

تأثير الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات
بالمصارعة الحرة للمبتدئين

م.د. فرهاد حسن رحيم

أ.م.د. جلال خضر احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة السليمانية

جامعة حلبجة

ملخص البحث العربي:

وتتضح أهمية البحث في الارتقاء بمستوى لاعبي المصارعة نحو الأفضل باستخدام الأسلوب التعليمي المناسب الذي يعمل تحفيز المتعلم باستخدام الأسلوب التعليمي الناجح لتعليم مسكات المصارعة في المدارس التخصصية والأندية الرياضية وبذلك قد ساهمنا في تقليل الجهد واختصار الزمن في التعليم الصحيح.

وكانت أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

وكانت أهم الاستنتاجات:

1- الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المصارعين للمبتدئين بالأداء الفني للمسكات.

2- التنوع في استعمال الأساليب التي يشتمل عليها الأسلوب الجمعي (دوائر التعلم-التعلم التعاون التكامل- الأسلوب التنافسي- أسلوب الإقران) يعطي دافعية أكبر للتعلم بالتالي له تأثير إيجابي في تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة.

وتم التوصية ب:

1- اعتماد الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة كونه من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المصارعين للمبتدئين بالأداء الفني للمسكات.

2- التأكيد في التعليم على التنوع في استعمال الأساليب التي يشتمل عليها الأسلوب الجمعي (دوائر التعلم-التعلم التعاون التكامل- الأسلوب التنافسي- أسلوب الإقران) لأنه يعطي دافعية أكبر للتعلم بالتالي له تأثير إيجابي في تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة.

The effect of the collective style in learning some muskat freestyle wrestling for beginners The two researchers

Prof. Dr. Jalal Khader Ahmed

M. Dr. Farhad Hassan Rahim

Arab Research Summary:

The importance of research is evident in raising the level of wrestling players for the better by using the appropriate educational method that motivates the learner by using the successful educational method to teach wrestling handles in specialized schools and

sports clubs, and thus we have contributed to reducing the effort and shortening the time in correct education.

The research objectives were:

1-Identify the effect of the collective method in learning some muskets in freestyle wrestling for beginners.

The most important conclusions were:

1-The collective method of learning some grips in free wrestling is one of the successful methods in raising the level of wrestlers for beginners with the technical performance of the grips.

2-Diversity in the use of the methods included in the collective method (learning circles - learning, integrative cooperation - the competitive method - the pairing method) gives greater motivation to learning and thus has a positive effect on learning the technical performance of grasping in free wrestling.

It was recommended:

1- Adopting the collective method in learning some grips in free wrestling as it is one of the successful methods in raising the level of wrestlers for beginners with the technical performance of the grips

2-Emphasis in education on the diversity in the use of methods that are included in the collective method (learning circles - learning, integrative cooperation - the competitive method - pairing method) because it gives greater motivation to learn and thus has a positive effect on learning the artistic performance of holding hands with free wrestling.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

بناء المجتمعات وتقدمها أساسه التعليم الصحيح والمبرمج نحو الأفضل وخصوصا عندما يتم الاهتمام بالمرجات من وسائل تعليمية وطرق تدريسية تساعد على إكساب المتعلم أساس تعليمية تعمل على إثارة وتشجيع في الاستمرار بالتعلم رغم صعوبة المادة العلمية وبغض النظر عن تخصصها، وهذا هو سر بناء الحضارة وازدهارها لبعض المجتمعات المتحضرة.

وفي الجانب الرياضي وخصوصا انتشار ألان المدارس الرياضية التخصصية ساعدت على التقدم الرياضي لأنها تهتم بالتعليم الصحيح وباستخدام التقنيات التعليمية التي تساعد على تعلم الأداء بالشكل الصحيح والهادف وباستخدام طرق تدريسية وتعليمية تساعد على تحفيز وإثارة المتعلم في تطبيق الأداء وبأقل جهد .

ويعد أسلوب التعلم الجمعي هو احد الأساليب الحديثة في طريقة التدريس التي يجب إن يتمتع بها المدرس التي تعمل على استثارة الفرد أو الجماعة ويهدفون إلى تعلم النشاط الرياضي ومساعدة بعضهم البعض لرفع مستواهم وتحقيق أهدافهم التعليمية المشتركة في مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية .

ولعبة المصارعة الحرة احد الألعاب الرياضية الفردية التي يعتمد تحقيق الانجاز فيها على قدرة المصارع في الأداء المهاري وخصوصا المسكات الفنية ، ولهذا يتطلب استخدام التعليم الناجح والهادف والأسلوب التدريسي في المراحل الأولى للتعلم.

ولهذا فان تعليم الأداء الفني للمسكات وتنفيذها بالشكل الصحيح يحتاج إلى عملية تعليمية صحيحة تعتمد على وسائل مماثلة للأداء الصحيح وتساعد على تعلم الأداء الفني وخاصة المسكات المطلوبة في المصارعة.

وتتضح أهمية البحث في الارتقاء بمستوى لاعبي المصارعة نحو الأفضل باستخدام الأسلوب التعليمي المناسب الذي يعمل تحفيز المتعلم باستخدام الأسلوب التعليمي الناجح لتعليم مسكات المصارعة في المدارس التخصصية والأندية الرياضية وبذلك قد ساهمنا في تقليل الجهد واختصار الزمن في التعليم الصحيح.

1-2 مشكلة البحث :

التقدم العلمي والابتكارات الحديث ناتجة عن الكشف لأساليب وطرق تعليمية وتدريبية ناجحة ساعدت في التقدم الرياضي وخصوصا لعبة المصارعة الحرة ، وفي كل فترة يتم تجريب أسلوب علمي للتعليم يبين قدرته في نجاح تعلم الأداء الفني وهذا ما جعل الباحث في البحث والكشف عن معرفة دور الأسلوب الجمعي في رفع مستوى الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التعلم الحركي ولعبة المصارعة الحرة وجدا إن سبب التذبذب في التعليم والأداء الفني وعدم التقدم به نحو الأفضل يرجع إلى أسلوب التعليم المستخدم التقليدي الذي لا يحقق طموحنا في بناء المسكات الفنية في لعبة المصارعة وهذا سبب مشكلة البحث التي جعلت الباحثان في التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لأسلوب التعلم الجمعي ومعرفة مدى قدرته في تعليم المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين المبتدئين في نادي ثورة بمحافظة كركوك للموسم الرياضي (2020-2021).

1-5-2 المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي ثورة بمحافظة كركوك

1-5-3 المجال الزماني: المدة 2021/1/24 ولغاية 2021 /3/30 .

2- الدراسات النظرية:

1-2 الأسلوب الجمعي :

إن الأسلوب الجمعي هو ذلك النشاط الجمعي الذي يعمل على استثارة الفرد أو الجماعة ويهدفون إلى الوصول إلى غاية واحدة وبعبارة أخرى يشمل جميع مظاهر النشاط التي ترمي إليها الجماعة بحيث تعمل المجموعات نحو تحقيق أهداف مرسومة ويتحملون عبء مسؤولية الوصول إليها. (9: 2)

الأسلوب الأكثر تفضيلاً لدى المدرسين ذلك لان هناك تعليمات عامة لا بد إن تعطى للطلاب قبل بدء العمل كذلك عرض الأفلام أو الوسائل السمعية والبصرية في بداية الدرس وتقديم الأفكار الرئيسية، وهو تعلم ضمن مجموعات صغيرة أو كبيرة يعملون سوية وبفعالية ومساعدة بعضهم البعض لرفع مستوى كل فرد وتحقيق الهدف التعليمي المشترك ومن إن يكون في شكل (دوائر التعلم - التنافس الجماعي - التكامل التعاوني للمعلومات المجزئة - الأقران) (2: 59).

-دوائر التعلم : في هذه الإستراتيجية يعمل المتعلمون معاً في مجموعة ليكملوا إنتاجاً واحداً يخص المجموعة، ويتشاركون في تبادل الأفكار، ويتأكدون من فهم أفراد المجموعة ككل للمادة المتعلمة.

-التعلم التعاوني التكاملي : يعتمد هذا الأسلوب على تجزئة الموضوع الواحد إلى مواضيع فرعية تقدم لكل عضو من أعضاء المجموعة وتكون مهمة المعلم الرئيسية الإشراف على المجموعات .

-أسلوب الأقران : هو أسلوب يقوم على تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين من الإقران ، أحدهما مرتفعة الأداء في مهارة ما والأخرى منخفضة الأداء في نفس المهارة ، بحيث تقوم المجموعة الأولى (القرين/المدرّب) بتنمية المهارة من خلال المدرّب لإقرانهم في المجموعة الثانية (القرين/المتعلم)(10: 139).

-الأسلوب التنافسي : يعد الأسلوب التنافسي مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وظاهرة طبيعية وحاجة

أساسية تدفع المتعلم إلى الحركة والعمل والنشاط ، وبذلك تتحقق المتعة والراحة والاستقرار . فاللعب تمرين طبيعي لقوى الإنسان المختلفة ، وسبيل لتنمية هذه القوى تنمية شاملة ومتزنة وإن قيمته الأساسية تكمل بما تضيفه على حياة الإنسان من حيوية ومتعة (1: 43).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث : أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث أن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين المبتدئين في نادي الثورة في محافظة كركوك والبالغ عددهم (14) مصارع. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) مصارع والتي شكلت نسبة (85.714%) من المجتمع الأصلي ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (6) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			التقييم
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.02	3.239	0.954	29.445	3.041	0.896	29.457	الوزن /كغم
غير معنوي	0.165	2.3	2.778	120.74	1.963	2.365	120.47	الطول/ سم
غير معنوي	0.446	12.447	0.471	3.784	12.37	0.452	3.654	مسكة الميزان/ عدد
غير معنوي	1.813	12.44	0.415	3.336	9.645	0.365	3.784	مسكة السكيف/ عدد
غير معنوي	0.39	7.835	0.365	4.658	9.031	0.412	4.562	مسكة تك رجل / عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.23$

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4- بساط مصارعة

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بالمصارعة والبحوث السابقة لاحظ بعض المسكات الضرورية للاعبين المصارعة وتعتبر كمؤشر على نجاح باقي المسكات الأخرى وهي (مسكة الميزان ، ومسكة الكسيف ، ومسكة تك رجل) .

3-4-2 تقييم المسكات من (10) درجات ويكون من قبل لجنة تحكيم وحسب الجدول (2) الآتية:

جدول (2)

يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
1	مسكة الميزان	4	2	4	10
2	مسكة الكسيف	4	4	2	10
3	مسكة تك رجل	4	4	2	10

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/1/24 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2021/1/31

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2021/2/1 ولغاية 2021/3/29

3-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2021/3/30

3-6 طريقة التعلم المستخدمة : تم وضع مجموعة من التمرينات التعليمية الخاصة بمسكات المصارعة المستخدمة وتم تطبيقها بأسلوب التعلم الجمعي الذي يتكون من (16) وحدات تعليمية وبواقع وحدتين كل أسبوع وكما في ملحق (1)، حيث تطبق في كل (4) وحدات نوع من الأنواع الأربعة لأسلوب التعلم الجمعي وذلك حسب التمارين التي تستوجبها المهارة ، وقد استمر المنهاج لمدة (8) أسابيع وكانت طبيعة العمل خلال الوحدة التعليمية كما يلي :

- دوائر التعلم : يتشارك المتعلمين الأفكار من خلال العمل في مجموعة ليتوصلوا إلى حلول مشتركة .

- التعلم التعاوني التكاملي : تشكل مجاميع تعاونية ويجزء الموضوع إلى أجزاء ليتعلم كل فرد من المجموعة جزء ثم العودة إلى المجموعة ليصبح لدينا مجموعة متكاملة لجمع أجزاء المهارة ويكون دور المدرب الإشراف والتوجيه .

- أسلوب الأقران: تقسم المجموعة إلى مجاميع زوجية يكون فيها معلم ومتعلم ودور المدرس بالإشراف والتوجيه .

الأسلوب التنافسي : وفيها يتنافس الطلاب فيما بينهم لتحقيق هدف معين .

3-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في التقييم المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				التقييم
	قيمة ت المحتسبة	الخطاء القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.102	0.674	5.745	3.654	مسكة الميزان/ عدد
معنوي	2.994	0.517	5.332	3.784	مسكة السكيف/ عدد
معنوي	2.733	0.571	6.123	4.562	مسكة تك رجل / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (2) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في التقييم المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				التقييم
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	4.447	0.845	7.542	3.784	مسكة الميزان/ عدد
معنوي	4.241	0.994	7.552	3.336	مسكة السكيف/ عدد
معنوي	4.684	0.713	7.998	4.658	مسكة تك رجل / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التقييم
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.239	0.562	7.542	0.523	5.745	مسكة الميزان/ عدد
معنوي	7.872	0.471	7.552	0.422	5.332	مسكة السكيف/ عدد
معنوي	8.522	0.352	7.998	0.344	6.123	مسكة تك رجل / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05) = 2.23

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم ولصالح التقييم البعدي وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري (أنواع المسكات) بالمصارعة الحرة قيد الدراسة وكانت نتائجهم نحو الفضل وهذا يرجع إلى تطبيق التمرينات التعليمية بالشكل الصحيح وانتظام العينة بالتطبيق، وهذا التجدد والتنوع ساعد على التعلم الصحيح إذ يذكر كل من نجاح مهدي شلش، واكم محمد صبحي (2000) "لكي نعطي دافعية أكبر للتعلم لابد أن يكون هناك تجديد في طبيعة المهارة وطبيعة ادائها وممارستها مع اعطاء أكبر عدد من التكرارات و هذا كله تحت اشراف وتوجيه المدرس عن طريق التغذية الراجعة يعمل جو من التفاعل مع المهارة والربط بين اجزائها " (7: 65).

بينما يرى يرى (سعد محسن، 1996) "أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (3: 98).

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في تقييم الأداء الفني للمسكات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع هذا التعلم إلى أسلوب التعلم الجمعي في التعليم وخصوصا لتعليم الأداء الفني للمسكات قيد الدراسة والتي حفزت اللاعبين على الأداء الصحيح والهادف وهذا ما يراه ظاهر هاشم "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لابد إن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السلمية للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء" (5: 102).

كما إن التعلم الجمعي " يعطي نتائج أفضل من التعلم الذي يتم بصورة فردية والذي يقوم على الذاتية بالإضافة إلى إنشاء نوع من العلاقات الايجابية بين المتعلمين وتقدير الأفراد ضمن المجموعة لذواتهم من يعطي دافعية إلى إتقان المهارة و يزيد من تطوير الأداء " (8 : 23).

كما تعد هذه الطريقة ناجحة لتعلم المبتدئين في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني " (6 : 79).

ويرى سلام عبد الله (2004) " إن العمل ضمن المجموعة يعطي حالة من حب العمل والتفكير الجماعي ويولد نوع من الاندفاع والتعاون المشترك عن طريق طرح اكبر عدد من الأفكار بالتالي تصحيح الأخطاء " . (4 : 7)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المصارعين للمبتدئين بالأداء الفني للمسكات.

2- التنوع في استعمال الأساليب التي يشتمل عليها الأسلوب الجمعي (دوائر التعلم-التعلم التعاون التكامل- الأسلوب التنافسي- أسلوب الإقران) يعطي دافعية اكبر للتعلم بالتالي له تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة.

2-5 التوصيات :

1- اعتماد الأسلوب الجمعي في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة كونه من الأساليب الناجحة في رفع مستوى المصارعين للمبتدئين بالأداء الفني للمسكات.

2- التأكيد في التعليم على التنوع في استعمال الأساليب التي يشتمل عليها الأسلوب الجمعي (دوائر التعلم- التعلم التعاون التكامل- الأسلوب التنافسي- أسلوب الإقران) لأنه يعطي دافعية اكبر للتعلم بالتالي له تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة.

المصادر :

- 1- امجد محمد العتوم (واخرون) : عالم كرة السلة ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1 ، 2011 .
- 2- جمال سليمان عطية : دراسات في المناهج وطرق التدريس ، تصدرها الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، العدد 96، اغسطس ، 2004.
- 3- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 4- سلام جابر عبدالله : اثر استخدام اساليب تعليمية مختلفة في تعلم بعض مهارات لعبة المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية-جامعة البصرة، 2004، ص7 .

3-5- ظاهر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، جامعة، 2002.

4-6- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.

7- نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000.

8- ناصر احمد الخوالدة : طرائق التدريس واساليبها وتطبيقاتها العملية، ط1، عمان، دار حنين للنشر والتوزيع، 2001.

9- <http://heshamtech.yoo7.com/t,34topic> .

10- Schmidt,R ,A, :Motor control and learning_, second edition ,human kinetics publisher, new York, 1988.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية (وفق الاكتشاف الموجه)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة

الوحدة التعليمية: 1

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي				
القسم الرئيسي:	85 دقيقة	1- من وضع الوقوف وفتح الساقين مسك الحقيبة باليدين وتدويرها إمام وخلف الجسم من الأعلى ابتداء من جهة اليسار إلى اليمين.	2×7	
1-التعليمي	50 دقيقة	2- من وضع الوقوف مسك الدمية من ذراع واحد وحملها على الكتف الأيسر وثني ومد الجذع للأسفل والأعلى.	2×9	
2-التطبيقي		3- من وضع الوقوف فتحا مع وضع الزميل في وضعية الميزان على الكتفين ثم يتم قتل الجذع إلى الجهتين اليسار واليمين.	2×8	
		4- مسك الدمية من الرأس والذراعين بوضعية القفل ومن تحت الإبط ثم يتم قتل الجذع إلى الأمام والخلف	2×7	
القسم الختامي				