

الإطار النظري والدراسات المرتبطة	٢ /
الإطار النظري	١ / ٢
مفهوم التعلم	١ / ١ / ٢
شروط التعلم	٢ / ١ / ٢
مفهوم التعلم الحركي	٣ / ١ / ٢
مراحل التعلم الحركي	٤ / ١ / ٢
خصائص التعلم الحركي	٥ / ١ / ٢
تكنولوجيا التعليم	٦ / ١ / ٢
الوسائط المتعددة	٧ / ١ / ٢
المصارعة	٨ / ١ / ٢
خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث	٩ / ١ / ٢
الدراسات المرتبطة	٢ / ٢
التعليق على الدراسات المرتبطة	١ / ٢ / ٢

٢ / الإطار النظري والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ مفهوم التعلم :

يعرف بيوتشر (١٩٨٣) Butcher التعلم بأنه "التغير المتدرج في السلوك نتيجة الخبرة والممارسة". (٥٩ : ٣٤٦)

ويذكر جابر عبد الحميد (١٩٨٥) أن عملية التعليم "عملية تشغل جانباً مهماً في حياة كل فرد فهي عملية أساسية في الحياة وكل فرد منا يتعلم ويكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التي يعيش بها وتظهر نتائج التعلم في ألوان النشاط التي يقوم بها الإنسان وفيما ينجزه من أعمال". (١٤ : ٤)

ويرى محمد علاوى (١٩٨٧) أن "التعلم عملية معقدة ومستمرة إذ تستغرق حياة الفرد بأكملها ويقسم أنواع النشاط أو السلوك الذي يتعلمه الفرد طبقاً للهدف الذي ترمي إليه إلى ما يلي:-

- ١- التعلم الحركي : ويهدف إلى اكتساب الفرد للقدرات المهارية والخطية.
- ٢- التعلم المعرفي : ويهدف إلى اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات والمعاني .
- ٣- تعلم السلوك الاجتماعي: ويهدف إلى اكتساب العادات الاجتماعية المختلفة كالتعاون والتسامح والأمانة .

ولا تقتصر عملية التعلم في التدريب الرياضي على التعلم الحركي فحسب بل تشتمل أيضاً على تعلم المعارف والمعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي وتعلم السلوك الاجتماعي .

(٣٩ : ٩٣ : ٩٤)

ويرى محمد عثمان (١٩٩٣) أن عملية " التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه، أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساساً عن قيام الكائن الحي بنشاط ما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك " . (٤٣ : ١٢٤)

وتذكر عفاف عبد الكريم (١٩٩٤) ان " التعلم لا يتحقق إلا بعد عدة تكرارات ، يحدث بعدها تغير في السلوك وهو يتحسن بعد فترة من الوقت كنتيجة للممارسة أو الخبرة " .

(٢٦ : ١٤)

ويعرف جابر عبد الحميد (١٩٩٨) التعلم على " انه تغير ثابت نسبياً في السلوك لا يمكن إرجاعه إلى عملية النضج ولا إلى تأثير ما يغير حالة الفرد كالعقاقير والكيميائيات " .

(١٣ : ١٥)

ويشير محمد علاوى (١٩٩٨) إلى أن التعلم هو " عملية تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط بشرط إلا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة لنضج بعض الحالات المؤقتة كتعاطي بعض العقاقير المنشطة أو التعب " . (٣٦ : ٢٦)

٢/١/٢ شروط التعلم :

اتفق كلا من محمد خاطر (١٩٨٧) ، إبراهيم وجيه (١٩٨٤) ، احمد راجح (١٩٨٥) أن هناك شروطاً أساسية لا بد من توافرها كي تحدث التعلم وهذه الشروط هي:-

١- الدافعية : وهى وجود دافع عند المتعلم نحو موضوع التعلم يهدف إلى التمكن

من هذا الموضوع أو الوصول إلى حل له .

٢- الممارسة : وهى أن يمارس المتعلم نشاطاً خاصاً قد يحقق الغرض .

٣- النضج : وهو وصول المتعلم إلى رحلة النضج أو مستوى النمو اللازم للقيام

بأوجه النشاط التي يتطلبها تعلم موضوع معين .

(٩ : ١٣) (٢ : ٤٥) (٧ : ٢٢٩)

بينما ترى جوديث رنيك Judithe Rink (١٩٨٥) أن اشتراطات التعلم تتمثل في :-

١- التغذية الراجعة .

٢- انتقال التعلم .

٣- الممارسة .

٤- الدافعية.

٥- السرعة والدقة (٦٧ : ٣٢-٤٤)

٣/١/٢ مفهوم التعلم الحركي :

يشير محمد الشيخ (١٩٨١) " إلى أن التعلم الحركي يتمثل في التغيير النسبي المستمر في الأداء والذي يمكن النظر إليه باعتباره محصلة للخبرة " . (٤٥ : ١٠)

وعرف احمد أمين (١٩٩٢) التعلم الحركي بأنه " التغيير الدائم نسبياً في إمكانية أداء حركي رياضي وهذا التغيير يحدث نتيجة للتدريب المعزز " . (٣ : ٢١٥)

أما عصام عبد الخالق (١٩٩٤) فيعرف التعلم الحركي على انه " عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بتشكيل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لاكتساب وإتقان الأداء الحركي خلال الإعداد المهارى " . (٢٥ : ١٨٥)

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٤) " ان التعلم الحركي في الرياضة هو الاكتساب والتطوير والتثبيت والاستخدام والاحتفاظ بالمهارات الحركية والذي يرتبط بالتطوير العام للشخصية الإنسانية ويحدث بصفة خاصة بارتباطه مع اكتساب المعارف وتطور القدرات التوافقية والبدنية واكتساب الخصائص السلوكية " . (٣٨ : ٣٣٣)

بينما يرى مفتي إبراهيم (١٩٩٦) " ان عملية تعلم المهارة الحركية والحسية ناتج عن قيام الفرد المتعلم بجهد مما أدى إلى تغيير سلوكه الحركي إلى الأفضل " . (٥١ : ١٣٠)

٤/١/٢ مراحل التعلم الحركي :

حدد فيتس Fitts وبوسنر Posner (١٩٨٧) ثلاث مراحل للتعلم الحركي :

١- المراحل الفكرية The Cognitive phase

٢- المرحلة الارتباطية The associative phase

٣- المرحلة الآلية The automatic phase

ويشير مينل (Meinel ١٩٨٢) إلى أن عملية اكتساب المهارات الحركية تمر بثلاث مراحل أساسية وهى :-

- ١- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.
- ٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
- ٣- مرحلة اتفاق وتثبيت المهارة الحركية.

١- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية :-

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للمهارة الحركية حتى يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة.

٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة واداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً خلال عملية التدريب على المهارة الحركية.

٣- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال مواءمة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة . (٦٨ : ٣٤٦)

٥/١/٢ خصائص التعلم الحركي :-

يذكر ريتشارد شماید Richard A.. Schmid (١٩٩١) ان التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات اللازمة للتدريب والخبرة والتي تؤدي إلى تغير دائم في القدرة على الأداء المهارى ويتضح من خلال التعريف ان هناك خصائص مميزة للتعلم الحركي تتمثل في :

- ١- نتائج التعلم لا تظهر إلا من خلال التدريب.
- ٢- التعلم الحركي لا يمكن ملاحظته مباشرة.

- ٣- التعلم يتضمن مجموعة من العمليات الداخلية في الجهاز العصبي المركزي.
- ٤- يظهر التعلم من خلال القدرة على الأداء المهارى.
- ٥- التغير في مستوى التعلم يستدل عليه من خلال التغير في مستوى الأداء.
- ٦- التغير الناتج عن التعلم يكون دائما وليس مؤقتاً.

(٧٠ : ١٥٣ - ١٥٦)

٦/١/٢ تكنولوجيا التعليم Educational Technology

اتفق كلا من محمد زغلول، مكارم أبوهريه ، هانى عبد المنعم (٢٠٠١) على ان تكنولوجيا التعليم تعتبر جزء من تكنولوجيا التربية حيث تختص بزاوية معينة وهو الموقف التعليمي والتعلم ، ويشترك فيها جميع المدربين المهتمين بأساليب التدريس والتعلم ، وتركز على التعرف على المعوقات المتعلقة بالموقف التعليمي وتعمل على إيجاد الحلول وتنفيذها وتقويمها باستمرار .

والتكنولوجيا لا تعنى في واقع الأمر مجرد استخدام أجهزة وأدوات جديده متطورة بقدر أنها في الأصل طريقة في التفكير لوضع منظومة تعليمية ، أي أنها تعتمد اعتمادا كاملا على أسلوب المنظومات الذي يعنى اتباع منهج وأسلوب وطريقة للعمل تسير في تسلسل واضح المعالم ومنظومة تستخدم فيها كل الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا الحديثة وفق نظريات التعليم والتعلم لتحقيق أهداف هذه المنظومة التعليمية بخلق بيئة تعليمية يكون المتعلم من خلالها خبرته التعليمية عن تعلمه كيفية استخدام كافة مصادر المعرفة والوسائل التكنولوجية المساعدة لكي يصل إلى المعلومة بنفسه وهذا هو التعليم الإيجابي المستهدف من تطوير التكنولوجيا وليس مجرد الإبهار التكنولوجي باستخدام الآلات والمعدات الحديثة . (٤١ : ١٧ ، ١٨)

١/٦/٢ مفهوم التكنولوجيا :

يعرف احمد العريان (١٩٨٨) التكنولوجيا بأنها " التطبيق المنهجي لنتائج العلم ، وكل المعارف المنظمة الأخرى ، فهي علم يطبق بصورة منهجية لتحقيق مهارات جديدة ومفيدة "

(٨ : ١٨)

ويذكر كولز Collis, B. (١٩٩٥) أن المعنى الشامل للتكنولوجيا هو " التطبيق النظمي للمعرفة السلوكية والعلمية في حل المشكلات العلمية المعقدة المتكاملة شاملة الناس والإجراءات والأفكار والوسائل والتنظيم " . (٦٠ : ١٢٨)

ويعرف عبد اللطيف الجزار (١٩٩٧) التكنولوجيا بأنها " هي عملية شاملة تقوم على تطبيق هيكل من العلوم والمعرفة المنظمة واستخدام موارد بشرية وغير بشرية بأسلوب النظم / المنظومات لتحقيق أغراض ذات قيمة عملية في المجتمع " . (٢٣ : ٩)

ويرى هودج Hodage (١٩٩٨) أن البعض ينظر إلي التكنولوجيا على أنها " الوعاء الذي يجمع بين جانبي العلم Science والفن Art حيث يمثل جانب العلم في الاعتماد على نتائج الأبحاث العلمية في التطبيقات التكنولوجية ، بينما يتمثل جانب الفن في قدرة الإنسان على التحكم في ذلك التطبيقات ووضع مجموعة القيم التي تضمن استخدام تلك التكنولوجيا لما يحقق خدمة المجتمع بصورة جيدة " . (٦٥ : ٢٢٣)

٢/٦/١/٢ مفهوم تكنولوجيا التعليم :

يعرف جنترى Gantry (١٩٩١) تكنولوجيا التعليم "بأنها التطبيق الشامل والنظامي للاستراتيجيات والأساليب المشتقة من مفاهيم العلم السلوكي والمادي ومفاهيم أخرى في حل المشكلات التعليمية" (٦٤ : ١٨٦) .

ويضيف فتح الباب عبد الحليم (١٩٩٤) ان تكنولوجيا التعليم هي "أسلوب العمل وطريقة للتفكير داخل منظومة متكاملة لتحقيق أهداف التعليم بأفضل طريقة ممكنة ، هذه المنظومة تشمل عمليات مختلفة منها تحديد العملية التعليمية واقتراح التعديلات وتحسينها لتحقيق الأهداف بأعلى درجة ممكنة من الكفاءة " . (٣٠ : ٢١٨)

٣/٦/١/٢ وسائل تكنولوجيا التعليم:

يذكر عاطف السيد (٢٠٠٠) ان المقصود بالوسائل أو المعنيات التعليمية جميع الوسائل التي يستخدمها المدرسون في الموقف التعليمي من اجل توصيل الأفكار أو الحقائق أو المهارات إلى المتعلمين ، والوسائل التعليمية لا حدود لأنواعها ولا يقتصر دورها على الإيضاح فحسب بل تسهم أيضا مع باقي مكونات الموقف التعليمي في تكوين الاتجاهات والعادات وقد تتدرج الوسائل التعليمية من السبورة والطباشير إلى معامل اللغات والأجهزة التعليمية والدوائر

التليفزيونية المغلقة والآلات التعليمية والحاسبات الإلكترونية وتستخدم في تعليم جماعي أو مجموعات مصغرة أو في تعليم فردي ، ويجب أن تناسب الوسائل التعليمية مستوى انتباه الطلاب أثناء عرضها مما يشجعهم على التفاعل معها بالإضافة إلى اتصافها بوضوح الفكرة وكفاية المادة العلمية التي تقدمها وفقا لموضوع وغرض الدرس . (٢٠ : ٣١ ، ٣٢)

٧/١/٢ الوسائط المتعددة:

اتفق كلا من محمد زغلول، مكارم أبو هرجه ، هانى عبد المنعم (٢٠٠١) ان أسلوب الوسائط المتعددة " يعتبر اليوم واحدا من صورة تكنولوجيا التعليم الحديثة في مجال تعليم مهارات الأنشطة الرياضية حيث يعد منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلا وظيفيا من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة وتقوم هذه الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل متعلم ان يسير في البرنامج التعليمي وفق خصائصه المميزة وان يكون نشيطا وإيجابيا طوال فترة مروره به .

وحيث ان الوسائط المتعددة قد غزت كل المواد الدراسية ، لذا يجب ان تتال التربية الرياضية حظها منها في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية . (٤١ : ١٠٤ ، ١٠٥)

١/٧/١/٢ مفهوم الوسائط المتعددة:

يذكر عبد الحميد شرف (٢٠٠٠) أن مفهوم الوسائط المتعددة مر بمرحلتين رئيسيتين ولك مرحلة منهما مميزاتها ومشكلاتها:-

المرحلة الأولى:

بدأت في بداية الستينيات عام (١٩٦١) حيث ظهر لمفهوم الوسائط المتعددة عدة تعريفات من مداخل متعددة أهمها خطة الدراسة أو المواقف التعليمية من كل جوانبها ومن أهم هذه التعريفات ما ذكره عبد الحميد شرف نقلا عن رشدي لبيب:-

" مفهوم الوسائط المتعددة يعنى ان يكون هناك وسائط للتعليم لا تكون إضافة لعمل العلم والكتاب المدرسي أو مساعد لهما بل تكون الوسائط المستخدمة متكاملة مع خطة الدرس وجزء لا يتجزأ منه "

وبذكر أيضا عبد الحميد شرف نقلا عن كمب Kemp ان الوسائط المتعددة هي " طريق تستخدم في تقديم الدروس عندما يكون تقديمها بأكثر من وسيط واحد معا أو على التتابع شرحا وتصورا أفضل للمحتوى ".

وبذكر عبد الحميد شرف نقلا عن وتنش Wittich ان مفهوم الوسائط المتعددة هو

" الاستخدام المتبادل للوسائط السمعية والبصرية وهما يعرف باسم الوسائط المتعددة ".

المرحلة الثانية :

حددت المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (١٩٩٤) ان المرحلة الثانية بدأت في أواخر السبعينيات عام ١٩٧٩ حيث بدأ يرتبط مفهوم الوسائط المتعددة بالتكنولوجيا ، واصبح يطلق عليها تكنولوجيا الوسائط المتعددة وارتبط هذا المفهوم الجديد بالكمبيوتر في معظم جوانبه من تصميم أو عرض أو إنتاج ، تطور مفهوم الوسائط المتعددة في هذه المرحلة وبدا تظهر له تعريفات جديدة مثل تعريف المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (١٩٩٤) " بأنها التكامل بين أكثر من وسيلة واحدة تكمل كل منها الأخرى عند العرض أو التدريس ومن أمثلة ذلك المطبوعات ، الأفلام بأنواعها و الشفافيات ، والتسجيلات الصوتية، الفيديو، التليفزيون، الكمبيوتر " . (١٢ : ١٤٤)

كما يذكر عبد الحميد شرف (٢٠٠٠) نقلا عن جال بريت Gal Breath ان الوسائط المتعددة هي " برامج تمزج بين الكتابة والصور الساكنة والمتحركة والتسجيلات الصوتية والرسومات الخطية لعرض الرسالة وهي التي يستطيع المتعلم ان يتفاعل معها مستعينا بالكمبيوتر " . (٢١ : ٧٥)

وفي اللغة بان الوسائط المتعددة Multi-Media تتكون من كلمتين وهي متعددة Multi وكلمة وسائل أو وسائط Media والمعنى هو استخدام جملة من وسائط متعددة مثل الصوت Audio والصورة Visual أو فيلم فيديو بصورة مندمجة ومتكاملة من اجل تحقيق الفاعلية في عملية التدريس والتعليم، أي أنها خليط من عناصر موضوعة في نسق عام وتتكون من مجموعة من وسائط الأفعال المختلفة . (٦٦ : ٤٠)

كما تعرفها جايسكى Gayesk (١٩٩٣) بأنها "وسائل الاتصال المتفاعلة التي تخلق أو تبدع وتخزن لنقل الإرسال ، استرجاع النص ، الرسوم البيانية والتوضيحية من خلال وسائل سمعية أو وسائل بصرية مثل الإذاعة والتليفزيون . (٦١ : ٤ - ٦)

٢/٧/١/٢ مكونات الوسائط المتعددة:

يرى عبد الحميد شرف (٢٠٠٠) ان الوسائط المتعددة تتكون من عدة عناصر وهي:-

١- النص المكتوب Text :

قلت أهمية النص المكتوب في الوقت الحاضر نظرا لوجود بعض الوسائل التي تحل محلة بالرغم من هذا لا يمكن إغفاله بصورة كاملة حيث تكمن أهميته في قدرته على تفسير وتوضيح المواد التي لا تعتمد على الصوت فقط وعلاوة على ما سبق فإن النص المكتوب يفيد في عرض عناوين رئيسية للموضوع ذات الصلة كي يلم المتعلم بأهداف البرنامج الذي يحتوى المادة الدراسية ، كما يفيد في تزويد المتعلم بالتوجيهات والإرشادات الضرورية التي تمكنه من الإلمام بالموضوع المراد دراسته ، و في كثير من الأحيان في غياب النص قد تحتاج إلى عدد كبير من الصور والرسوم لتحل محل كلمات قليلة . (٢١ : ٧٧ ، ٧٨)

٢- الصورة (Image) Picture

يرى برنارد Bernard (١٩٩٥) ان الصورة عنصر هام من عناصر الوسائط المتعددة وتأخذ أشكالا عديدة كالصورة الثابتة ، الصورة المتحركة ، وقد تكون بشكل تتابعي لتكوين حركة متكاملة وهي كثيرة الاستخدام في مجالات التربية الرياضية حيث توضح المراحل المختلفة للمهارة الحركية ومراحل خط سير الحركة واتجاهاتها . (٥٧ : ١٣٢)

٣- الصوت Audio- Sound

يذكر محمد علاوي نفلا عن سيمون Simon (١٩٩٤) ان الصوت يلعب دورا هاما خاصة انه يستخدم كثيرا كبديل افضل من استخدام النص في العملية التعليمية ولا يشترط ان يكون الصوت كلاما يلقي على الطلاب في عمليات التعليم المختلفة فالتعزيز دائما يسعد الدارس ويساعده على التقدم في عمليات التعلم من خلال البرنامج ، واستخدام الصوت وإعادة بناء وتركيبه من أهم ما يميز استخدام الكمبيوتر ، بحيث تستطيع أن تدخل مادة مراد تدريسها أو رسائل صوتية تشرح ما يريد الدارس وتفسر الصورة التي أمامه . (٣٧ : ٣٥)

٤- الحركة : Animation

يرى مصطفى محمد (١٩٩٩) ان الصورة المتحركة لها تأثيرها الإيجابي اكثر من الصورة الثابتة حيث تتضمن عامل التشويق خاصة في مفردات ومهارات الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية وقد يكون هناك رسوما متحركة أو صورا متحركة والحركة لها علاقة وثيقة

ترتبط بين النص والصورة ولا نفعل أن الحركة تزيد من عملية التفاعل بين التعلم والبرنامج أو المادة المراد تعلمها. (٤٩ : ١٤٥)

٥- الفيديو Video

ترى ماجي حسين (١٩٨٨) أن الفيديو يلعب دورا هاما كعنصر من عناصر الوسائط المتعددة حديث يعطى إحياء بالحركة والحيوية والمصادقية أيضا، فعرض صورة فيديو للاعب ماهر ومتفوق في نشاط معين وهو يؤدي أحد المهارات الأساسية لهذا النشاط والمراد تعلمها في درس التربية الرياضية أوقع وأكثر تأثيرا على المتعلمين من رؤية صورة ثابتة أو شرح بالألفاظ (٣٣ : ٧٢)

وعموما يرى الباحث ان استخدام الوسائط المتعددة (صوت- صورة - نص- حركة- فيديو) في العملية التعليمية يجعلها افضل وايسر وأسرع وتساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لدى الطالب و في نفس الوقت تزيد من فاعلية العملية التعليمية.

٣/٧/١/٢ الأبعاد الجديدة التي أضافتها الوسائط المتعددة للعملية التعليمية:

١- استخدمت الوسائط المتعددة في مجالات عديدة منها التدريب والإعلان والتسليّة ويتفق ذلك مع دور الوسائط المتعددة وخصائصها فيما يتعلق بوجود بناء أو هيكل تدريجي للمعلومات خاصة للصغار وهو ما يعرف بأسلوب Hypermedia أي وجود عناوين رئيسية وبداخلها فرعايات حتى نصل إلى أقل تدرج فيها ، أيضا تستخدم في تحويل المعلومة من وسيلة لأخرى أي تقوم المعلومة بالصوت أو تقديم المعلومة من خلال صورة ثابتة أو متحركة " فيديو" ، كما نستطيع عن طريق الوسائط المتعددة أن نقوم بإعادة ترتيب المنهج أو إعادة ترتيب محتوى معين يحتاج إلى جهود عديدة، كما يمكننا ان نقدم بإعادة ترتيب المنهج أو إعادة ترتيب محتوى معين يحتاج إلى جهود عديدة ، كما يمكننا ان نقدم أنواعا جديدة من الأسئلة تلعب دورا في عملية التقويم ، ويستخدم لإيجاد وطريقة جديدة ومختلفة للتعلم دون تعقيدات.

٢- تحقق الوسائط المتعددة عنصر التفاعل Interaction أي تسمح للطالب بالتحكم في عناصرها وخاصة أن استخدام الوسائط المتعددة يعتمد على دمج أكثر من وسيلة ، كما تحقق عنصر التغذية الراجعة Feed Back ، والتقويم Evaluation عن طريق الدول الفعال في توليد مجموعات من الأسئلة المختلفة وعمل الامتحانات وتؤدي إلى ارتباط الطالب بالبيئة التعليمية والأدوات وشعوره بالإنجاز والفاعلية ، والوسائط التعليمية أتاحت للسياسة التعليمية ان

تخرج عن مفهوم الفصل الدراسي وأضافت معان أخرى مثل التعلم عن بعد Distance Learning وساعدت على أن يوجه الفرد تعليمه إلى ما يلائم قدراته واحتياجاته ورغباته.

(١٢٥: ٦٦)

٣- أهمية دور الوسائط التعليمية في تنمية القدرة على الاستقصاء لدى اللاعبين ، أي القدرة على التفكير وربط المعلومات بما يتفق مع مفهوم المنهج الحديث فهي تلعب دوراً كبيراً في إعادة بناء الغرفة وإيجاد ممارسات ابتكارية . (٤٩ : ١٥٢)

٤- آلية الفصل الدراسي : ويعنى إحلال الآلية محل العمالة البشرية غير المتوفرة أو المكلفة أو غير المؤهلة للقيام بالمهام التعليمية المختلفة والمتعددة ، وهذا يساعد على تحسين جودة العملية التعليمية من خلال أداء المهام بطريقة تتسم بالكفاءة والفاعلية ، والغرض من الوسائط المتعددة في التعليم توفير الأدوات اللازمة لمعالجة المواد الدراسية وعرضها في الفصل أو قاعة الدراسة التي يشار إليها هنا الفصل الدراسي الآلي . (٤٣ : ٦٥)

٤/٧/١/٢ نماذج لبعض الوسائط التعليمية في التربية الرياضية:-

يتفق كلا من عبد الحميد شرف (٢٠٠٠) ، مصطفى عبد السميع ، محمد جاد، صابر عبد المنعم (٢٠٠٠) ، احمد منصور (١٩٨٦) ، على عبد المجيد (١٩٩٦) (على أن الوسائط التعليمية في التربية الرياضية هي :-

١- السبورة

٢- النماذج والهيكل التعليمية.

٣- الملصقات والصور.

٤- جهاز العرض الراسي.

٤- التليفزيون.

٥- الفيديو.

٦- البيان العلمي.

٧- التعليم المبرمج.

(٨٣: ٢١) (٤٨ : ٩٧ - ١٠١) (٩٠: ٥) (٢٧ : ١١)

وسوف يتناول الباحث بالشرح الوسائط المستخدمة قيد البحث وهى:-

١- الصور الثابتة (المسلسلة).

٢- جهاز العرض الراسي (الشفافيات).

٣- التلفزيون.

٤- الفيديو.

١- الصور الثابتة (المسلسلة) :-

تعتبر الصور الرياضية وسيط مرئي يساعد المتعلم على أدراك المفاهيم بصورة افضل وأسرع خاصة إذا كانت هذه الصورة مصممة بأسلوب جيد وواضح يعبر عن الواقع وذات ألوان جذابة حيث يزيد ذلك عامل التشويق إثارة ميل الناشئة نحو الدرس وتطبيق ما رآته عيناها ، فالصور قادرة على إبراز التفاصيل بوضوح خاصة في حالة تصحيح الأخطاء عندما تعرض صورة سليمة وأخرى يبرز فيها الخطأ.

وقد تحتوى هذه الصورة على مراحل متتالية للحركة مرتبة ومسلسلة بطريقة يسهل على المتعلمة طريقة الأداء وفهم مراحلها مما يساعد على سرعة التعلم. (٤١ : ١٦٢)

ويتفق كلا من احمد منصور (١٩٨٦) محمد زغلول، مكارم أبو هريرة ، هانى عبد المنعم (٢٠٠١) على أن الشروط الواجب توافرها في الصور الثابتة هي :-

١- ان تكون الصورة ذات ألوان جذابة تستحوذ على الانتباه .

٢- ان تركز على الحركات المطلوب تعلمها فقط حتى لا تشتت انتباه المتعلمة.

٣- ان يكون خطوطها واضحة وحجمها مناسباً.

٤- ان تكون الصور سليمة وليست ممزقة.

٥- ان تتماشى الصور الرياضية مع التقاليد الاجتماعية.

٦- ان تراعى المرحلة السنية للمتعلّقات وكذلك المستوى المهارى لهم.

٧- ان تتماشى مع نوع المهارة التي سوف يتم تدريسها.

٨- ان تكون واقعية وأجزاءها متناسقة.

٩- ان يكتب في أسفلها مضمون ما تحتوى من أجزاء المهارة المراد تعلمها.

١٠- ان تسمح باستثارة المتعلمات لتوجيه أسئلة

(٥ : ٩٠) (٤١ : ١٦٢).

٢- جهاز العرض الرأسي (الشفافيات) :-

يطلق على هذا الجهاز المسميات التالية:-

جهاز العرض الأمامي- السبورة الضوئية- جهاز عرض الشفافيات - العاكس الراسي. " أوفرهيد" over head (٤١ : ١٦٩) .

ويعتبر جهاز العرض الرأسي وسيلة تعليمية سهلة وبسيطة وله أهمية كبيرة في الفصل الدراسي قبل النزول إلى الملعب فيستخدم في شرح الحركات الرياضية التي سوف يتم تعليمها خلال الوحدة التدريبية كما انه يمكن استخدامه للفرق الرياضية ذات المستوى العالي ، ويستخدمه المدرب لتوضيح الكثير من المفاهيم الرياضية والخطوط وطرق الأداء في الملعب.

وهذا الجهاز ذات مميزات عديدة نذكر أهمها فيما يلي :-

١. وضوح الرؤيا.
٢. إمكانية العمل في أي مكان .
٣. التشويق والإثارة نحو تعلم ما يتم عرضه.
٤. سهولة التشغيل.
٥. إمكانية الشرح أثناء العرض.
٦. استخدام أكثر من طريقة في عملية التعلم.

(٢١ : ٩٣ ، ٩٤)

ويسمح جهاز العرض الراسي للمعلم بما يلي :-

- ١- يساعد المعلم على حذف أو إضافة المادة العلمية.
- ٢- استخدام الألوان وكذلك الخطوط السوداء.
- ٣- إتاحة عمل الشفافيات بنفسه دون اشتراط وجود مهارة كبيرة.

٤- يقوم بعرض المعلومات بصورة متتابعة مما يعطى المتعلم الفرصة لحل الأشياء المعقدة.

٥- تكبير الأشكال الصغيرة مما يسهل فهمها واستيعابها.

٦- يسمح بأن تستخدم الشفافيات عدة مرات وفي مواقع مختلفة بتكلفة اقتصادية

بسيطة. (١٩ : ٢٣٣ ، ٢٣٤)

٣- التليفزيون:-

يلعب التليفزيون دورا كبيرا في عملية التعليم والتعلم حيث يقوم بدور هام وفعال في بث المفاهيم الرياضية وتبسيطها كما يمكن أيضا عن طريق التليفزيون عرض أفلام تعليمية للمهارات الأساسية لكثير من الأنشطة الرياضية ويساعد في نفس الوقت على زيارة الوعي الرياضي لدى الكثيرين حيث انه قادر على نقل الأحداث الرياضية فور وقوعها مثل بطولات العالم والدورات الأولمبية والإقليمية كما انه يساهم بشكل فعال في الممارسة الرياضية عن طريق البرامج التي يخصصها لتعليم التمرينات الخاصة باللياقة البدنية عند الكبار والصغار وكذلك تعليم المهارات الحركية الأساسية للألعاب المختلفة.

أهمية استخدام التليفزيون كوسيلة تعليمية:-

- ١- يتميز بعامل التشويق والمتعة أثناء عملية التعليم والتعلم.
- ٢- يجمع بين الوسيلة السمعية والوسيلة البصرية في وقت واحد.
- ٣- يعرض الأحداث فور حدوثها.
- ٤- يستعين بأكبر المتخصصين في المجالات الرياضية.
- ٥- يمكن استخدام أكثر من وسيلة تعليمية في البرنامج الواحد.
- ٦- يستخدم في عرض أشرطة الفيديو المختلفة اللازمة لتعليم المهارات الأساسية المطلوبة وبذلك تتعدد الوسائط.
- ٧- يوفر الوقت والجهد في العملية التعليمية.
- ٨- يقلل من العيوب التي تصاحب عملية التعليم والتعلم الناتجة عن زيادة عدد المتعلمين.

٩- يحول عملية التعليم والتعلم إلى خبرة ممتعة وسارة ويكسب التلاميذ الاتجاهات الإيجابية نحو تعليم وتعلم المهارات الرياضية مهما كانت صعوبتها.

ورغم هذه المميزات إلا أن أهم عيوب استخدام التليفزيون في عملية التعليم والتعلم هو أن دور التلميذ فيه يكون سلبيًا حيث يقوم بدور المتفرج فقط. (٢١ : ٩٣ ، ٩٤)

٤- الفيديو :-

يعد الحديث عن الفيديو امتدادًا للحديث عن التليفزيون حيث ساعد هذا الاختراع في حل مشكلة تسجيل المادة المذاعة بالصوت والصورة معًا ، ومن هنا فإنه يمكن استخدامه عند الحاجة و إمكانية التقديم والإرجاع وإيقاف وتثبيت الصورة وإمكانية استخدامه في أجزاء من البرنامج بل وفي إمكانية اختيار وتنظيم عرض المادة المراد مشاهدتها.

مميزات الفيديو التعليمي :-

١- يحقق المشاهدة الفورية لما يتم تسجيله مما يساعد في تصحيح الأخطاء وتطوير الإنتاج وتخفيض تكلفته.

٢- يتيح فرصة الاستمرار في التصوير بدون انقطاع لساعتين أو أكثر.

٣- لا يتطلب إضاءة معقدة أثناء التصوير.

٤- يعطى جوده عالية في التصوير.

٥- لا يتطلب خبرة عالية في التصوير والإنتاج.

ويستخدم الفيديو التعليمي في مجالات تعليمية عديدة:-

- التعليم المصغر.

- التعليم المفرد.

- برامج التعليم المختلفة.

٥/٧/١/٢ معوقات تعترض الوسائط المتعددة:-

هناك مشكلات كثيرة تعترض عملية استخدام الوسائط المتعددة في المجالات الرياضية المختلفة نذكر منها ما يلي:-

١- التمويل:-

بكل أسف لازالت النظرة إلى التربية الرياضية على أنها أحد كماليات الحياة وأنها غير ضرورية وهذا لا يتفق مع الحقيقة في شئ ومن هنا لا يتحمس كثير من المسؤولين سواء عن التعليم أو الأندية أو مراكز الشباب على توفير الاعتمادات المالية الضرورية لشراء أو إنتاج مثل هذه الوسائط المتعددة خاصة وان هذه الوسائط المتعددة الحديثة مكلفة ماديا ونحتاج إلى كثير من الاعتمادات المالية ومع ذلك اتضح ضرورة توفير مثل هذه الاعتمادات حيث ان التربية الرياضية أصبحت عملية استثمار للبشر.

٢- سرعة التطور:-

ان الوسائط التعليمية تتطور بسرعة مذهلة ومسايرة هذا التطور في الحصول على الجديد من الوسائط عملية مكلفة للغاية هذا جانب ومن جانب آخر الإجراءات الروتينية التي تتم لشراء أحد الوسائط المتعددة والتي تستغرق الكثير من الوقت وبعد ان ننجح في الحصول على هذا الوسيط يكون قد ظهر آخر اكثر تطورا وتقدما ونحتاج إلى آخر جديد ، ليس هذا فحسب ولكن التربية الرياضية بمجالاتها المتعددة تتطور هي الأخرى بشكل سريع فالوسيط المتعدد الذي يصلح لها في وقت ما لا يمكن استخدامه في وقت آخر وهكذا لا يمكن استخدام الجهاز المناسب في الوقت المناسب.

٣- المهارات الأساسية للعامل البشري :-

وتعنى هنا المدرس والتلميذ والمدرّب واللاعب ودرجة تأهيلهم لاستخدام مثل هذا النوع من الوسائط والتعامل معها فهناك أمية تكنولوجية ولذلك نجد صعوبة كبيرة في التعامل مع هذا النوع المتقدم من الوسائط المتعددة سواء كان ذلك في الاستخدام أو الإصلاحات لبعض الأعطال البسيطة أو إعداد هذه الأجهزة للعمل مع الوضع في الاعتبار سرعة تطورها بشكل يصعب ملاحقته مع هذه الأمية التكنولوجية ولا ننسى ان كثير من هذه الوسائط المتعددة على درجة عالية من التقنية وعمليات الصيانة الجارية التي قد نحتاجها تتعدّد فيها الجهات المسؤولة

عنها خاصة وان معظم هذه الوسائط تستورد من الخارج وخبرة العاملين المحليين في هذا المجال ليست بالمهارة الكافية للتعامل مع هذه الأجهزة مما يعرضها للتلف وعدم الفاعلية .

٤- أسلوب الحفظ والتخزين:-

لازال حتى الآن أسلوب الحفظ والتخزين لهذه الوسائط المتعددة ليس على مستوى التقنيات العالية لها مما يعرضها إلى كثير من الأعطال في فترة مبكرة. (٢١ : ٧٩ ، ٨٠)

٨/١/٢ المصارعة

تعتبر رياضة المصارعة من اقدم الرياضيات ارتبطت بالإنسان منذ وطأت قدمه الأرض ، ويعتبر قدماء المصريين من اقدم الشعوب التي مارست رياضة المصارعة منذ اكثر من خمسة آلاف سنة (٤٦ : ١٨).

وتعتبر المصارعة من اقدم الرياضيات التي انضمت لأول مرة لبرنامج المسابقات في الألعاب الأولمبية القديمة سنة ٧٠٤ ق.م في الدورة الثامنة عشرة والمصارعة النسائية من الرياضيات الحديثة التي دخلت مصر والعالم حيث لم تبدأ ممارستها عالميا إلا في أواخر الثمانينات وبدأت في مصر عام ١٩٩ (٧٢ : ١١).

١/٨/١/٢ أهمية المصارعة للناشئات:-

- ١- شغل أوقات الفراغ بما يعود على الناشئة والمجتمع بالفائدة.
- ٢- تربية وصقل وخلق المواطنة الصالحة بدنيا وعقليا واجتماعيا وخلقيا.
- ٣- تنمية العلاقات بين الدول بإقامة المباريات وكذلك إقامة وتقوية الصداقة بين الناشئات من خلال الفرق والمباريات.
- ٤- نشر الوعي الصحي والعادات الصحية السليمة بين اللاعبات.
- ٥- تربي في الناشئة عدم الاستسلام عند الصعاب أو الغرور عند النجاح.
- ٦- التعود على النظام والطاعة والاحترام بين الناشئات و في أثناء التدريب والمباريات ويتمثل ذلك أيضا في احترام قانون اللعبة.
- ٧- ترفع من مستوى كفاءة الأجهزة الحيوية للناشئة كالقلب والرئتين .
- ٨- تنمي لدى الناشئة تحمل المسؤولية والمثابرة.

- ٩- تكسب الناشئة الشجاعة والاحترام في المواقف التي قد تعترضها في حياتها.
- ١٠- الدفاع عن النفس إذا اضطرتها الظروف إلى ذلك.
- ١١- تنمي لدى الناشئة حسن التصرف وسرعة البديهة.
- ١٢- تكاليفها بسيطة إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى.
- ١٣- يمكن ان تمارس في أي وقت وفي أي فصل من فصول السنة.
- ١٤- رياضة الجميع وليست رياضة الطبقات الأرستقراطية فقط.

(٤ : ٢٥)

٢/٨/١/٢ المهارات المستخدمة قيد البحث:-

تختلف المصطلحات الفنية للمصارعة من بلد إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى لدرجة ان الحركة الواحدة كانت تسمى بأسماء متعددة ولقد تعددت مهارات المصارعة حيث انه تخطت المئات من الحركات الفنية ممثلة في مهارات الصراع من أعلى ومهارات الصراع من اسفل ودفاعات وطرق الهجوم المضاد لكلا النوعين.

وقد ذكر بتروف PETROF (٦٩) أن المصارع الجيد لا بد وان يتقن حوالي (١٠) مهارات اتقانا تاما وحوالي (٣ - ٦) مهارة تستخدم مع المنافسين الذين يتمتعون بقدر كبير من المستوى الفني والبدني العالي ، وتعتمد الحالة الفنية للمصارعات على معرفة اللاعبين بالأسس والقواعد الأساسية لتعلم فتيات المصارعة المختلفة هذا وتوجد عدة تقسيمات مختلفة للنواحي الفنية للمصارعة ، ويذكر مسعد محمود (١٩٩٩) انه قد أجريت دراسة حديثة بالولايات المتحدة الأمريكية لتوحيد وتصنيف المهارات الأساسية في المصارعة وتم تشكيل لجنة عليا وتتكون من ابرز سبعة مدربين ممن حققوا إنجازات على المستوى الأولمبي كلاعبين ومدربين في مجال المصارعة لوضع هذا التصنيف وخلصت اللجنة إلى تقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة مهارات أساسية وفقا لما يلي:-

- ١- وضع الجسم Posture
- ٢- تحركات المصارع Motion
- ٣- تغيير مستوى الجسم Changing Level

Penetration	٤- الغطس أو الاختراق
Lifting	٥- الرفع لأعلى
Back- Stepping	٦- الخطو خلف
Back- Arching	٧- التقوس خلفاً

أولاً : وضع الجسم : Posture

وهي أول ما يتعلمه المصارع على البساط ويعرف بوضع الاستعداد للصراع وهي قدرة المصارع على اتخاذ الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقفات والأوضاع المختلفة وأداء الحركات والرميات الفنية ويتحقق الوضع الجيد للمصارع عندما تصنع أجزاء الجسم المختلفة خطاً عمودياً يمر بمركز ثقل الجسم العام ويسقط في منتصف قاعدة ارتكاز المصارع (الرجلين) وتكون الوأس لأعلى والذراع بجوار الجسم تماماً والكتفين والمقعدة والكعبين في وضع رأسي وعندما يخرج أي جزء من أجزاء الجسم عن الخط العمودي أو الراسي فإن الجسم يصبح في وضع ضعيف ويكون قابلاً للاقتحام أو الدوران.

ويجب أن يتدرب المصارع طويلاً لتحسين أوضاع جسمه في وضع الصراع وقوفاً وأرضاً أثناء أداء التحركات المختلفة والدخول لتنفيذ الرميات الفنية وأداء الحركات الدفاعية .

وهناك عدة شروط فنية يجب مراعاتها في وضع الاستعداد وقوفاً:-

- ١- أن تكون الرأس لأعلى.
- ٢- الذراعان بجوار الجسم تمام والكوعين في وضع انثناء بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة مع تجنب فرد الزراعيين أكثر من اللازم .
- ٣- أن تأخذ أجزاء الجسم خط التنظيم الرأس أو العمودي وتكون الكتفين فوق المقعدة والمقعدة فوق الكعبين.
- ٤- أن تكون الركبتان في حالة انثناء بسيط لامتصاص تأثير القوة الخارجية من المنافس ولإنتاج القوة العضلية الكافية لأداء الحركات الهجومية والدفاعية المختلفة.

- ٥- عند فقد الوضع الجيد للجسم يتم استعادته برفع الرأس لأعلى وتحريك المقعدة للأمام.
- ٦- يجب ان يتناسب وضع الجسم الجيد مع الخصائص الفردية للمصارع ويسمح له بحرية الحركة واداء الحركات الفنية الهجومية والدفاعية.

ثانيا: تحركات المصارع Motion

تشير هذه المهارات إلى تحرك المصارع لمختلف الاتجاهات لتنفيذ الحركات الدفاعية والهجومية مع المحافظة على الاتزان ووضع الجسم الصحيح، والحركة السريعة الدقيقة سمة من سمات المصارع الناجح وتساعده على الاقتراب أو الابتعاد عن المنافس والالتفاف حوله بهدف تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية ويجب ان يحافظ المصارع على قاعدة ارتكازه طوال فترات المباراة وعندما يفكر في الحركة يبدأ أولاً بنقل الرجل القريبة من اتجاه الحركة ثم يتبعها بنقل الرجل الأخرى بحيث يحافظ على المسافة البينية للرجلين.

ويجب ان يحتفظ المصارع بقدميه متباعدتين طول الوقت وإلا تتقاطع أبدا وتؤدي التحركات وفقا للشروط الفنية التالية:-

- ١- الاحتفاظ بالقدمين متباعدتين.
- ٢- الحذر من تقاطع الرجلين.
- ٣- عدم رفع القدمين اكثر من اللازم أثناء نقلهما.
- ٤- يجب ان يحرك المصارع رجلة القريبة من الاتجاه المطلوب ثم تتبعها الرجل الأخرى.
- ٥- ان يكون جسم المصارع في وضع عمودي جيد أثناء الحركة.
- ٦- يجب ألا تأخذ الحركة المصارع بعيدا عن اتزانه.
- ٧- تستخدم التحركات عند أداء الهجوم والدفاع والتهيئة للهجوم وتنفيذ الحركات الفنية.

ثالثاً: تغيير مستوى الجسم CHANGING LEVEL

يحتاج المصارع إلى تغيير مستوى أو طول الجسم وفقاً لمجريات الصراع ما بين المستوى العالي والمتوسط والمنخفض ويتميز مصارعو المستويات القمية بإتقان هذه المهارة ويستفيدون منها في مفاجأة المنافس وتنفيذ الحركات الفنية المختلفة وخطط اللعب وتنفيذ هذه المهارة بالشكل الصحيح والفعال يتطلب توفر عنصري القوة والسرعة (القدرة) بالإضافة إلى مرونة مفصلي الحوض والركبتين كذلك ينبغي أن يأخذ الجسم الشكل العمودي وتتم تحركات الرجلين على نحو جيد، وتغيير مستوى الجسم ليس مطلوباً فقط لتطبيق وتنفيذ وإنهاء الحركات ولكن يستخدم أيضاً في تنفيذ الحركات الدفاعية والعكسية والخداع

وتؤدي هذه المهارة وفقاً للشروط التالية:-

- ١- وضع الجسم الجيد شرط أساسي لأداء مهارة تغيير مستوى الجسم.
- ٢- تستخدم مهارة تغيير مستوى الجسم عند بناء وتنفيذ وإنهاء الحركات الفنية وكذا عند أداء الحركات الدفاعية والعكسية.
- ٣- لضمان تنفيذ المهارة بكفاءة عالية ينبغي تنمية القدرة ، والمرونة لمفصلي الحوض والركبتين.
- ٤- تؤدي المهارة بنجاح عند استخدام وسائل الترميم والخداع المختلفة .
- ٥- مفاجأة المنافس شرط أساسي لنجاح مهارة تغيير مستوى الجسم .
- ٦- كلما ارتفع مستوى المنافسة كلما زادت الأهمية النسبية لمهارة تغيير مستوى الجسم.

رابعاً: الغطس أو الاختراق Penetration

يشير الغطس إلى الحركة التي يؤديها المصارع للأمام بهدف الاقتراب من المدافع وتنفيذ الحركات الفنية المختلفة والرميات ويتم الغطس في المصارعة الرومانية تحت الذراع وفي مستوى الجذع بينما يتم على الحوض والرجلين في المصارعة الحرة والنسائية.

ولتنفيذ مهارة الغطس يجب ان يكون جسم المصارع في وضع عمودي جيد بحيث تكون المقعدة للأمام وتحت الجزء العلوي من الجسم لتصبح بمثابة قاعدة جيدة تحقق الاتزان ويستفاد منها لإنهاء الإجلاس أو الحركات الفنية ويجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد دفاعات المنافس المحتملة أثناء تنفيذ الغطس خاصة وان الجسم يكون في المستوى أو الطول المنخفض وإتقان هذه المهارة بطريقة آليه يحتاج إلى التدريب لسنوات طويلة ويقع المبتدئ في خطأ الغطس اكثر من اللازم بحيث ينتهي الغطس بعيدا عن المنافس وفي هذه الحالة يفقد المهاجم وضع الجسم الجيد بالإضافة إلى الاتزان ويتعرض للدفاع الناجح من جانب المنافس ويجب ان ينفذ الغطس بالقرب من المنافس بحيث يكون هناك التحام فعلى، كذلك يجب تقنين الخطوة التي يأخذها المهاجم قبل الغطس ويتم التدريب عليها باستمرار حتى يكتسب المصارع إحساسا جيدا بالمسافة ، وإذا أدرك المصارع ان الغطس قد تم بطريقة خاطئة لو بعيدا عن المنافس فيجب عليه أن يعود بسرعة إلى وقفته الأصلية وذلك برجوع الرجل التي حاول الخطو بها للأمام إلى مكانها الأصلي لاستعادة التوازن مرة أخرى، وتؤدي مهارة الغطس عادة مع الحركة وتغيير مستوى الجسم حتى يمكن اكتساب وتوليد كمية حركة كبيرة من روافع الجسم المختلفة تساعد بشكل فعال على أداء الحركة الفنية المستهدفة.

وأفضل وضع يغطس فيه المصارع على منافسه عندما يفرد طوله لأعلى من وضع الوقوف أو يفتح المرفقين ، وعند أداء مهارة الغطس يجب ان يكون الرأس لأعلى حتى يتمكن المهاجم من رؤية وتحليل وقراءة دفاعات المنافس ويجب ان يكون المصارع حذرا من فرد ذراعية أثناء الخطو حتى لا يتمكن المنافس من السيطرة على الذراعين ويجب الاحتفاظ بهما بجانب الجسم تماما حتى اللحظة الأخيرة للغطس.

والسقوط على الركبتين أثناء الغطس من الأخطاء المعتادة والخطيرة وتجعل من الصعوبة ان يحافظ المهاجم على الوضع العمودي للجسم ، ويوجد العديد من الحركات التي يركز فيها المصارع على الركبة أو الركبتين أثناء التنفيذ وعند تنفيذ تلك الحركات ينبغي على المصارع ان تلمس ركبته أو ركبتيه البساط لبرهة أو جزء من الثانية وتستخدم الركبة في هذه الحالة كسوسته أو ياي أو محور للدوران ولا تستخدم كنقطة ارتكاز لفترة طويلة من الوقت.

ولأداء حركات الغطس على الرجلين يستخدم نمطين من الخطو وهما :-

الخطو المركزي أو في المنتصف Center-step

الخطو اللامركزي أو للخارج Outside-step

وعند أداء مهارة الغطس أو الاختراق ينبغي مراعاة ما يلي:-

- ١- عدم المبالغة في الخطو أو العكس أكثر من اللازم.
- ٢- عدم فرد الجسم أكثر من اللازم حتى لا يصبح المهاجم تحت سيطرة المدافع.
- ٣- الاحتفاظ بالرأس لأعلى والمقعدة على خط رأسي مع الجذع.
- ٤- الاحتفاظ بالذراعين بجوار الجسم تماما حتى اللحظة الأخيرة للغطس.
- ٥- وضع الجسم السليم أكثر أهمية من عمق العكس أو الاقتراب.

خامسا: الرفع لأعلى Lifting

مهارة الرفع لأعلى من المهارات الفنية المتقدمة والضرورية لكل أشكال وأنواع المصارعة وتستخدم في تنفيذ الرميات وإنهاء الإجلاس والمصارع الذي يتقن هذه المهارة يتمكن من تنفيذ العديد من الرميات ذات الأداء الجمالي المرتفع والنقاط الفنية الكبيرة وتشير هذه المهارة إلى رفع المنافس تماما عن البساط وفقد قاعدة ارتكازه وبالتالي تقل قدرته على أداء الحركات الدفاعية أو الهجوم المضاد كما ترتفع نسبة نجاح الحركة إلى درجة كبيرة ولذلك أصبحت هذه المهارة سلاح فعال لمن يتقنها من المصارعين ويعتبر وضع المسك الصحيح هو مفتاح نجاح الرفع المختلفة ولكي يتمكن المصارع من تنفيذ مهارة الرفع بنجاح ينبغي أن يشترك فيها المجموعات العضلية الخاصة بالظهر والرجلين بصفة خاصة، ومحاولة رفع المنافس باستخدام عضلات الطرف العلوي من الجسم والظهر فقط قد يؤدي إلى الفشل بينما استخدام عضلات الرجلين بجانب العضلات السابق ذكرها يؤدي إلى نجاح مهارة الرفع في أغلب الأحيان وعند تنفيذ الرفع يجب خفض مستوى الجسم من خلال ثني الركبتين بحيث يتمكن المصارع من وضع المقعدة تحت جسم المنافس تماما وتطبيق الشروط الفنية السابقة يمكن للمهاجم رفع المنافس في الهواء بسهولة ، كذلك يستطيع المصارع تنفيذ مهارة الرفع لأعلى بفاعلية أكثر وذلك بدمجها مع حركة الجسم وتغيير المستوى والغطس ، ويجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التدريب على مهارة الرفع لأعلى وذلك باتباع مبدأ التدرج والإحماء الكافي واداء تمرينات الإطالة وتطبيق الأداء الفني السليم والضغط على المنافس بقوة .

وفيما يلي نذكر بعض الشروط الفنية التي تساعد على أداء مهارة الرفع بنجاح:-

- ١- تستخدم الرفعات لإنهاء الإجلاس وأداء الرميات المختلفة والدفاعات والهجوم المضاد.
- ٢- يجب اشتراك عضلات الرجلين في مهارة الرفع لأعلى وعدم الاعتماد على عضلات الظهر والطرف العلوي فقط.
- ٣- يجب استخدام التحركات وتغيير مستوى الجسم عند أداء مهارة الرفع لأعلى حتى تتم بكفاءة تامة.
- ٤- قبل تنفيذ مهارة الرفع يجب ان يقوم المصارع بخفض مستوى جسمه ثم يقوم بالدفع بالمقعدة اسفل وداخل مركز ثقل المنافس.
- ٥- يجب التدريب على أنواع الرفعات المختلفة بدون زميل وذلك باستخدام الشاخص.

سادسا: الخطو خلفا

تعتمد هذه المهارة على استخدام الرجل الأمامية كمحور ارتكاز والخطو بالرجل الخلفية والدخول بالمقعدة ووضعها تحت المنافس للشروع في أداء رميات الذراع أو الذراع والرأس أو الذراع والوسط وتسمى أيضا مجموعة رميات المقعدة أو الرمي من فوق المقعدة وتساعد هذه المهارة في إنجاز بعض الرميات المرتفعة المثيرة وتسجل عدد كبير من النقاط الفنية ، والرميات المرتفعة التي تنفذ باستخدام هذه المهارة تعمل فيها المجموعات العضلية المختلفة للطرف العلوي والسفلي للجسم لتوليد قوة عضلية كافية لرفع المنافس عن البساط (كما هو متبع في مهارة الرفع لأعلى) ولذلك يجب العمل على تنمية قوة المجموعات العضلية العاملة في مهارة الخطو خلفا حتى يمكن تنفيذها بنجاح ، وتعتبر مهارة الخطو خلفا من المهارات المتقدمة ولتعليمها للمصارعين يجب أن تؤدي أولا بدون زميل وبعد إتقان عمل الرجلين وحركة المقعدة وتغيير مستوى الجسم يمكن أداء المهارة ككل باستخدام الشاخص وبعد ظهور التحسن المطلوب في الأداء يمكن استبدال الشاخص بالزميل بدون تردد أو خوف من الإصابة.

ولأداء هذه المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة ينبغي الاقتراب جيدا من المنافس والدوران على مشط القدم الأمامية كمحور ارتكاز مما يؤدي إلى دوران ظهر المهاجم داخل المدافع ثم يخفض مستواه مع اخذ خطوة للخلف بالرجل الخلفية مع الاستمرار في الدوران حتى يلف

180 درجة تقريبا ويصبح المهاجم مستعدا للرمي ويجب ملاحظة ان تكون القدمين متجاورتان مما يسمح بعمل محور دوران ومد الركبتين لأقصى مدى وتوليد القوة العضلية اللازمة لإقلاب المصارع على البساط.

ولأداء مهارة الخطو خلفا على نحو صحيح ينبغي اتباع الإرشادات الفنية التالية:-

- ١- خفض مستوى الجسم على درجة كبيرة من الأهمية لنجاح مهارة الخطو الخلفي .
- ٢- عمل القدمين الصحيح أكثر أهمية من قوة المجموعات العضلية للطرف العلوي للجسم.
- ٣- يجب دمج مهارة الخطو خلفا مع الحركة وتغيير مستوى الجسم لضمان تنفيذ تلك المهارة بفاعلية اكبر.
- ٤- يجب ضم القدمين معا كلما أمكن لتسهيل حركة الدوران ، وعملية فرد الركبتين لأقصى مدى ممكن.
- ٥- يجب ان يقترن فرد الركبتين لأعلى بشد المنافس بالذراعين لأسفل للاستفادة من الازدواج في توليد عزم دوران يساعد في إقلاب المنافس ورمية على البساط.

سابعاُ : التقوس خلفاً BACK-ARCHING

هي أعلى مهارات المصارعة فنياً على الإطلاق وهي الطريق إلى أداء معظم الرميات المثيرة في المصارعة ودمج تلك المهارة مع الرفع لأعلى يحسم الصراع في حالة ارتفاع وتقارب المستوى ، وإتقان الرميات التي تتطلب مهارات الرفع لأعلى والتقوس خلفاً من سمات مصارعي المستويات القمية ، وتحتاج هذه المهارات إلى الشجاعة والجرأة والتحكم في الجسم أثناء الأداء .

وعمل المقعدة أثناء أداء مهارة التقوس خلفاً من الشروط الهامة لنجاح تلك المهارة ويجب أن يقوم المصارع بالدفع بالجزع للأمام ولأسفل تحت منافسه قبل أن يفكر في التقوس خلفاً.

وينبغي أن تؤدي الحركة بالحد الأقصى للقوة والسرعة مع مراعاة عدم السقوط بالمقعدة لأسفل أثناء المراحل التالية للأداء .

ويجب دمج هذه المهارة مع الحركة وتغيير مستوى الجسم لتنفيذ مهارة التقوس خلفاً بفاعلية أكثر ، وينبغي أداء التقوس الكامل قبل محاولة الرمي الفعلي للمنافس ، والمقعدة لأسفل ، مع إحكام المسك على الجزء العلوي من جسم المنافس (الذراعين، الرأس والذراع ، الرقبة والوسط) .

ثم يبدأ المصارع في التقوس خلفاً مع الدفع بالجذع للأمام ولأعلى مع تقوس الرأس خلفاً ، ثم يلف يميناً أو يساراً ليواجه المدافع البساط بظهره تحت سيطرة المهاجم .

والمصارع المبتدئ ينتابه الخوف دائماً عند أداء مهارة التقوس خلفاً خشية اصطدام رأسه بالبساط ، ولذلك يفضل تعليم هذه المهارة من وضع الرقود على الظهر لتلافي اصطدام الرأس بالبساط .

ولكي يستطيع المصارع أداء تلك المهارة بنجاح ينبغي عليه اتباع الآتي:-

- ١- عمل المقعدة و"الجذع" الصحيح هو مفتاح هذه المهارة .
- ٢- يجب الدفع بالجذع داخل وتحت مركز ثقل المنافس للأمام ولأعلى .
- ٣- يجب عدم التفكير في رمي المنافس خلفاً قبل أداء التقوس الكامل بالطريقة الفنية الصحيحة.
- ٤- يجب عدم التردد عند أداء تلك المهارة .
- ٥- مرونة الرقبة والجذع والعمود الفقري من الشروط الأساسية لأداء المهارة بالشكل المطلوب.
- ٦- يجب أن يتم الهبوط على الجبهة بعد أداء التقوس بالشكل الكامل .
- ٧- أداء التدريبات الخاصة بمهارة التقوس خلفاً يساهم بشكل فعال في تنمية المرونة أو الإطالة العضلية . (٨٤-٤٧)

ونظراً لأن المهارات السبعة الأساسية تضم مهارات لا يمكن أداؤها إلا في مراحل متقدمة من التدريب وكذلك لن يستخدمها الباحث مع المبتدئين فإن الباحث يكتفي بتعليم المهارات الأساسية الأربعة الأولى وهي التي سوف تستخدم خلال مراحل البحث إضافة إلى بعض الحركات المختارة للتعليم وبذلك تكون الحركات المستخدمة في البحث من المهارات السبعة الأساسية هي:-

- ١- وضع الاستعداد .
- ٢- تحركات المصارع .
- ٣- تغيير مستوى الجسم .
- ٤- الغطس "الاختراق".

هذا إلى جانب أن هناك أيضاً ضمن المبادئ الأساسية طرق المسك والقبضات والتخلص منها وكذلك الجسر أو الكوبري وهو أحد المهارات الأساسية الهامة في رياضة المصارعة حيث يعتبر خطأ دفاعياً أخيراً للمحافظة على النصر أو تجنب الهزيمة إلى جانب استخدامه كمهارة هجومية .

والجزء الثاني من المهارة المستخدمة في البحث يعتبر الأساسي الذي يقيم الباحث تجربته عليه وهو اختيار مجموعة من الحركات الفنية التي تستخدم في المصارعة الحرة والتي تم اختيارها بناءً على أهميتها من وجهة نظر الخبراء في هذه المرحلة من التعليم المهاري كما أنها تؤدي إلى تحقيق هدفاً مباشراً في الصراع.

والباحث كبطل أولمبي وعالمي سابق ومدرباً للمنتخبات القومية لرجال والنساء ومحاضراً دولياً اعتمد على خبرته العلمية والعملية إلى جانب آراء الخبراء في اختيار مهارات البحث.

وقد أجمع رأي الخبراء على اختيار المهارات التالية :-

أولاً : وضع الصراع من أعلى :-

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ١- السقوط على رجل واحدة | One Leg Drop |
| ٢- السقوط على الرجلين | Double Legs Drop |
| ٣- رفعة رجل المطافي | Fireman Carry |

ثانياً: وضع الصراع من أسفل :-

- ١- جذب الذراع البعيد مع رفع الكاحل القريب Far arm and near ankle
- ٢- الطوق البعيد Far Cradle
- ٣- رفعة الرجل العكسية Reverse Leg lift (Olympic lift)

و فيما يلي التحليل الفني للحركات المختارة :-

أولاً : وضع الصراع من أعلى :

- ١- السقوط على رجل واحدة :-

أول مراحل تنفيذ الحركة هو:-

التمهيد والمسك : وهو الإعداد للمسك والهجوم ويعتبر التمهيد أحد عوامل نجاح الحركة ويمكن عمل التمهيد بدفع الرأس لأحد الجانبين والسقوط على الرجل من الجانب الآخر لمسك الرجل المتقدمة من أعلى القدم (الكاحل) بالذراع الخارجية وتقوم الذراع الداخلية بمسك نفس الرجل أعلى الركبة بحيث تلتصق كتف وصدر المهاجمة بفخذ المدافعة ثم يتم الانتقال من المستوى المتوسط إلى المستوى المنخفض بالارتكاز على ركبة المهاجمة المتقدمة .

التنفيذ: تقوم اللاعبة المهاجمة بسحب الكاحل للخلف مع الدفع بالكتف في الفخذ للأمام

ولأسفل.

الوضع النهائي والسيطرة :- تقع اللاعبة المدافعة على المقعدة وتقوم بالدوران

على وجهها في اتجاه البساط وتقوم اللاعبة المهاجمة بالسيطرة عليها .

- ٢- السقوط على الرجلين :- Double Legs Drop

التمهيد والمسك :- تقوم اللاعبة المهاجمة من وضع الالتحام بدفع المرفقين لأعلى

والسقوط على الرجلين فوق الركبة مع الارتكاز على الركبتين بين قدمي اللاعبة المدافعة وضم فخذي المدافعة على صدرها ووضع الرأس خارج الجسم مرتكزاً على الحوض.

التنفيذ:- تقوم اللاعب المهاجمة بمد الجذع لأعلى لرفع المدافعة عن البساط وتطويح الرجلين في نفس الاتجاه الذي توجه به الرأس حتى يصبح جسم المدافعة أفقياً مع البساط ، ثم تقوم المهاجمة بثني الجذع أمام للهبوط على البساط.

الوضع النهائي والتثبيت:- تسقط اللاعب المدافعة على ظهرها وتهبط فوقها اللاعب المهاجمة مسيطرة عليها ومعرضة ظهرها للمس الكتفين مع الاحتفاظ بمسك الفخذين والضغط بالأس على الصدر .

٣- رفعة رجل المطافي :- Fireman Carry

التمهيد والمسك :- من وضع الالتحام تقوم اللاعب المهاجمة بمسك العضد ودفع منافستها للخلف وعند مقاومة اللعبة المدافعة للدفع بالاندفاع للأمام تقوم اللاعب المهاجمة بسحب الذراع لأعلى وللخلف مع السقوط السريع بالرأس تحت إبط الذراع الممسوكة والذراع الأخرى بين الفخذين وممسكة بالفخذ الذي في اتجاه الذراع الممسوكة مع الارتكاز على الركبة الأمامية بين قدمي المدافعة .

التنفيذ :- تقوم اللاعب المهاجمة بمد الجذع مع تحميل المدافعة فوق كتفها ورفعها عن البساط والرمي للجانب مع الاحتفاظ بمسك الذراع من العضد ونقل الذراع الممسكة بالفخذ لتطويق وسط المدافعة .

الوضع النهائي والتثبيت :- تسقط اللاعب المدافعة ملامسة البساط بظهرها تحت سيطرة اللاعب المهاجمة لتثبيت الكتفين .

ثانياً : وضع الصراع من أسفل :-

١ - جذب الذراع البعيد مع رفع الكاحل القريب Far Arm And Near Ankle

تقوم المهاجمة بمسك الذراع البعيد من أمام الوجه ويكون المسك من خلف العضد وتمسك اليد الأخرى بالكاحل القريب ثم تقوم بجذب الذراع ورفع الكاحل لأعلى مع الدفع بالصدر بقوة في الجزء العلوي من الجانب المواجه لها في الاتجاه المعاكس للجذب وفي اتجاه البساط وتستمر في الضغط حتى تعرض ظهرها للبساط وتسيطر عليها في وضع الخطر لعمل لمس الكتفين .

٢ - الطوق البعيد Far Cradle

تقوم اللاعب المهاجمة بالتمسك خلف العضد البعيد من أمام الوجه ثم جذب الذراع فتضع اللاعب الدافعة القدم على البساط ورفع الركبة عالياً للدفاع ، تقوم اللاعب المهاجمة بوضع اليد

الحررة تحت الركبة وتوصيل يدها لليد الأخرى والتشبيك وعمل طوق على الرجل والذراع والرقبة ، بعد أحكام الطوق تقوم اللاعبه المهاجمة بجذب اللاعبه للجهة التي توجد فيها مع الرقود على الجانب لإخلاء المكان الذي تضع فيه اللاعبه المدافعة في وضع الخطر ثم تسيطر عليها للوصول للمس الأكتاف وتتم السيطرة بعمل مقص بالرجل على الرجل الحررة.

٣ - رفعة الرجل العكسية : Olympic Lift

تجلس اللاعبه المهاجمة على يسار المدافعة ثم تضع اليد اليمنى بين الفخذين ووضع اليد اليسرى حول الفخذ الأيمن من الجهة الأخرى ثم توصيل اليدين ببعضها للتشبيك ، ثم أخذ خطوة لتصبح قدمها على البساط تحت اللاعبه وجذب المقعدة في اتجاه الصدر ثم التطويح إلى الجانب الأيسر وأماماً بزاوية ٤٥ درجة لأقلاب اللاعبه و تعريض ظهرها للمس الأكتاف . (٦٩ : ٢٢٣)

٩/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد البحث (١٧ - ١٨ سنة)

تذكر عنايات فرج أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها ذروة جديدة للنمو الحركي وفيها تستطيع الفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل ليونة العضلات في الفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تحتاج لهذه الصفة . (٢٨ - ٧٤)

أولاً : النمو الجسمي :-

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتاة لتناسق شكل الجسم ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد اتزان الجسم ، وتصل الفتاة إلى نضجها البدني الكامل تقريباً، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً .

وتتميز عضلات الفتيات بالليونة ، ويتحسن شكل القوام ويكبر حجم القلب . (٣٨ : ١٤٦)

أيضاً تزداد عظام الحوض لدى البنت اتساعاً ما يؤدي إلى ميل عظام الفخذ مما يعطيها فرصة أكبر للإتزان عن الولد (٣ - ٧٢) .

ثانياً: النمو الحركي :-

يذكر محمد علاوي (١٩٩٤) أن الفتاة في هذه المرحلة يظهر عليها الإتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دوراً هاماً في مجال عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة ، كما تستطيع الفتيات الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية (٣٧ - ١٤٧) .

ثالثاً : النمو العضلي والاجتماعي والانفعالي :-

تشير بعض الدراسات إلى أن النمو العضلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية :-

- ١- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله .
- ٢- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
- ٣- تزداد الرغبة في المناقشة والمحاكاة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية .
- ٤- تتضح القدرات العضلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات .
- ٥- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع .
- ٦- الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .
- ٧- الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني من هم في سنها .
- ٨- الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل .
- ٩- الحاجة إلى احترام التمييز والفردية وتقبلها .
- ١٠- الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء والقصص العاطفية والأحداث الجارية.

٢/٢ الدراسات المرتبطة :-

١- دراسة فريد عبد الفتاح خشبه (١٩٨٥) (٣١)

قام فريد عبد الفتاح خشبه بدراسة عنوانها " تأثير وسائل سمعية بصرية على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق " بهدف التعرف على تأثير وسائل سمعية وبصرية على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٥) طالباً من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن استخدام الوسائل التعليمية السمعية البصرية "الفديو" والبصرية فقط "الصورة" قد حقق نتائج ملموسة في تعليم مهارة الإرسال من أسفل والإرسال من أعلى في الكرة الطائرة .

٢- دراسة نجوى سليمان بيومي (١٩٨٥) (٥٤)

قامت نجوى سليمان بيومي بدراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على مستوى الأداء المهاري في التمرينات الفنية الحديثة" بهدف التعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية "صور مسلسل - فيديو" على مستوى الأداء المهاري للتمرينات الفنية الحديثة ، والتعرف على النسبة المئوية لمعدلات تحسين القياسات البعدية عن القبلية لمجموعات البحث الأربعة ، والتعرف على الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للتمرينات الفنية الحديثة .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠٤) طالبة من طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وكانت أهم النتائج أنه يوجد تحسن في مستوى الأداء للمجموعات الأربع في القياس البعدي عن القياس القبلي ، هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة لمستوى الأداء المهاري ، وتفوقت المجموعة الثالثة التي استخدمت الصور والفديو معاً على المجموعات الأخرى .

٣- دراسة حلمي لطفي الجمل ،عبد النبي اسماعيل الجمال، مديحة محمد الإمام

(١٩٨٨) (١٧)

قام حلمي لطفي الجمل و آخرون بدراسة بعنوان "فاعلية التعليم المبرمج في تعليم بعض خطافات المصارعة للناشئين " وتهدف إلى معرفة مدى فاعلية كل من طريقة البرمجة فقط - طريقة البرمجة مع المدرب - الطريقة التقليدية في تعليم بعض خطافات المصارعة .

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) مبتدئاً من مراكز التدريب بمحافظة الغربية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكانت أهم النتائج أن طريقة التعلم من خلال البرمجة مع المدرب هي أفضل الطرق في تعلم خطافات المصارعة للناشئين".

٤- دراسة ابتهاج أحمد عبد العال (١٩٩٠) (١)

قامت ابتهاج أحمد عبد العال بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارتي التمرير، الضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية" وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض التعليمية في تعليم مهارتي التمرير من أعلي فوق الرأس والضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢٠) تلميذة في المرحلة الإعدادية وكانت أهم النتائج :

أن استخدام الصور الثابتة والصور المسلسلة له فاعلية على رفع مستوى الأداء الحركي للمهارات عن الطرق التقليدية.

استخدام الأفلام التعليمية له فاعلية كبرى في رفع مستوى الأداء الحركي للمهارات عن الطرق التقليدية .

٥- دراسة نبيلة محمد حسن (١٩٩١) (٥٣)

قامت نبيلة محمد حسن بدراسة بعنوان "دراسة لفاعلية التعلم عن طريق استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة في تدريس التعبير الحركي" وتهدف الدراسة إلى إجراء مقارنة لفاعلية التعلم باستخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية في تدريس مهارات الباليه ، كما تهدف الدراسة إلى معرفة الفرق بين المجموعات الثلاثة في كل من الجانب المعرفي والنفسي حركي والوجداني في تدريس مهارات الباليه واستخدمت الباحثة المنهج

التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها:

- (١) أن التعلم باستخدام الوسائل المتكاملة أكثر فاعلية من التعلم باستخدام الطريقة التقليدية لبلوغ الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية .
- (٢) أن التعلم باستخدام الوسائل غير المتكاملة أكثر فاعلية من التعلم باستخدام الطريقة التقليدية لبلوغ الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية .
- (٣) التعلم باستخدام الوسائط المتكاملة أكثر فاعلية من التعلم باستخدام الوسائط غير المتكاملة لبلوغ الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية .

٦- دراسة مدحت على عمر (١٩٩١)(٤٦)

قام مدحت على عمر بدراسة عنوانها "دراسة مقارنة بين ثلاث أساليب لتعلم مهارات المصارعة للمبتدئين باستخدام أشرطة المسجل المرئي على أدائهم واتجاهاتهم نحو التعلم الذاتي" وتهدف الدراسة إلى مقارنة الأثر النسبي لكل من الخطو الذاتي واللاخطو والخطو العشري على أداء بعض مهارات المصارعة الرومانية كل على انفراد ومجموعة لدى أفراد عينة البحث ومقارنة الأثر النسبي لكل من أسلوب الخطو الذاتي والخطو العشري واللاخطو على نمو اتجاهات أفراد العينة نحو التعلم الذاتي واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية على عينة قوامها (٤٨) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكانت أهم نتائجها :

- ١- أدى استخدام أسلوب الخطو الذاتي إلى زيادة النمو في الاتجاه نحو التعلم الذاتي بدرجة دالة إحصائية عند مستوى يفوق ٠,٠٥ .
- ٢- ارتفع مستوى الأداء بمعدلات دالة إحصائية عند مستويات تفوق ٠,٠٥ فيما يتعلق بمهارات المصارعة الرومانية وكل على انفراد فيما عدا مهارة سحب الذراعين .

٧- دراسة عبير عبد المنعم (١٩٩٢) (٢٤)

قامت عبير عبد المنعم بدراسة بعنوان "فاعلية استخدام نظام الوسائط المتكاملة على تعلم بعض المهارات الأساسية لسلاح الشيش " وتهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام الوسائط المتكاملة المقترح في اكتساب المتعلمين تصوراً حركياً لمكونات المهارة وكيفية أدائها واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٦) طالبة قسمت إلى مجموعتين تضم كل مجموعة (٢٨) طالبة ، والمجموعة الأولى ضابطة اتبعت الطريقة التقليدية في تعلم المهارات المختارة والمجموعة الثانية تجريبية واتبعت طريقة التعلم باستخدام الوسائط المتكاملة في تعلم المهارات المختلفة وكانت أهم النتائج:

- ١- أن نظام الوسائط المتكاملة المقترح كان له فاعلية واضحة أدت إلى ارتفاع مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية .
- ٢- أن المجموعتان متساويتان في مستوى الأداء لتلك المهارات .

٨- دراسة محب عبد الغفار خفاجي (١٩٩٤) (٣٤)

قام محب عبد الغفار بدراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية على تعلم بعض مهارات رياضة المبارزة " وتهدف إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية (الصور المسلسلة - الصور الثابتة) على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالباً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وكانت أهم النتائج:

تفوق استخدام الصور المسلسلة والصور الثابتة على الطريقة التقليدية في التعلم .

٩- دراسة محسن على رمضان (١٩٩٤) (٣٥)

قام محسن على رمضان بدراسة بعنوان "فاعلية التدريس المصغر في تعليم المهارات الحركية الأساسية للمنازلات الرياضية" وتهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الأسلوب المقترح للتدريس المصغر في تعلم بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٠) طالباً من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية الرياضية

للبنين بالقاهرة وقسمت العينة على أربعة مجموعات تجريبية لكل فرقة بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وكانت أهم النتائج التي توصل إليها :

تفوقت المجموعة التي استخدمت أسلوب التدريس المصغر في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي للمنازلات الرياضية (ملاكمة - مصارعة - مبارزة - جودو) .

٩- دراسة محمد سعد زغلول ، يوسف محمد كامل (١٩٩٥) (٤٢)

قام محمد سعد زغلول ، يوسف محمد كامل بدراسة بعنوان " أثر استخدام بعض الوسائط المتعددة على مهارتي التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل في الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائط المتعددة على مهارتي التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل في الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) تلميذاً وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان :

١- توجد فروق في مستوى الأداء المهاري لمهارتي التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل بعد تطبيق أسلوب الوسائط المتعددة في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتحصيل المعرفي لصالح المجموعة التجريبية .

٣- نسبة تحسن انطباعات المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة نحو أسلوب الوسائط المتعددة المستخدم في تعليم مهارتي التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل في الكرة الطائرة .

١١- دراسة ريم محمد حسن (١٩٩٥) (١٨)

قامت ريم محمد حسن بدراسة عنوانها " تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الحديثة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام كل من الفيديو والمرآة على تحسين مستوى الأداء المهاري في الوثبات المختارة وقد

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٥) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

١- أن الفيديو والمرآة يؤثران تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى أداء الوثبات المختارة قيد البحث .

٢- تفوقت المجموعة التجريبية التي تعلمت باستخدام الفيديو على المجموعة التجريبية التي استخدمت المرآة في مستوى أداء الوثبات .

١٢- دراسة فاطمة محمد فليفل (١٩٩٩) (٢٩)

قامت فاطمة محمد فليفل بدراسة عنوانها " أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة السلة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب الوسائط المتعددة على بعض مهارات كرة السلة ، والتحصيل المعرفي ، وأداء وانطباعات (الجانب الوجداني) لكتليات كلية التربية الرياضية بالمنيا وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة تم تقسيمها إلى مجموعتين كل منها (٣٠) طالبة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

١- أن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات كرة السلة قيد البحث.

٢- أن مستوى التحصيل المعرفي والجانب الوجداني للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة .

١٣- دراسة مصطفى عبد القادر الجيلاني (٢٠٠٠) (٤٩)

قام مصطفى الجيلاني بدراسة عنوانها " تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين " وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام منظومة للوسائط المتعددة ومعرفة أثرها على تعلم مهارات كرة القدم و التحصيل المعرفي لمبتدئي كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) مبتدئاً قسموا إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

- ١- إن الأسلوب التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات كرة القدم قيد البحث وكذلك مستوى التحصيل المعرفي للمجموعة الضابطة .
- ٢- إن أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً في تعلم مهارات كرة القدم قيد البحث ومستوى التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية عنه للمجموعة الضابطة مما يدل على فاعليته وتأثيره.

١/٢/٢ الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

استفاد الباحث من البحوث والدراسات المرتبطة في الآتي :

من حيث الهدف :-

استهدفت بعض الدراسات التعرف على أثر استخدام الوسائط المتعددة على تعلم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة نبيلة محمد حسن (١٩٩١) (٥٣) عبير عبد المنعم (١٩٩٢) (٢٤)، محمد سعد زغلول، يوسف محمد كامل (١٩٩٥) (٤٢)، ومصطفى الجيلاني (٢٠٠٠) (٥٠).

واستهدفت بعض الدراسات التعرف على أثر استخدام الفيديو على بعض المهارات الحركية مثل دراسة فريد عبد الفتاح خشبه (١٩٩٨) (٣١) .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد أهداف البحث وكذلك اختيار أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم المبتدئات المهارات الحركية .

من حيث المنهج المستخدم والعينة :-

اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب لصيغة البحث ، وذلك باستخدام أحد التصميمات التجريبية كاستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

اتفقت معظم الدراسات التي أجريت في مجال استخدام الوسائط المتعددة على أن تكون العينة من المبتدئين وقد تراوح حجم العينة في الدراسات المرتبطة السابقة من ٢٠ مبتدئ إلى ١٢٠ مبتدئ .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد المنهج وحجم العينة .

من حيث الأدوات المستخدمة :-

خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة اتضح له أن الدراسات المرتبطة قد اتفقت على استخدام الوسائط التعليمية المختلفة ومنها (التلفزيون، الفيديو، جهاز العرض الرأسي over head projector ، واللوحات الإيضاحية ، والصور الثابتة والمتسلسلة) .

وقد استفاد الباحث منها في تحديد الوسائط التعليمية التي سوف تستخدم في البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث .