

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١١/١/٢ الألعاب الصغيرة

٢/١/٢ التصنيف الفني لرياضة المصارعة الرومانية

٣/١/٢ فعالية الأداء المهارى

٤/١/٢ خصائص المرحلة السنوية من ١٥ - ١٦ سنة

٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة

٢/٢/٢ الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى في المصارعة

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١١/١/٢ الألعاب الصغيرة

يذكر إدواردز **Edwards** ١٩٧٣م أن المعنى الأساسي للألعاب هو الممارسة والشعور بالبهجة ويرتبط هذا النشاط الممارس باللعب أكثر من اللعبة نفسها، وذلك يعطى الفرصة للتلقائية في اللعب، فالجدية الواضحة والممارسة المقيدة بقوانين خاصة من شأنها أن تعمل على إعاقة العمل الذي يعبر عن المعنى الأساسي لكلمة لعب. (٥٩ : ٥٩)

ويتفق عليها كلا من **قُدري سيد مرسي** و**محمد جميل** ١٩٧٩م، **الين وديع فرج** ١٩٨٠م، **محمد حسن علاوي** ١٩٨٢م، **مجدي احمد شوقي** ١٩٩٢م، **محمد عبد النبي الجمال** ١٩٩٨م إن المقصود بالألعاب الصغيرة هي ما يؤديه أكثر من لاعب من نشاط أو حركات أو تمرينات ولقد سميت بالصغيرة لأنها بسيطة من حيث القوانين الموضوعية لها ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك إمكان استخدام مساحات ضيقة من الأرض عند تطبيق مثل هذا النوع من الألعاب، ويمكن ممارستها لجميع مراحل العمر ولكل الجنسين ويغلب عليها طابع المنافسة المواجهة الشريفة، التي تبعث الشوق والحماس والسرور في المشتركين . (٣٢ : ١٧ - ١٨) (٨ : ٢٠) (٣٨ : ١٤) (٣٣ : ١٩) (٤٥ : ٤٦)

ويرى **مجدي احمد شوقي** ١٩٩٢م أن الألعاب الصغيرة بأشكالها المتنوعة تساعد المتعلم في إشباع حاجات حقيقية وترضى ميوله لأنها تتيح للفرد فرصة إثبات وجودة في وسط الجماعة التي يعمل معها بالصورة التي يرى فيها ذاته وتتيح له أيضا فرصة التقدير من الآخرين مما يسهم في شعوره بالثقة بالنفس وكفائته، والقوة والعزيمة وغير ذلك مما يعمل على تنشيط مستوى أدائه وتحسين مستوى تعلمه ومن ثم تحقيق النجاح، وذلك يتمشى مع ما تتميز به الألعاب الصغيرة من مناسبتها لجميع الأعمار وإمكانية التعديل فيها وفقا لمستوى المتعلمين. (٣٣ : ١٣)

ويشير **عماد حمدي بليدي** ٢٠٠١م أن الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية ومناسبتها لجميع الأعمار ولكل من الجنسين على السواء ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى فوائدها الجسمية والعقلية والانفعالية التي تعود على الفرد من ممارستها. (٣٠ : ٨)

١/١/١/٢ مفهوم الألعاب الصغيرة

تتفق إكرام محمد عبد الحافظ ١٩٧٦م، محمد جميل وقصري سيد مرسى ١٩٧٩م، إيلين وديع فرج ١٩٨٠م، مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م على أن الألعاب الصغيرة هي فرع من فروع النشاط الرياضي ولا تحتاج إلي صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس لها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا ويمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين، وتعد من الأنشطة الرياضية الترويحية التنافسية التي يغلب عليها طابع المنافسة، والمواجهة الشريفة والتي تبعث الحماس والسرور في نفوس المشتركين وتصيب الأداء بإيجابية وفاعلية أثناء الممارسة وتتاسب كل من الجنسين وكل الأعمار. (٦: ١٣)(٣٧: ٢١)(٨: ٣٠)(٣٣: ١٩)

٢/١/١/٢ تعريف الألعاب الصغيرة

ويعرفها محمد حسن علاوي ١٩٨٢م بأنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (٣٨: ١٤)

٣/١/١/٢ أهمية الألعاب الصغيرة

يشير علاء الدين محمد عليوة، محمد مرسل أرباب ٢٠٠٢م أن أهمية الألعاب الصغيرة تتمثل في أنها تسهم في تنمية روح التنافس بين المشتركين، وتسهم في تطوير الحركات الأساسية (كالمشي والجري، الزحف والتسلق، الوثب، الحجل، الترحلق، الرمي، الركض، الرمي والقف)، كما تسهم في اكتساب الصفات البدنية كالسرعة، القوة، المرونة، الاتزان، التوافق، الرشاقة، الدقة، وتتسم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية أو المحلية المعترف بها، وأنها تلائم المراحل السنوية المختلفة، تتسم بطابع المرح والسرور والإثارة المحببة للأفراد المشتركين. (٢٤: ٣٥-٣٦)

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٧م أنه نظرا لتمييز الألعاب الصغيرة بحركاتها المتنوعة فإنها لا تكسب الفرد حركات آلية جامدة بل تعمل على إكسابه لأداء الحركات المناسبة لتلك المواقف المتغيرة المتعددة، كما تسهم في تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى "الذكاء الحركي" بجانب ذلك كله فإن الألعاب الصغيرة تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته. (٤٢: ٤٠)

ويتفق كلا من محمد حسن علوي ١٩٨٢م، اشرف فكرى راجح ١٩٩٧م،
عماد حمدي بليدى ٢٠٠١م على أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانة هامة بين الأنشطة
الرياضية المتعددة إذ ينظر إليها كإحدى الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية أو
الوحدة التدريبية بطابع السرور والمرح والاسترخاء لدى ممارستها والمرونة في قواعد اللعب
عند استخدامها مجالاً للتنافس مما يجعلها تتناسب مع جميع الأعمار من الطفولة إلى
الشيخوخة ولكلاً الجنسين، كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية
الهامة، بالإضافة إلى إسهامها في الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم.

(٣٨ : ٣٥) (٥ : ٢٨) (٣٠ : ١٣)

ويرى محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م أن أهمية الألعاب الصغيرة لا تقتصر على فائدة
القيمة التربوية، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية - الفسيولوجية والنواحي الحركية
للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تأثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة
الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء
الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، فالكثرة العددية للألعاب الصغيرة
والإمكانيات الكبيرة لتتووعها، ومدى استخدامها لكثير من الأدوات، بالإضافة إلى القدرة على
تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصري المرح
والسرور مما يسهم بقدر وافر في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم
ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة . (٣٤ : ١٤٧)

٤/١/١/٢ أهداف الألعاب الصغيرة

ويذكر محمد محمد فصالي ١٩٩٢م إلى أن أهداف الألعاب الصغيرة هي أن تسعى
الألعاب الصغيرة إلى إكساب ممارسيها اللياقة البدنية بشكل شيق خال من عنصر الجمود
وبعيدا عن الملل عن طريق الألعاب التي تنمي عناصر اللياقة القوة والسرعة والرشاقة
والتوازن، وتعد عاملاً مساعداً لإقبال الممارسين على تأدية واجبهم أثناء درس التربية
الرياضية أو الوحدة التدريبية لما توفره من المرح والسرور إلى جانب العامل التنافسي الذي
يستثير المشتركين، تسعى الألعاب الصغيرة إلى تنمية وإتقان بعض المهارات الأساسية للعبة
ما من الألعاب عن طريق إعطائها في شكل لعبة صغيرة تتفق وميول ومستوى اللاعبين.

(٥ : ٤٦)

ويرى قُدري سيد مرسى، محمد جميل ١٩٧٩م أنه من خلال الغرض الذي أعدت من اجله الألعاب الصغيرة فأنه يمكن تحقيق الكثير من الأغراض التعليمية والمساهمة في الارتقاء بالأداء البدني والمهارى للممارسين وما لهم من ميول وحاجات، يمكن تطبيق أنشطه رياضية مقننة تتناسب مكوناتها ومتغيرات هذه المرحلة بما يحقق الهدف من الممارسة. (٣٢ : ١٩)

ويتفق كلا من محمد عبد النبي الجمال ١٩٩٨م، محمد إبراهيم سالم د. ت أن أغراض الألعاب الصغيرة تختلف باختلاف المراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعاً لنوع كل مرحله وخصائصها. (٤٥ : ٥٢) (٣٥ : ١٠)

٥/١/١/٢ مميزات الألعاب الصغيرة

ويرى كلا من محمد محمد فضالي ١٩٩٢م، محمد عبد النبي الجمال ١٩٩٧م، محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م إلى أن الألعاب الصغيرة تتميز بتعددتها وتنوعها الأمر الذي ييسر اختيار ما يتفق وميول الأفراد، ويمكن اختيارها تبعاً للغرض الذي يهدف السؤال إلى تحقيقه من هذه اللعبة، كما تناسب كل الأعمار والمستويات والقدرات البدنية والعقلية ويزاولها الجنسين (الذكور - الإناث) في أي وقت وأي مكان وأي فصل من فصول السنة، يمكن للاعبين أنفسهم وضع قواعد وقوانين اللعبة ولا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قوانين معينة للعبة، يمكنه إدخال التعديلات والتغيرات المختلفة على اللعبة فوراً عندما يشعر المسئول بخطأ في الأداء والقواعد، تتيح الألعاب الصغيرة الغرض لاشتراك أكبر عدد ممكن من اللاعبين، تتميز بعامل التشويق وتبعث في النفس الشعور بالسعادة، فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم (٤٦ : ٣) (٤٥ : ٥٥-٥٦) (٣٤ : ٥٢)

ويؤكد تومانيان ١٩٨٥م أن الاستخدام المبدع والخلق للألعاب الصغيرة يسمح بامتلاك واكتساب الأسس والمبادئ الرئيسية التي تعتمد عليها المصارعة. (١٣ : ٩٠)

ويرى عماد حمدي بليدى ٢٠٠١م أن الألعاب الصغيرة تتميز بالسهولة وإدخال المرح والسرور على ممارسيها وتؤدي إلى الارتقاء بالمستوى البدني والمهارى حسب ما وضعت آلية في البرنامج كما تعمل على إزالة الملل والضيق في نفوس اللاعبين. (٣٠ : ١٢)

٦/١/١/٢ استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب

ويشير مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م أن الألعاب الصغيرة أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لتمييزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسأم والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذ صمم من أجل تحقيق هذا. (٣٣ : ٢٨)

ويتفق كلا من قدري سيد مرسى، محمد جميل ١٩٧٩م، محمد حسن علاوي ١٩٨٢م بأن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لتمييزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسأم والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذا صمم من أجل تحقيق ذلك. (٣٢ : ٤٥) (٣٨ : ١٩)

ويرى محمد محمد فضالي ١٩٩٢م إلى أن الألعاب الصغيرة تعد عنصرا هاما وأساسيا في التدريب الرياضي الحديث حيث أصبحت من الوسائل المفضلة في مجال الإعداد البدني والارتفاع بالمستوي المهاري والفني والنفسي والأخلاقي للاعب وتستخدم الألعاب الصغيرة أثناء التدريب حيث تؤدي الألعاب الصغيرة بدلا من التمرينات وأن أداء التمرينات في شكل ألعاب صغيرة ومنافسات أكثر تشويقا وأفضل من أدائها في شكل روتيني حيث أنها تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة ألا تتعدى هذه الألعاب زمن النشاط المحدد بهذا الجزء ويفضل استخدام ألعاب المنافسة بين المجموعات التي تعمل على زيادة الدافعية والتشويق نحو الممارسة وتبعد طابع الملل من هذا الجزء. (٤٦ : ١٨)

٢/١/٢ التصنيف الفني لرياضة المصارعة الرومانية

إن التصنيف الفني (المهارى) لأي رياضة هو أساس الرياضة ذاتها، لذا سيعرض الباحث التصنيف الفني لرياضة المصارعة الرومانية كما يلي

– المهارات الأساسية في المصارعة. **Basic Skills In Wrestling**

– الحركات من وضع الصراع وقوفا. **The Movement In Top Position**

– الحركات من وضع الصراع أرضا. **The Movement In Bottom Position**

١/٢/١/٢ المهارات الأساسية في المصارعة **Basic Skills In Wrestling**

يذكر مسعد على محمود ٢٠٠٠م نقلا عن جرمان وهانلى **Jarman & Hanley**

أن طاقم المدربين القومي والخبراء المتخصصين في الولايات المتحدة الأمريكية اجتمع من أجل دراسة وتقنين أسس تعلم وتدريب تكتيك المهارات الأساسية للمصارعة ولخصت اللجنة المشكلة لهذا الغرض بتقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع رئيسية أصبحت بمثابة القواعد الأساسية لتعلم تكتيكات المصارعة المختلفة، وإتقان المصارع لهذه المهارات على نحو ملائم يدفع به إلى تحقيق الإنجازات المختلفة على المستويات الفنية لرياضة المصارعة، وتم تقسيم المهارات على النحو التالي:

- وضع الجسم. **Posture**
- تحركات المصارع. **Motion**
- تغيير مستوى أو طول الجسم. **Changing levels**
- الغطس أو الاختراق. **Penetration**
- الرفع لأعلى. **Lifting**
- الخطو خلفا. **Back - Stepping**
- التقوس خلفا. **Back - Arching**

(٥٠ : ٨٤ - ٨٥)

كما يشير مسعد على محمود ٢٠٠٠م أن المهارات السبعة الأساسية تستخدم كإطار عام لتعلم تكتيكات المصارعة والتدريب عليها، وتعتبر بمثابة القواعد الأساسية التي يبنى عليها التكتيكات التفصيلية الدقيقة والمركبة للمصارع، وإتقان المصارع لهذه المهارات والتدريب عليها باستمرار يحسن من قدراته البدنية والوظيفية والفنية ويصل إلى بداية سلم الإنجاز والبطولة. (٥٠ : ٨٤)

ويذكر على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن هذه المهارات ترتبط بعضها ببعض ارتباطا وثيقا متسلسلا، فنجاح المهارة الثالثة مثلا تعتمد بالضرورة على نجاح مهارتين الأولى والثانية، وفشل مهارة من المهارات يترتب عليه فشل المهارة التي تليها، ولذلك ينبغي على المصارع إتقان هذه المهارات على نحو شامل ومتزن، ولا تغطي هذه المهارات كل حركات التي يمكن تنفيذها في المباراة ولكنها تزودنا بإطار عمل أساسي لتعلم تكنيك المصارعة.

(٢٧ : ٢٤)

ويرى دان جابل Dan Gable ١٩٩٩م أنه قبل البدء في تعلم المهارات الخاصة نحتاج إلى إعطاء المصارعين المفهوم الأساسي عن أساسيات المصارعة. (٦٢ : ٨٣)

وان المهارات الأساسية للمصارعة هي تلك الحركات التي يجب على المصارع ممارستها لينجح في هذه الرياضة، ولكي يتحسن مستوى المصارعين يجب على المدربين أن يضيفوا التمارين التي تركز على المهارات الأساسية في برامج الإعداد. (٧١)

كما يشير دان جابل Dan Gable ١٩٩٩م أن تعليم وتدريب مثل هذه المهارات يحافظ بها المصارع على قمة المستوى. (٦٢ : ١٢٤)

The Movement In Top Position ٢/٢/١/٢ الحركات من وضع الصراع وقوفا

- الرمي من فوق الظهر (بمسك الذراع – بمسك الذراعين – بمسك الذراع والوسط – بمسك الذراع والرقبة).
- الرمي من فوق الصدر (التقوس) (بمسك الوسط الأمامية – بمسك الوسط الخلفية – بمسك الذراعان – بمسك الذراعين مع الوسط – بمسك الوسط العكسية).
- الرمي من الجانب (بمسك الذراعين – بمسك الذراع والوسط – بمسك الوسط الأمامية – بمسك الوسط الخلفية).
- الدفع (للأمام – للجانب).
- الإلقاء من الانحناء (بالسحب – من التقوس – من الجانب).
- الدوران والسيطرة (من تحت الإبط – من الذراع – من الرأس).
- الحركات المركبة. (٢٢ : ٣٢ - ٣٤)

٣/٢/١/٢ الحركات من وضع الصراع أرضاً **The Movement In Bottom Position**

- الإقلاب (من الرأس – من الذراع – من الوسط – من الذراع والرأس – من الذراع والرقبة – من الذراع والوسط – من الذراعين).
- الاعتلاء (عن طريق الدوران – عن طريق التخلص من المسكات).
- الرفع (من الوسط – من الصدر – من الوسط العكسية). (٢٢ : ٣٤)

بعد استعراض الباحث التصنيف الفني لرياضة المصارعة الرومانية قام باتخاذ بعض المهارات الحركية من وضعي الصراع وعرضهم طبقاً لتسلسل الجملة الحركية لاختبار فعالية الأداء المهارى المقترح وهى

- الدوران والسيطرة من تحت الإبط.
- الرمي من الجانب بمسك الوسط الخلفية.
- الإقلاب من الوسط.
- الرفع لأعلى من الوسط.
- الرمي من فوق الصدر بمسك الوسط الخلفية.

٣/١/٢ فعالية الأداء المهارى **Effectiveness Of The Performance Skills**

١/٣/١/٢ مفهوم فعالية الأداء المهارى للمصارعين

يشير والترغاين د.ت أنه يمكن تحليل المهارات التكنيكية للمصارعة من زوايا مختلفة، إلا أن تحليلها من زاوية الفعالية يمكننا من فهم جوهرها والمبادئ التعليمية لتميمتها وصلها ويتصف المستوي التكتيكي العالي بالنوعية الجيدة لتأدية المهارات التكتيكية في ظروف المباراة الصعبة. (٥٣ : ٥)

حيث يشير محمد رضا الروبي ١٩٨٦م انه قد تعددت آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهارى، فالبعض لا يفرق بين الفعالية **Effectiveness** والكفاءة **Efficiency** والبعض الآخر يرى أن هناك اختلاف بينهما. (٤٣ : ٢٥)

Effectiveness فعالية تحقيق الحد الأقصى للنتاج، بينما الكفاءة **Efficiency**

الاقتصاد في استهلاك الطاقة. (٧٠)(٧١)

ويشير صبري محمد قطب ١٩٩٧م نقلا عن ويلمور وكوستل **Wilmore & Costill** أن تحسن الكفاءة يعمل على زيادة فعالية الأداء، وكذلك الكفاءة الحركية. (١٨ : ٤٢)

بينما يشير بارهام **Barham** ١٩٧٨م إلى أن هناك فرقا بين الفعالية والكفاءة فالفعالية تقيم بمدى تحقيق إنجاز الهدف، بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة. (٢٣ : ٥٤)

ويضيف بارهام **Barham** ١٩٧٨م أن مصطلحي الكفاءة والفعالية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء، ويتفق كل من ويلز، ليتجينز **Wells & Luttgens** ١٩٧٦م، بروير **Broer** ١٩٦٠م مع تعريف بارهام **Barham** للكفاءة بأنها العلاقة بين العمل المبذول (المنتج) والطاقة المستهلكة. (٢٣ : ٥٤) (٥١٧ : ٥٥) (١٧٠ : ٥٥)

ويرى جمال محمد علاء الدين ١٩٨١م أنه يقصد بفعالية الأداء المهارى (أو فعالية التكتيك الرياضي)، درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهارى مع أكثر من أنماط التكتيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية)، ويضيف أن فعالية الأداء المهارى لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكتيك) أحد الخصائص الموصفة لذلك النمط من التكتيك، بقدر ما تصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهارى (التكتيك). (١٤ : ٥)

ويتفق كلا من محمد رضا الروبي ١٩٨٦م، على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات. (٢٥ : ٤٣) (٧ : ٢٦)

ويذكر صلاح محمد عصران ١٩٩٢م بأنها الدرجة التي يحصل عليها المصارع عند تقييم الأداء للحركات المنفذة، ويذكر أن الأداء الفني في المصارعة يتم دراسته خلال ثلاث محاور رئيسية وهي (زمن الأداء، شكل الأداء، كيفية توظيف القوة والسرعة) (٢٠ : ٤٣)

ويشير إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥م أن الفعالية هي محاولة المصارع الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية أثناء الأداء في المباراة. (١١ : ١٩)

ويضيف طلحة حسام الدين ١٩٩٣م أن الفعالية تتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه، ومن خصائص الأداء الفعال غياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب. (٢١ : ١٠)

وتعتبر الفعالية **Effectiveness** هي الهدف الرئيسي للتدريب، حيث إنها وسيلة الوصول لمستوى الأداء الأمثل، ويكون الاهتمام الرئيسي هنا أن يزيد منتج الأداء. (٧٢)

٢/١/٣/٢ طريقة تقييم فعالية الأداء

تعتبر طريقة التصوير التلفزيوني من الطرق الحديثة نسبياً وموضوعية لتقييم فعالية الأداء المهارى حيث ويؤكد فيدلر Fiedler ١٩٩٥م على ضرورة توافر جهاز الفيديو كاسيت **Video Tape Recorder** لتصوير وتسجيل وتحليل الحركات وذلك لتقييم فعالية الأداء أثناء التدريب والمباريات. (٦٠ : ٢ - ٨)

ويتفق جمال محمد علاء الدين ١٩٨١م، وبتروف Petrov ١٩٨٦م، طلحة حسام الدين ١٩٩٣م على أن طريقة التصوير التلفزيوني من المصادر الهامة في عرض المعلومات والمهارات وخصائص الأداء بصورة سريعة، وهي على درجة كبيرة من الأهمية عند تحليل الأداء المهارى للمصارعين. (١٤ : ١٢)(٦٧ : ١٣)(٢١ : ٤٠٣)

ويرى مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م إلى أن معيار تقييم فعالية الحركة أنه كلما زاد عدد تكرارات الأداء وارتفعت قيمة درجات التقييم دل ذلك على زيادة فعالية الأداء المهارى.

(٥٢ : ٤٩)

ويشير ليتجيز، هميلتون Luttgens & Hamilton ١٩٩٧م على أننا نحكم على الفعالية في الأداء بنجاح أو فشل تحقيق أهدافها. (٦٦ : ٢)

بينما يتفق كلا من محمد صبري عمر ومها شفيق ١٩٩٢م، جمال محمد علاء الدين ١٩٩٦م على أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتباره احد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلي للأداء المهارى.

(٤٤ : ١٩٦) (٢٠ - ٢١)

٤/١/٢ خصائص المرحلة السنوية من ١٥ - ١٦ سنة

١/٤/١/٢ النمو الجسمي

ويتفق كلا من صلاح السيد قادوس ١٩٩٣م، محمد حسن علاوي ١٩٩٤م إلى أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب.

(١٩ : ٢٨٩) (٣٩ : ١٤٦)

٢/٤/١/٢ النمو الحركي

يشير محمد حسن علاوي ١٩٩٤م في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. (٣٩ : ١٤٧)

كما يضيف محمد حسن علاوي ١٩٩٤م أن هذه المرحلة تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز والتمرينات الفنية. (٣٩ : ١٤٧)

وتوضح عنايات احمد فرج ١٩٩٠م نقلا عن ماتيفيف أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب بل على العكس من ذلك فان الفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها، كما أشارت عن كلا من (كول وهال) إلى أن المراهق لا يتميز بهبوط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية وقدراته الوظيفية بل تأخذ في التحسن. (٣١ : ٧٥ - ٧٦)

٣/٤/١/٢ النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

يشير محمد حسن علاوي ١٩٩٤م إلى أن هناك بعض الدراسات توضح النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي فهذه المرحلة تتميز بازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والاستفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله، ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار، تزداد الرغبة في المناقشة والمحاكاة لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية، الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع، القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة إيجابية ومنتجة وذلك للابتعاد عن الأنانية الذاتية، والميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان، الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل.

(٣٩: ١٤٧ - ١٤٩)

٢/٢ الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات حيث تلعب دوراً كبيراً في عملية التواصل الفكري للبحث العلمي بين القديم والحديث وكذلك في إرشاد الباحث إلى الرؤية الصحيحة في إتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات وقد توصل الباحث إلى مجموعة من هذه الدراسات والتي استهدفت المتغيرات الأساسية للدراسة للتعرف عليها من حيث الإجراءات المتبعة وأدوات وأجهزة القياس المستخدمة والوقوف على ما وصلت إليه هذه الدراسات والنتائج لإيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تواجههم وتعرض طريقهم.

توصل الباحث بعد المسح المرجعي وذلك في حدود علم الباحث أن هناك ندرة في أبحاث الألعاب الصغيرة المتعلقة برياضة المصارعة على العكس يوجد وفرة في الأبحاث الخاصة بفعالية الأداء المهارى للمصارعين.

■ الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة الخاصة بالمصارعة، تضمنت هذه الدراسات دراسة واحدة أجريت على البيئة المصرية وهي اشرف حافظ محمود ١٩٩٢م (٤).

■ الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة، تضمنت هذه الدراسات دراسة واحدة وهي عماد حمدي بليدي ٢٠٠١م (٣٠).

■ الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة التي أجريت على البيئة الأجنبية وتضمنت
دراساتان وهم كازلوفسكى Kozolobckozo ١٩٨١م (٦٥)، توماس كروس
Tomas Cross ١٩٧٧م (٦٨).

■ الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية على فعالية الأداء المهاري الخاصة
بالمصارعة، تضمنت هذه الدراسات عدد ٨ دراسة هي محمد رضا الروبي ١٩٨٦م
(٤٣)، على السعيد ريحان ١٩٩٣م (٢٦)، ١٩٩٤م (٢٨)، إيهاب صبري محمد
١٩٩٥م (١١)، ٢٠٠٠م (١٢)، صلاح محمد عصران ١٩٩٦م (٢٠)، صبري على
قطب ١٩٩٧م (١٨)، مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م (٤٩).

وقد أجريت هذه الدراسات في الفترة الزمنية من ١٩٧٧م إلى ٢٠٠٤م، وسوف يقوم
الباحث بعرض وتحليل الدراسات السابقة

١٢/٢ الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
١	أشرف حافظ محمود ٢٠١٩ رسالة ماجستير (٤)	معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب العرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين	إعداد برنامج للألعاب العرضية المقترح والتعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين والتعرف على تأثير البرنامج التقليدي، وكذلك التعرف على الفروق في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية بين مجموعة المصارعين وبين مجموعة الناشئين المقترح ومجموعة المصارعين التقليديين	المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	اشتملت عينة البحث على عدد ٦٠ لاعباً ممن الممارسين الناشئين من ١٢-٩ سنة، وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من مركز تدريب الناشئين بمحافظة القاهرة	توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين الضابطة في مستوى اللياقة البدنية، و توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اللياقة لصالح القياس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب العرضية (محتوي البرنامج المقترح) والمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب التقليدي في مستوى اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية
٢	عماد حمدي بلدي ٢٠١١ رسالة ماجستير (٣٠)	تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة	وضع برنامج للألعاب الصغيرة للملاكمين المبتدئين وكذلك التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة على مستوى أداء المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة	المنهج التجريبي	واشتملت العينة على ٦٠ طالباً ٣٠ طالباً للمجموعة التجريبية، و ٣٠ طالباً للمجموعة الضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية	تحسن مستوى أداء الملاكمين في أداء المهارات الحركية لأفراد عينة البحث تحسن مستوى أداء الملاكمين في أداء المهارات الحركية لأفراد عينة البحث المجموعة الضابطة ولكن بصورة أقل بكثير عن أفراد المجموعة التجريبية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٣	كانزو فسكي Kozolo Bekozo ١٩٨١ م	تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإحصاء البدني للاعبين كرة القدم	التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإحصاء البدني للاعبين كرة القدم	المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	وبلغت عينة البحث ٣٠ لاعب تم طريقة اختيارها بالطريقة العشوائية	أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإحصاء البدني عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي
٤	توماس كروس Tomas Cross ١٩٧٧ م	مقارنة بين الطريقة الكلية وطريقة الألعاب الصغيرة والطريقة الكلية الجزئية في تعلم مهارات كرة السلة	مقارنة أثر استخدام كل من الطريقة الكلية وطريقة الألعاب الصغيرة والطريقة الجزئية في تعلم مهارات كرة السلة	المنهج التجريبي بطريقة إجراء القياس التقائي والبعدي لكل مجموعة	اشتملت عينة البحث على ثلاث فصول بالصف التاسع للتربية البدنية للمدرسة العليا للبنين، تم اختيارهم من المدرسة العليا للتربية البدنية بالطريقة العشوائية	نتائج البحث أن الطريقة الكلية تفوقت على الطريقة الكلية الجزئية والألعاب الصغيرة في تعلم دقة التصويب، وسرعة التمير، وسرعة التصويب.

٢/٢/٢ الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهاري

جدول (٢)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٥	محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٦م رسالة دكتوراه (٤٣)	اثر تطور التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القسوة) وكذلك معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية، وكذلك مستوى الصفقات الفسيولوجية والبدنية المطلقة	المنهج التجريبي	٤١ لاعب من أفراد فريق المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية وتسم توزيعةهم بطريقتين عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها ١٨ لاعبا ومجموعة ضابطة قوامها ٢٣ لاعب	البرنامج المقترح أدى إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القسوة)، وكذلك تحسن في فعالية الأداء المهاري للحركات موضوعة في البحث وتحسن الفسيولوجيا المطلقة وذلك لصالح المجموعة التجريبية
٦	على السميد ربحان ١٩٩٣م رسالة دكتوراه (٢٦)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدرالك الحس-حركي على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية	وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف على مدى تأثير على فعالية الأداء المهاري لدى المبتدئين من ١٠-١٢ سنة، وكذلك التعرف على العلاقة البيئية لحركات الحس-حركية، وأيضا على العلاقة المتبادلة للمركبات الحس-حركية وفعالية الأداء المهاري	المنهج التجريبي	اشتملت عينة البحث على مئتين من ١٠ - ١٢ سنة وبلغ عددهم ٢٨ مبتدئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية واشتملت على ١٤ مبتدئ والأخرى ضابطة واشتملت على ١٤ مبتدئا	البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على فعالية الأداء المهاري، البرنامج التجريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير على كل من مركبات الحس-حركي وفعالية الأداء المهاري، توجد فروق ذاتة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضبابطة)، في مركبات الحس - حركي وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (٢)

٣	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٧	على المسعود ربحان ١٩٩٤ م إنتاج علمي (٢٨)	تأثير برنامج تخصصي بالأقاليم على فعالية الأداء المهاري للمصارعين	وضع برنامج تدريبي بالأقاليم للمصارعين لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأقاليم على فعالية الأداء المهاري للمصارعين	المنهج التجريبي	بلغت العينة ٣٠ مصارعاً ممن منتخب الدقهلية للمصارعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية	البرنامج التدريبي بالأقاليم قد أثر إيجابياً في القوة العضلية الثابتة والحركية وكذلك فعالية الأداء المهاري للمصارعين
٨	إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥ م رسالة ماجستير (١١)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦ - ١٨ سنة	التعرف على مدى تأثير تطبيق برنامج تدريبات الوثف بالحبل والتدريب الحرة الوثف بالحبل المقترح لتحسين مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦ - ١٨ سنة	شبهية التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدى	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، واشتملت العينة على ٣٠ مصارعاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وبلغت ١٥ مصارعاً والثانية ضابطة وبلغت ١٥ مصارعاً	أدى البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الوثف بالحبل والتدريب الحرة الوثف بالحبل والكفاءة البدنية وفعالية أداء بعض الحركات الخلفية بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أدى إلى تحسين الكفاءة البدنية إلى تحسين القياسات البدنية وذلك بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، زيادة معامل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يساهم في زيادة وتحسن التحمل العضلي الديناميكي ويظهر ذلك في تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهاري

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم نتائج البحث
٩	صلاح محمد عصمان ١٩٩٦م رسالة دكتوراه (٢٠)	اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية	يهدف البحث على تأثير استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية	المنهج التجريبي	بلغت عينة البحث ٦٠ مصارعاً قسموا إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة ٢٠ مصارع باستخدام ماكينات الأثقال والثايبية باستخدام الوسائل المثقلة والثالثية باستخدام الازمبيل كقفل خارجي	أظهرت النتائج تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة بفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التي تتدرب باستخدام ماكينات الأثقال عن المجموعتين الأخرتين
١٠	صبري محمد قطيب ١٩٩٧م رسالة ماجستير (١٨)	اثر برنامج مقترح للتدرب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدرب بالأثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالقوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة (تحمل القوة) وفعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين للمصارعين الكبار	المنهج التجريبي	وبلغت عينة البحث ٤٢ مصارعاً من فريق كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية	حدثت تنمية في الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى ، قوة مميزة بالسرعة ، تحمل قوة) وتطویر فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

تنوعت أغراض هذه الدراسات حيث اشتملت على دراسة واحدة تناولت برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية على بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين كدراسة (٤)، وأيضاً دراسة واحدة تناولت استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الجانب المهارى كدراسة (٣٠)، دراسة تناولت الألعاب الصغيرة على بعض المكونات البدنية كدراسة (٦٥)، ودراسة تناولت المقارنة بين طرق التعلم للألعاب الصغيرة كدراسة (٦٨)، ودراسات تناولت بعض مكونات اللياقة البدنية وتأثيرها على فعالية الأداء المهارى كدراسة كل من (٤٣)، (٢٦)، (٢٨)، (١١)، (٢٠)، (١٨)، ودراسة تناولت برنامج تدريبي على بعض المكونات البدنية وفعالية الأداء المهارى (٤٩)، دراسة تناولت بعض المتغيرات الفسيولوجية وتأثيرها على فعالية الأداء المهارى للمصارعين (١٢).

تم اختيار عينات من فئات مختلفة من طلاب جامعيين كدراسة كل من (٤٣)، (١٨)، ومن اللاعبين كدراسة كل من (٢٨)، (١١)، (١٢)، (١٨)، (٢٠)، (٤٩)، ومن الناشئين كدراسة كل من (٢٦)، (٤)، من التلاميذ كدراسة كل من (٣٠)، (٦٨).

وقد استخدم الباحثون المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" ومعامل الالتواء والتقاطع ومعامل الارتباط كأسلوب للتحليل الإحصائي لتلك الدراسات.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة وتهم الدراسة الحالية :

- الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الارتقاء بالأداء البدني والمهارى للأنشطة الرياضية المختلفة.
- البرامج التدريبية المطبقة أدت إلى الارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- تمت حتى الآن دراسة عربية في مجال المصارعة للألعاب الصغيرة وتأثيرها على الجانب البدني وعنوانها "معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب الغرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين".
- لم تتعرض دراسة عربية أو أجنبية سابقة لوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة للارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية أو الفنية
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث
- كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات
- كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث
- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها