

تأثير الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول من وضع الجلوس بالمصارعة الحرة للمبتدئين

أ.د. محمود داوود الربيعي

الملخص

اصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر ضرورة وطنية في بناء البلد وإعطاء الثقة بمستقبله، ولهذا اوجب علينا اختيار الأفكار والمعلومات والخطط والاساليب والوسائل والطرائق العلمية التي يتم من خلالها اختيار العملية التعليمية بدقة للحصول على أفضل النتائج، إن استخدام الطرائق والاساليب المتنوعة التي تناسب تعلم المبتدئين والتي تعد من المبادئ الاساسية التي يعتمد عليها التعلم لأنه يوفر الجهد والوقت للمتعلم والمدرّب وبالتالي تتم عملية التعلم بطريقة تتناسب مع قدرات المتعلمين المبتدئين، يعد المبتدئون اللبنة الاولى التي نالت اهتمام الباحثين لاسيما تلك البحوث التي تتناول تعلم الحركات كونه يمهد الطريق لبناء رياضي سليم يمكنه من تحقيق أفضل النتائج، ولغرض حل مشكلة البحث والمتمثلة: -

• عدم التنوع في استخدام الطرائق لتعليمهم مسكات الصراع الأرضي للمبتدئين.

وضع الباحث أهدافا لحل هذه المشكلة وهي: -

• التعرف على تأثير الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول من وضع الجلوس بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة واهداف البحث واشتمل البحث على عينة تكونت من (١٨) لاعبا مبتدئا تم تقسيمهم الى مجموعتان متكافئتان في كل مجموعة (٩) لاعبين، وأجريت الاختبارات القبليّة ثم التجربة الرئيسية وثم الاختبارات البعديّة، واستخدمت الوسائل الإحصائية لمعالجة نتائج الاختبارات ومن خلالها استنتج الباحث: -

• إن للطريقة المختلطة الأفضلية في تعلم مسكة الرول.

كما أوصى الباحث بالآتي: -

• يجب اختيار الطريقة الملائمة في تعلم مسكات المصارعة من قبل مدربين بالاعتماد على خبراتهم السابقة وقدرات المتعلمين.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

اصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر ضرورة وطنية في بناء البلد وإعطاء الثقة بمستقبله، ولهذا اوجب علينا اختيار الأفكار والمعلومات والخطط والاساليب والوسائل والطرائق العلمية التي يتم من خلالها اختيار العملية التعليمية بدقة للحصول على أفضل النتائج.

إن استخدام الطرائق والاساليب المتنوعة التي تناسب تعلم المبتدئين والتي تعد من المبادئ الأساسية التي يعتمد عليها التعلم لأنه يوفر الجهد والوقت للمتعلّم والمدرّب وبالتالي تتم عملية التعلم بطريقة تتناسب مع قدرات المتعلّمين المبتدئين.

يعد المبتدئون اللجنة الأولى التي نالت اهتمام الباحثين لاسيما تلك البحوث التي تتناول تعلم الحركات كونه يمهّد الطريق لبناء رياضي سليم يمكنه من تحقيق أفضل النتائج.

إن لعبة المصارعة تتميز باختلاف الحركات مع اختلاف حالة الصراع سواء من الوقوف أو من حالة الصراع الأرضي (وضع الجلوس)، وهذا ما شجّع الباحث على البحث عن أفضل الطرائق التعليمية التي تضمن تعلم الحركات والوصول إلى المستوى المطلوب في تعلم بعض حركات الصراع الأرضي من وضع الجلوس من خلال اتباع الطرائق العلمية الصحيحة وتطبيقها بشكل منهجي في عملية التعلم والتدريب، وتوظيفها بشكل يتلاءم مع قدرات الفرد الرياضي للوصول إلى الطريقة الأفضل.

وتكمن أهمية البحث في إيجاد طرائق مساندة للطرائق التعليمية والتدريبية المتبعة في عملية تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة من وضع الجلوس للمبتدئين وذلك لإنجاح عملية تعلم المبتدئين لمسكات الصراع الأرضي بالمصارعة الحرة والوصول بهم إلى المستويات المنشودة.

٢-١ مشكلة البحث

- عدم التنوع في استخدام الطرائق لتعليمهم مسكات الصراع الأرضي للمبتدئين.

٣-١ هدف البحث: -

١- التعرف على تأثير الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول من وضع الجلوس بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

٤-١ فرض البحث: -

١- للطريقة المختلطة تأثير إيجابي في تعلم المسكة قيد البحث

٥-١ مجالات البحث: -

١-٥-١ المجال البشري: - المتعلمون المبتدئون في نادي الجماهير / محافظة كربلاء.

٢-٥-١ المجال الزمني: - للفترة من ٢٨/٤/٢٠١٥ إلى ١٠/٤/٢٠١٦.

٣-٥-١ المجال المكاني: - قاعة المصارعة في نادي الجماهير الرياضي / محافظة كربلاء.



الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ طرائق التدريس

من أجل إنجاح عملية التعلم فلا بُد للمُعلم أو المُدرس أن يُوفّر مجموعة من الامكانيات والوسائل ويستخدمها بطرائق مُختلفة للوصول إلى اهدافه، ومن هنا ظهرت انواع عديدة من طرائق التدريس والتعليم.

إن الطريقة في التربية الرياضية تعني " تنظيم وحدة تعليمية وتحضيرها، فضلاً عن شمولها للأهداف والواجبات المُحددة، والطريقة هي إعداد للخطوات اللازمة لعمل شيء مُعين، ودليل نتبعه حتى نوصل المُتعلّم إلى هدف مُحدد، لذا فإن أحسن طريقة لتشجيع المُتعلّمين وتحفيزهم لكي يسلكوا السلوك المُناسب هو بواسطة التفاعل معهم بطرائق إيجابية عندما يُظهرون لنا السلوك المُناسب، ومن المُحتمل إن يكون هناك طرائق مُختلفة عن التي تعود عليها المدرب أو المُعلم وجربها".^(١)

وعلى العكس من ذلك إذا كانت المادة ضعيفة، فالطريقة ماهي الا وسيلة نتبعها من أجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه ويتطلب ذلك من المعلم أو المُدرب خلق الاجواء الملائمة وتهيئة المواقف المُختلفة لإتمام عملية التعلم، لذا فالطريقة التي تُلبي الطموح وتحقق الأهداف وتتوفر فيها معايير النجاح فإنها طريقة جيدة".^(٢)

٢-٢ الطريقة الكلية - الجزئية (المُختلطة)

تعتبر هذه الطريقة حلاً وسطاً بين الطريقة الكلية والجزئية، فبعض المهارات الحركية من الصعب تعلمها بشكل جيد إذا اتبعنا إحدى هاتين الطريقتين، الامر الذي يدعونا إلى إيجاد طريقة اخرى أكثر اقتصاداً للوقت والجهد، لذا تُستخدم طريقة الربط بين الطريقتين الكلية والجزئية بصورة تبادلية في مواقف وحالات متعددة سميت بالطريقة (الكلية - الجزئية) " إذ تعتمد على تعلم الحركة كلها أولاً، ثم التركيز بعد ذلك على الاجزاء المهمة من الحركة، أو تعلم اهم اجزاء الحركة ثم تعلم الحركة ككل".^(٣)

وينبغي على المدرب أو المدرس أن يتبع في تعليم المهارات الحركية بهذه الطريقة الآتي:^(٤)

- ١- تعلم المهارة الحركية كلها بصورة مُبسطة في اول الامر .
- ٢- تعلم الاجزاء الصعبة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .
- ٣- مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

(١) محمود داوود الربيعي: طرائق واساليب التدريس المعاصرة، عالم الكتب الحديث، عمان، ٢٠٠٦، ص٤٩.

(٢) محمد سلمان الخزاعه و وصفي محمد : التربية الرياضية الفاعله وطلبه التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٩، ص١٩٥.

(٣) محمود داوود الربيعي: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٦، ص١٢٢.

(٤) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقياده، دار الفكر العربي، مصر، ١٩٩٨، ص١٩٥.

ويضيف (Judith. E . Rinkm-2006) " إن من الافضل البدء بالتمرين الكلي لإعطاء المتعلم الفكرة الرئيسية العامة عن المهارة وبعدها نقوم بتجزئتها في المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى توفير الأمان ولعدم حدوث الاصابات وخاصة في مهارات المصارعة."^(١)

إن التعلم بالطريقة المختلطة يحقق أفضل النتائج لمعظم المهارات الحركية لذا تُعد من الطرائق المفضلة عند معظم العاملين في حقل التربية الرياضية.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث كونه "يعد منهج البحث الرصين الذي يوضح العلاقة بين الأثر (السبب) والنتيجة على نحو دقيق".^(٢)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

حُدّد مُجتمع البحث بلاعبي المصارعة المبتدئين في نادي الجماهير الرياضي بعمر (٩-١١) سنة والبالغ عددهم (٣٠) لاعب مُبتدئ.

اختيرت عينة من المجتمع وبالطريقة العشوائية والبالغة عددها (١٨) لاعباً مبتدئاً وهذه العينة تمثل نسبة مئوية مقدارها ٦٠٪ تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً.

قسمت العينة بالطريقة العشوائية مجموعتان متكافئتان في كل مجموع (٩) لاعبين

جدول (١)

يبين توزيع أفراد مجتمع البحث وعيناته ضمن المجموعات الثلاثة

مجتمع البحث	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموع الكلي لعينة البحث النهائية	الإستطلاعية	المستبعدين
٣٠	٩	٩	١٨	٩	٣

٣-٢-١ تجانس عينة البحث .

لغرض تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات لعينة البحث والمتمثل بقياس الطول (سم) وزن الجسم (كغم) والعمر (سنة) كما مبين في الجدول (٢) .

(1)Judith . E .Rink:Teaching physical Education for Learning.Fifth Edition,(Graw Hill,2006),p34

(٢) نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ب.م، ٢٠٠٤، ص ٥١.



الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	٩,٨٣	١٠	٠,٧٩	٠,٦٤-
٢	الطول	سم	١٤٠,١١	١٤٠	٠,٩٠	٠,٣٧
٣	الوزن	كغم	٣٤,٨٩	٣٥	٠,٩٦	٠,٣٥-

ونلاحظ إن قيمة معامل الالتواء المستخرجة للعينة في المتغيرات أعلاه محصورة بين (١- و ١+) وبذلك تكون

الفروق عشوائية مما يدل على تجانسها .

٣-٣ وسائل البحث والأجهزة والادوات المستخدمة

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

لجمع المعلومات استخدم الباحث الوسائل الآتية :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة المباشرة.
- الإختبارات والمقاييس .
- الاستبانة .
- المقابلات الشخصية .
- إستمارة جمع وتفرغ البيانات .

٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (١).
- جهاز (لابتوب) نوع (DELL) صيني الصنع عدد (١).
- شاشات عرض نوع (LG) كوري الصنع عدد (٣) .
- صور وأفلام تعليمية لتوضيح طريقة الأداء للمسكات الأرضية.
- بساط مصارعة عدد (١) .
- ساعة توقيت عدد (١) .
- صافره عدد (١) .
- ميزان طبي عدد (١) .

- شريط متري لقياس الطول عدد (١) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ إجراءات تحديد المسكة

من أجل تحديد المسكة المستخدمة في البحث قام الباحث بمسح بعض المصادر والمراجع العلمية وإجراء عدد من المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين ، بعدها عمد الباحث بتوزيع إستمارة الاستبانة المعدة لهذا الغرض على عدد من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٨) خبراء ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً تم تحديد المسكة الأرضية التي سوف يتم تناولها في الدراسة الحالية وبحسب التالي :-

$$\text{الأهمية النسبية} = \frac{2}{1} \text{ الدرجة القصوى} + \frac{2}{1} \text{ المدى}$$

$$\text{الدرجة القصوى} = \text{عدد الخبراء} \times \text{المدى}$$

$$\text{النسبة المئوية للأهمية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها تم استبعاد المسكات التي حصلت على أقل من (٤٥) من الأهمية ، أو أقل من (٥٨,٢٥٪) من النسبة المئوية للأهمية من خلال أخذ آراء (٨) من الخبراء والمختصين والجدول (٣) يبين ذلك .

الجدول (٣)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية لاختيار المسكات من وضع الجلوس باتفاق (8) من السادة الخبراء

ت	المسكات	درجة الأهمية	النسبة المئوية للأهمية	قبول الترشيح
١	الرول	٦٢	٪٧٧,٥	نعم
٢	نصف رول	٥٩	٪٧٣,٧٥	نعم
٣	المقص بالرجل	١٧	٪٢١,٢٥	كلا
٤	قفل الرقبة	٢٤	٪٣٠	كلا
٥	سحب الذراع	٣٢	٪٤٠	كلا
٦	الكندة	٦٣	٪٧٨,٧٥	نعم
٧	العباسية	٤١	٪٥١,٢٥	كلا
٨	قفل وسحب الساقين	٣٨	٪٤٧,٥	كلا
٩	سحب الذراع ورفع الرجل	٤٣	٪٥٣,٧٥	كلا
١٠	قفل القدم والفخذ البعيدة	٢٩	٪٣٦,٢٥	كلا



٣-٥ الاختبار القبلي :

تم إجراء الإختبار القبلي لأفراد عينة البحث يوم الاربعاء ٢٠١٥/٩/٩ وعلى قاعة نادي الجماهير الرياضي ولمدة ساعتين بعد إعطائهم وحدتين تعريفيتين عن كيفية أداء المسكة الخاصة بالدراسة الحالية وتصويرهم اثناء الأداء وحسب كل مجموعة لعرضها على السادة المقومين وتدوين النتائج في الإستمارة الخاص والمعدة لهذا الغرض.

٣-٦ الاختبار البعدي :

تم إجراء الإختبار البعدي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/١٠/١٢ لجميع أفراد العينة وبنفس الظروف والشروط ومواصفات الإختبار القبلي وتدوين البيانات في الاستمارات المعدة لهذا الغرض تمهيداً لمعالجتها إحصائياً واستخراج النتائج .

٣-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات في المواضيع التالية :-

- الوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- الوسيط
- الارتباط البسيط (بيرسون)
- معامل الارتباط (سبيرمان)
- معامل الالتواء
- (F) التجانس
- L.S.D أفضل فرق معنوي

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

٤-١-١ عرض نتائج الاختبار القبلي لمسكة الرول وفقاً للطريقة المختلطة

جدول (٤) يبين الاختبار القبلي والبعدي لمسكة الرول

المسكة	الطريقة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ف	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
الرول	المختلطة	٤,٤٦٣	٠,٦١٨	٨,١٨٥	٠,٣٦٣	٣,٧٢٢	٠,٣٢٨	١١,٠١٣	٠,٠٠٠	معنوي

يبين الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي قيمة (F) و (T) ومستوى الدلالة لمسكة الرول وفق الطريقة التي استخدمت لتعليم هذه المسكة.

إن نتائج الاختبار القبلي عند استعمال الطريق المختلطة لمسكة الرول في المصارعة الحرة لعينة البحث اظهرت بان الوسط الحسابي بلغت قيمة (٤,٤٦٣) بانحراف معياري قدرة (٠,٦١٨) في حين كانت في الاختبار البعدي (٨,١٨٥) كوسط حسابي و (٠,٣٦٣) كإنحراف معياري ، وبذلك اصبحت قسمة (ف) (٣,٧٢٢) و (ع ف) (٠,٣٣٨) أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (١١,٠١٣) بمستوى دلالة (٠,٠٠) وبما إن قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٥٧١) بدرجة حرية (٥) وإن مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا كانت نوع الدلالة معنوية والصالح للاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار تحليل التباين (F) للاختبار البعدي لمتغيرات البحث

الجدول (٥)

يبين اختبار تحليل التباين F للاختبار البعدي

المسكات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الرول	بين المجموعات	٩,٢٨٠	٢	٤,٦٤٠	١٤,٥٨٦	٠,٠٠٠	معنوي
	داخل المجموعات	٤,٧٧٢	١٥	٠,٣١٨			

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢ ، ١٥) = ٣,٦٨٢

إن النتائج التي بينها جدول (٥) اظهرة لنا بان قيمة (F) المحسوبة لمسكة الرول قد بلغت (١٤,٥٨٦) وهي اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (٣,٦٨٣) بدرجة حرية (١٥,٢) وبلغ مستوى الدلالة (٠,٠٠٠) وهو اقل من قيمة (٠,٠٥).

٤-٢ مناقشة النتائج وتحليلها :

من خلال ما ظهر من نتائج في جدول (٤) و(٥) تبين لنا بان الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول هي الأفضل من طريقة المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث تفوق الطريقة المختلطة لان بعض المهارات وخاصة في المصارعة لا يمكن تعليمها بمستوى عالٍ اذا اتبعنا طرق اخرى، الامر الذي يدعونا إلى ايجاد طريقة اكثر اقتصادا للوقت والجهد ولهذا استخدمت



الطريقة المختلطة، حيث يمكن للمتعلمين بهذه الطريقة التدريب على مهارات الاساسية ثم العودة ثانية إلى المهارات الجزئية، وهذا الاسلوب له كثير من المزايا بسبب ضمان المعنى وتوفر الواقعية (١).
بما إن في تعلم المهارات في لعبة المصارعة تحتاج تقسيمها إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كاجزاء، اضافة إلى تعلمها ككل بصورة مبسطة في اول الامر، لذا فان تعلم الاجزاء الصعبة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة وهو ما ينبغي على المدرب أن يتبعه في تعليم مهارات المصارعة في الطريقة المختلطة، من هنا كان التفوق في هذه الطريقة.
إن الطريقة المختلطة تعطي الفرصة للمتعلم بالتعلم حسب قدراته الحركية، وتقلل من الارتباطات العصبية لدية وتساعد على الاستجابة لتعلم المهارة وتمنعه من السلبية اتجاهه.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- إن للطريقة المختلطة الأفضلية في تعلم مسكة الرول.
- ٢- إن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يكيّف الطرائق المختلفة ويطوعها لتلائم مختلف مستويات المتدربين.

٢-٥ التوصيات

- ١- يجب اختيار الطريقة الملائمة في تعلم مسكات المصارعة من قبل مدربين بالاعتماد على خبراتهم السابقة وقدرات المتعلمين.
- ٢- استعمال الطريقة المختلطة في تعليم مسكات المصارعة لكون فرص الاصابات فيها اقل من الطرائق الاخرى.

(١) محمود داود الربيعي (٢٠٠٦): طرائق واساليب التدريب المعاصره ، عمان ، عالم الكتب الحديث ، وجدار للكتاب العالمي ، ص١٢٢.

المصادر

- محمد سلمان الخزاعه و وصفي محمد : الترييه الرياضيه الفاعله وطلبه الترييه الرياضيه ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، ٢٠٠٩.
- محمود داود الرييعي (٢٠٠٦): طرائق واساليب التدريب المعاصره ، عمان ، عالم الكتب الحديث ، وجدار للكتاب العالمي.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقياده ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٩٨.
- نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ب.م، ٢٠٠٤.
- Judith . E .Rink:Teaching physical Education for Learning.Fifth Edition,(Graw Hill,2006).

