسام ، ولكل قسم درجة ويكون المجموع النهائي (١٠) درجة وكما يأتي :

القسم التحضيري (٤) والقسم الرئيسي (٣) والقسم الختامي (٣) إذ يقوم المصارع بأداء (٣) محاولات وتحتسب المحاولة الأفضل .

**٣-٣-٦ التجربة الاستطلاعية :**

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم السبت المصادف ٢٠١٣/٨/١٠ وبالطريقة العشوائية على (٤) مصارعين من الفئة نفسها وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسة وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على

الاستفادة من الظرف للقيام بهجوم مضاد يكون الخصم فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده " (١) .

**٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****٣-١ منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار .

**٣-٢ عينة البحث :**

وقد ضمت عينة البحث على مصارعي محافظة ديالى الرومانية لفئة الأشبال أعمار (١٤-١٥) وبواقع (١٠) مصارع من مجموع (١٦) مصارع وبطريقة القرعة تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إذ مثلت المجموعة الأولى الضابطة التي تؤدي الأداء الفني للمسكات المختارة وتأخذ تغذية راجعة من المدرب عن طريق تصحيح الأخطاء التي تظهر عند الأداء الفني خلال الوحدة التدريبية ، أما المجموعة الثانية التجريبية وهي تؤدي الأداء الفني للمسكات المختارة وتأخذ تغذية راجعة عن طريق مشاهدة الفلم الذي تم تصويره خلال الوحدة التدريبية والذي يظهر الأخطاء التي ارتكبوها خلال التطبيق العملي التي يتم توضيحها لهم بعد الوحدة التدريبية وبذلك شكلت نسبة العينة (٦٢,٥ % ) من المجتمع الأصلي.

**٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في****البحث :****٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :**

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تقويم مستوى الأداء .
- الاختبار والقياس .
- فريق العمل المساعد .

(١) عبد علي نصيف و(آخرون) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية

والتطبيق : ( مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ) ص ٦٧ .

**٣-٧-٣ الاختبار البعدي :**

تم إجراء الاختبار البعدي لمجموعتي البحث بعد نهاية المنهج التدريبي وذلك يوم الخميس ١٠/١٠/٢٠١٣م ، وقد راعى الباحث إجراء الاختبار البعدي بنفس الظروف التي أجريت بها الاختبار القبلي ، وقد تم تصوير الاختبار البعدي وجعله في (CD) وعرضه على المحكمين من ذوي الاختصاص مع استمارة لتقويم الأداء الفني ، إذ تم إعطاء ثلاث محاولات لكل مصارع تؤخذ أفضلها .

**٣-٨ الوسائل الإحصائية :**

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (٢) .

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الالتواء .
٤. اختبار ( T-test ) للعينات المترابطة المتساوية العدد .
٥. اختبار (T-test) لمعنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينات المستقلة الغير مرتبطة (٣) .
٦. النسبة المئوية .

السليبات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (١) ، والغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يأتي :  
- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .  
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .  
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .  
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلاً عن كيفية تسجيل النتائج .

**٣-٧ إجراءات البحث الميدانية :****٣-٧-١ الاختبار القبلي :**

تم إجراء الاختبار القبلي في يوم الخميس المصادف ١٥/٨/٢٠١٣ م ، إذ تم إعطاء ثلاث محاولات لكل مصارع تؤخذ أفضلها ، وتم تصوير الأداء الفني لأفراد المجموعتين وجعله في (CD) ، وتم عرضه على المحكمين من ذوي الاختصاص مع استمارة تقويم مستوى الأداء الفني .

**٣-٧-٢ المنهج التعليمي :**

أعد الباحث منهجاً تدريبياً لتحسين بعض مسكات المصارعة بعد أن تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وأخذ الباحث بأرائهم للوصول الصيغة النهائية للمنهج .  
تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم السبت المصادف ١٧/٨/٢٠١٣م، ولغاية يوم الأربعاء المصادف ٩/١٠/٢٠١٣م واعتمد المنهج التدريبي على تجزئة المسكة وربطها مع بعضها وإعطاء التكرار الكافية ، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كانت الأيام ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء ) أياماً تدريبية لكل مجموعة وكان وقت الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة مقسمة على ثلاثة أقسام :

**الجزء الإعدادي (١٥) دقيقة ويشمل :**

الإحماء والتمارين البدنية الخاصة .

**الجزء الرئيسي (٤٠) دقيقة ويشمل :**

تطبيق المسكات الفنية المختارة وتصحيح الأخطاء .

**الجزء الختامي (٥) دقيقة .**

(٢) وديع ياسين العبيدي و حسن حميد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ) ص١٠٣ - ٢٧٦ - ٢٧٧ - ١٤٧ - ٢٧٩

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ) ص٢٣٤ .

(١) قاسم حسن المندلوي و (آخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ( ١٩٨٧ ) ص ١٠٧ .

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## ٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني للمسكات المختارة وتحليلها ومناقشتها :

## جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمسكات الفنية للمجموعة الضابطة وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية

ت	اختبارات المسكات الفنية	المجموعة التجريبية				قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
		س	ع±	س	ع±			
١	اختبار أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف ( الكنزة ) من وضع الجلوس	٤,٨	٠,٤	٧,٦	٠,٤٨٩	٣,٣٠٥	معنوي	
٢	اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف	٤,٢	٠,٤	٦	٠,٦٣٢	٢,١٢٥	غير معنوي	

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)

يبين الجدول (١) قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لأداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف من وضع الجلوس بلغ (٤,٨) وانحراف معياري (٠,٤) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٧,٦) وانحراف معياري (٠,٤٨٩) وبلغت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (٣,٣٠٥) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,١٢٥) عند درجة الحرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) كانت مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤,٢) وانحراف معياري (٠,٤) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦) وانحراف معياري (٠,٦٣٢) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (٢,١٢٥) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٧٧) عند درجة الحرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

## جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمسكات الفنية للمجموعة التجريبية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية

ت	اختبارات المسكات الفنية	المجموعة التجريبية				قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
		س	ع±	س	ع±			
١	اختبار أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف (الكنزة) من وضع الجلوس	٥	٠,٦٣٢	٨,٨	٠,٤	٤,٤٨٦	معنوي	
٢	اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف	٥,٦	٠,٤٨٩	٨,٨	٠,٤	٣,٧٧٨	غير معنوي	

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)

يبين الجدول (٢) قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لأداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف من وضع الجلوس بلغ (٥) وانحراف معياري (٠,٦٣٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٨,٨) وانحراف معياري (٠,٤) وبلغت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (٤,٤٨٦) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٧٧) عند درجة الحرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) كانت مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,٦) وانحراف معياري (٠,٤٨٩) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨,٨) وانحراف معياري (٠,٤) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (٣,٧٧٨) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٤,٤٨٦) عند درجة الحرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

وخاصة إذا ربط هذا التصور والتخيل بالناحية الفكرية الناتجة عن الشرح والتوضيح البصري واللغوي للمهارة الحركية والمنصورة هي مكونات حركية منقولة عن طريق النظر والسمع في البداية تكون هذه الصورة عامة مع عدم التركيز على الأمور الغير واضحة وبعد ذلك يثبت هذا التصور من خلال الممارسة والخبرة " (٢) .

معياري (٠،٤٨٩) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨،٨) وانحراف معياري (٠،٤) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (٣،٧٧٨) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢،٧٧) عند درجة الحرية (٤) ومستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج التي ظهرت نلاحظ أنّ كلا المجموعتين قد حصلت على فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف ( الكندة ) من وضع الجلوس أما في اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف فقد حصلت المجموعة التجريبية على فروق معنوية في حين حصلت المجموعة الضابطة على فروق غير معنوية ، ويمكن أن نعزو هذا التحسن الذي حصل للمجموعة التجريبية إلى المنهج التدريبي المعد من الباحث وما تحتويه الوحدات التدريبية من تدرج بالحركة والانتقال من السهل إلى الصعب ، وهذا ما يؤكد عليه ( قاسم لزام وآخرون ) " أن عملية نجاح التعلم والتدريب تتطلب الممارسة المستمرة ولتحقيق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل فعال و مؤثر فيها ، إذ أن التدرج بصعوبة الحركات والمهارات الرياضية من السهل إلى الصعب ومن اليسير إلى المعقد حيث يساعد على فهم وإدراك واستيعاب الحركة أو المهارة ثمّ سوف يتدرج في تنفيذ المفردات المطلوبة في الأداء وفق حدود المتعلم في إمكانياته وقدراته الوظيفية مما يكون له الأثر الايجابي على مستوى التعلم . " (١)

وكذلك يعزو الباحث سبب ذلك إلى الأسلوب الذي استخدم ، حيث كان أسلوب المجموعة الضابطة يتضمن تصحيح المدرب لأخطاء المصارعين خلال الوحدة التدريبية وهي تجعل المصارع يستلم نسبة كبيرة من الايعازات التي تحكم على أدائه من المدرب أي تكون الايعازات سمعية لا يستطيع المصارع أن يشاهد نفسه خلال الأداء ، أما في الأسلوب الآخر الذي استخدم مع المجموعة التجريبية فكان يتم عرض تصوير الأداء ومن ثمّ يتم التصحيح للمصارعين أي إن المصارع سوف يتمكن من مشاهدة ما وقع به من أخطاء والاستماع إلى التصحيح ، ومن خلال ما أكده وجيه محجوب ( وآخرون ) " بأنّ تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي بالرياضي إلى النجاح

(٢) وجيه محجوب ( وآخرون ) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ( بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ) ص ٥٠ .

(١) قاسم لزام و ( آخرون ) ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٨ .

## ٢-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث في اختبار أداء مهارة التصويب بالقفز وتحليلها و مناقشتها :

### جدول (٣)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي ( T ) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث

ت	اختبارات المسكات الفنية	المعالم الإحصائية	المجموعة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق
			التجريبية	الضابطة			
١	اختبار أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف ( الكندة ) من وضع الجلوس	س±ع	٨,٨	٧,٦	٣,٧٩٧	٢,٢٢	معنوي
			٠,٤	٠,٤٨٩			
٢	اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف	س±ع	٨,٨	٦	٣,٧٤٣		معنوي
			٠,٤	٠,٦٣٢			

يبين الجدول (٣) إن قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف (الكندة) من وضع الجلوس كان

أعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة الحرية (١٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما قيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف كان (٣,٧٤٣) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة الحرية (١٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا يؤكد على تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي يتضمن هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية .

إن وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين يؤشر على أن نسبة الفرق الزمني المستخدم في إعطاء التغذية الراجعة للأداء خلال الوحدة التدريبية أو بعدها كانت مناسبة في التأثير على عملية التعلم وإن عملية التعلم ترجع إلى الممارسة والتكرار وتراكم الخبرة لدى مجموعتي البحث من خلال المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث الذي استخدمته المجموعة التجريبية واستخدام أسلوب التغذية الراجعة للأداء ساعد المصارعين على سرعة اكتساب المسكات وتحسن أدائهم بشكل يعطي للمصارع الثقة والقدرة على الاستجابة لتوجيهات المدرب للتخلص من النواحي السلبية للأداء .

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ١-٥ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١. للمنهج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطور الأداء الفني للمسكات المختارة قيد البحث .

٢. كان لاستخدام التغذية الراجعة للأداء بنوعها تأثير في رفع مستوى الأداء الفني للمسكات الفنية المختارة لمجموعي البحث .

٣. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تغذية راجعة بعد الأداء تقدماً بنسبة تطور أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت التغذية الراجعة أثناء الأداء

#### ٥-٢ التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث ونتائجه ، يوصي الباحث بما يأتي :

١. إجراء دراسات أخرى لأنواع مختلفة من التغذية الراجعة وتأثيرها بمستوى الأداء على فئات عمرية مختلفة .

٢. استخدام أفلام (CD) تدريبية لكل الفعاليات الرياضية مع الشرح لغرض الاستفادة منها من قبل الرياضيين .

٣. اعتماد المنهج التدريبي في تحسين الأداء الفني للمسكات الفنية المختارة من قبل المدربين .

## المصادر

- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي : (بغداد ، مكتب المنتظر للطباعة ، ٢٠٠٥ ) .
- قاسم لزام (وآخرون) ؛ أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة القدم : ( القاهرة ، دار الكتب للنشر ، ٢٠٠٥ ) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية و النفسية في التربية الرياضية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ) .
- محمد غني عثمان ؛ التعلم الحركي و التدريب الرياضي : (الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ) .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ )
- نجاح مهدي شلش و أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : ( جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ ) .
- نزار الطالب و كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ) .
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة : ( الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ) .
- وجيه محجوب (وآخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ( بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ) .
- وديع ياسين العبيدي و حسن حميد ؛ التطبيقات الإحصائية و استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ) .
- احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد ؛ أسس التدريب في المصارعة : ط ١ ( الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ ) .
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات الحركة، ط١ : (الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ) .
- بيتر . ج . ل . تومسن ( ترجمة ) مركز التنمية الإقليمي ؛ المدخل إلى نظريات التدريب : ( القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٦ ) .
- جمال محمد شعيب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الدنية الخاصة بالمصارعة الحرة أعمار (١٧.١٦) سنة ، ٦٣كغم : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧ ) .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ) .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨ ) .
- عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : ( البصرة ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩١ ) .
- عبد الرحمن ناصر ؛ تأثير التغذية الراجعة على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ) .
- عبد علي نصيف و(آخرون) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : ( مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ) .
- عفاف عبد الكريم ؛ طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية : (الإسكندرية ، دار المعرفة ، ١٩٧٧ ) .
- قاسم حسن المندلوي و(آخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ) .
- قاسم حسن حسين ؛ تدريب اللياقة والتكنيك للألعاب الرياضية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٨ ) .

## ملحق (١)

## نموذج الوحدة التدريبية الثالثة

الهدف

زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ د

تطوير الجانب المهاري

المرحلة : الإعداد الخاص

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	التمارين المستخدمة	ت	الوقت	أقسام الوحدة التدريبية
-	-	-	٥٥ %	تمارين إحماء عامة وخاصة		١٥ د	الجزء التحضيري
١٢ د	١١ د	٣×٢٥	٦٠ %	أداء مسكة القلب بالسحب إلى الخلف ( الكندة ) من وضع الجلوس	١	٤٠ د ٢٧ د	الجزء الرئيسي الإعداد المهاري
١٢ د	١١ د	٣×٢٥	٦٠ %	أداء مسكة سحب الذراع القريبة من وضع الوقوف	٢		
١٢ د	١١ د	٢×٢٥	٧٠ %	أداء كلا المسكتين معاً	٣		
١١ د	١١ د	٢×١٥	٦٥ %	تمرين بطن	٤		
١١ د	١١ د	٢×١٥	٦٥ %	تمرين ظهر	٥	١٣ د	
-	-	١×٥٥	٦٠ %	تمارين جمناستك	٦		
-	-	-	-	تمارين استرخاء		٥ د	الجزء الختامي