

تأثير انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لتعلم بعض مسكات رياضة المصارعة من الجلوس للطلاب

أ. م. د. مناف ماجد حسن

munaf.m.hasan@uoanbar.edu.iq

أ. م. د. حميد حماد خلف

hameed.h.khalaf@uoanbar.edu.iq

م. د. مجيد حميد مجيد

pe.ma_hmeed@uoanbar.edu.iq

جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى التعرف على اثر انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي ومقارنتها بالأنموذج المتبع لتعليم مسكة الحصار ومسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس في رياضة المصارعة للطلاب والتعرف على افضلية التأثير فيما بين النموذجين ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ومثل المجموعتين الضابطة والتجريبية عينة من الطلبة الذكور في الدراسة المسائية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ ، طبقت التجربة الرئيسة على مدى ستة اسابيع من تاريخ ٢٠٢٣/١١/٠١ ولغاية ٢٠٢٣/١٢/٠٦ بواقع درس تعليمي واحد لكل اسبوع وبثلاث دروس لكل مسكة اذ حيث استخدم انموذج التعلم بأسلوب الامر لتدريس المجموعة الضابطة بينما استخدم نموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لتدريس المجموعة التجريبية ، وقد اظهرت الدراسة عدد من الاستنتاجات كان اهمها فعالية كلا انموذجي التعلم في تحقيق اكتساب معارف ومهارات مسكتي الحصار والدوران برياضة المصارعة للطلاب مع تفوق واضح بدلالة النتائج لأنموذج David Kolb في تعلم واتقان مسكتي الحصار والدوران بربط الخصر لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: انموذج Kolb ، نظرية التعلم التجريبي ، مسكة الحصار من الجلوس ، مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس ، رياضة المصارعة .

Abstract

The effect of David Kolb's model based on experiential learning theory on teaching students some wrestling grips from a seated position

By

Asst. Prof. Dr. Manaf Majid Hassan

Asst. Prof. Dr. Hamid Hamad Khalaf

Lecturer Dr. Majeed Hamid Majeed

University of Anbar / College of Physical Education and Sport Sciences

The study aims to identify the effect of David Kolb's model based on the Experiential Learning Theory and compare it with the conventional model for teaching the "Mat Hold with Leg Raise" and the "Turnover Hold with Waist Tie" from a sitting position in wrestling for students, and to identify the superiority of effect between the two models.

The study utilized the experimental approach with a two-group design (control and experimental). The control and experimental groups were represented by a sample of male students in the evening study program at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar, during the first semester of the academic year 2023-2024.

The main experiment was conducted over six weeks, from 01/11/2023 to 06/12/2023, with one instructional lesson each week, totaling three lessons for each hold. The Command Style learning model was used to teach the control group, while the David Kolb model based on the Experiential Learning Theory was used to teach the experimental group.

The study revealed a number of conclusions, the most significant of which was the effectiveness of both learning models in achieving the acquisition of knowledge and skills for the Mat Hold and Turnover Holds in wrestling for students, with a clear superiority, indicated by the results, for David Kolb's model in the learning and mastery of the "Mat Hold with Leg Raise" and the "Turnover Hold with Waist Tie" among the students.

Keywords: Kolb's Model, Experiential Learning Theory, Mat Hold with Leg Raise from a Sitting Position, Turnover Hold with Waist Tie from a Sitting Position, Wrestling.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد نظريات التعلم حجر الزاوية في فهم العملية التعليمية وتوجيهها إذ انها تقدم إطاراً منهجياً لتفسير كيفية اكتساب المتعلمين للمعارف والخبرات التعليمية وتعديل السلوكيات المكتسبة . فتتخذ نظرية التعلم السلوكي الى المتعلمين على انهم كيان يتلقى المعرفة بشكل سلبي الى حد ما ولا يمكنه المشاركة الفعالة في البحث عن المعرفة واكتسابها الا من خلال التوجيه المباشر وفق خطوات محددة يحددها المدرس وهذا ما يمثله النموذج التعلم بأسلوب الامر ورغم ذلك فلا يمكن ان يكون ذلك عيب في هذا النموذج فهو فعال في تعليم المهارات والحركات ذات الطبيعة الاجرائية التي تعتمد على التلقي

وال تكرار وكذلك مناسب مع المتعلمين الجدد وخصوصا مع الفئات العمرية الصغير (عطية، ٢٠١٣، صفحة ١٣٠) ،
(الشرقاوي، ٢٠١٢، صفحة ٣٥٦).

وفي المقابل تمثل نظرية التعلم التجريبي التحول الجذري في عملية التعلم اذ تؤكد هذه النظرية على ان التعلم وال اكتساب عملية دورية تبدأ بالتجربة وتنتهي بالتجربة ومن اشهر روادها David Kolb الذي عمل على وضع صياغة وفق هذه النظرية ليكون أنموذج للتعلم وفق مراحل متسلسلة وتطبيق دوري ومستمر يبدأ بالتجربة الملموسة مروراً بالملاحظة والتأمل فالتجريد والتصور النظري وتنتهي بالتجريب النشط لتعاد دورة التعلم التجريبي مرة اخرى حتى تحقيق اقصى استفادة فيضع الانموذج التعليمي المتعلم في مركز العملية التعليمية ومحورها الرئيسي ويركز على التفاعل المستمر والممارسة التطبيقية للخبرات المكتسبة مما يعمل على الفهم وبناء المعرفة بشكل ذاتي وبأسلوب مميز ومشوق (Meijer, 2022, p779-784)، (حسين، ٢٠٢٤، صفحة ١٠-٢٥) .

لذلك فالفرق واضح ما بين النظريتين ونماذجها التعليمية فالسلوكية تهدف الى السعي الى احداث استجابات سلوكية صحيحة بينما التجريبية تهدف الى بناء الفهم والخبرة من خلال تفاعل المتعلم مع المواقف التعليمية.

ان العملية التعليمية وخصوصا في مجالنا الرياضي تتطلب تجريب اطر تعليمية حديثة تتوافق مع الطبيعة الديناميكية للمهارات الرياضية بالإضافة الى وجود تباينات في الفروقات الفردية التي تظهر في مستوى وقدرات المتعلمين في استيعاب واكتساب تلك المهارات وهذا يستدعي تبني نماذج تعليمية تتناسب مع التركيب المهاري وحاجة المتعلمين بما يعزز من استيعابهم لتلك المهارات. وتزداد اهمية استخدام النماذج الجدية للتعلم عند تناول المهارات التي تتميز بالتفاعل المباشر والسرعة في رد الفعل والاداء وخاصة في مهارات الألعاب القتالية مثل رياضة المصارعة ومهاراتها الحركية التي تتميز بشيء من التعقيد وتعدد متغيرات الموقف الحركي مما يتطلب من المتعلم فهماً عميقاً وادراك لكيفية التحرك وفق تطبيقات مبادئ القوة والمقاومة والتوازن وتوقيات الاداء المتغير ومستويات عالية من التنسيق الحركي والتفكير الاستراتيجي والتكتيكي والفهم الميكانيكي للحركات فيصبح تعلم مسكات المصارعة تحدياً للمدرس يستوجب توليف مقاربات تعليمية تسمح للمتعلمين بتجربة الحركات وملاحظة تأثيرات مبادئ القوى والتوازن وتعديل السلوك الحركي ذاتياً بحسب الموقف الحركي الذي يواجهه خلال اداء تلك الحركات.

ان تدريس مسكات المصارعة كمفردات منهجية في كليات التربية الرياضية باستخدام النماذج التعليمية التقليدية قد لا يحقق التعلم والاتقان المطلوب لحركاتها وعليه تأتي اهمية هذه الدراسة الى استكشاف وتوظيف الابعاد الاربعة لأنموذج David Kolb ليوفر دورة متكاملة لتعلم مسكات الحصار والدوران تربط بين التجريب والملاحظة والفهم ثم التجريب وهذا يضمن ان الطلاب لا يتعلمون كيفية الاداء فحسب وانما يفهمون لماذا وكيف يؤدون حركات المسك بفاعلية عالية بما يعزز بناء اساس معرفي وحركي شامل يرفع مستوى ادائهم المهاري وقدرتهم على التدريب والتحليل مستقبلاً.

١-٢ مشكلة البحث

لا تزال غالبية الممارسات التعليمية وخصوصاً عند تعليم مسكات المصارعة تعتمد على النماذج التعليمية التقليدية التي تركز على مبدأ تكرار الشكل الظاهري لها والذي قد يؤدي الى تقصير في الفهم المعرفي لدى المتعلمين سواء في القدرة على تحليل الموقف الحركي الذي يمكنهم من تعديل وتكييف المسكة فوراً عند اظهار المنافس مقاومة معينة اضافة الى تقصير في جانب الفهم والادراك للمبادئ الميكانيكية الحيوية التي تتحكم بنجاح او فشل الاداء ، لذلك تبرز الحاجة الى تبني نماذج تعليمية مثل نموذج David Kolb تتسم بالشمولية في التعلم وتؤهل المتعلمين ليس فقط للأداء الحركي الظاهري وانما تعطيهم القدرة على التحليل والتدريب المستمر للحركات من خلال التجريب ، ويمكن ان تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الاتي: هل يعزز الانموذج التعليمي المقترح وفق ابعاده الاربعة تعليم مسكات المصارعة واتقانهم للمسارات الحركية مقارنة بالأسلوب التقليدي المتبع .

١-٣ اهداف البحث

- ١- التعرف على اثر انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي ومقارنتها بالأنموذج المتبع لتعليم مسكة الحصير ومسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس في رياضة المصارعة للطلاب.
- ٢- التعرف على افضلية التأثير ما بين انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي والأنموذج المتبع لتعليم مسكة الحصير ومسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس في رياضة المصارعة للطلاب.

١-٤ فرضيات البحث

١. توجد فروق معنوية ما بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.
٢. توجد فروق معنوية ما بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

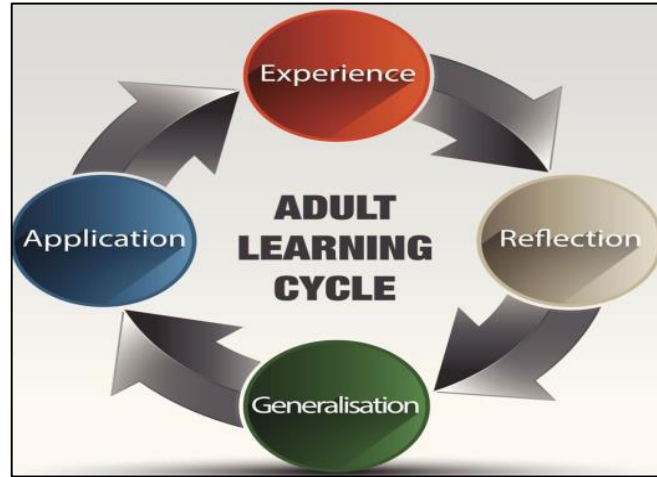
١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من الطلبة الذكور بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للدراسة المسائية / جامعة الانبار.
- ١-٥-٢ المجال المكاني: الصالة المخصصة لرياضة المصارعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١-٥-٣ المجال الزمني: الفصل الدراسي الاول لعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

١-٦ تحديد المصطلحات

انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي: نهج تعليمي قائم على الخبرة والتجربة المباشرة لاكتساب المعرفة التي تُخلق من التحولات الحاصّة جراء الخبرة ومرور المتعلمين بدورة مستمرة من التجارب والتأمل والتحليل ومن ثم تطبيقها في

مواقف جديدة فيتحول التعلم التقليدي الى تعلم نشط وفعال، وابرز رواد هذه النظرية (David Kolb) الذي طورها الى دورة للتعلم اسمها "دورة التعلم التجريبي" كنموذج للتعلم قائم على مراحل اربعة: التجربة الملموسة ،الملاحظة والتأمل الانعكاسي ، التجريد والتصور النظري، التجريب النشط. (Kolb,1984,p21) . ينظر شكل (١)



شكل (١) يبين انموذج David Kolb "دورة التعلم التجريبي"

٢ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدمت الدراسة منهج البحث التجريبي وبتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

مثل مجتمع الدراسة طلبة الصف الثالث من الذكور للدراسة المسائية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ لم يسبق لهم تعلم او ممارسة رياضة المصارعة سابقا وهم موزعين على شعبتين، وقع الاختيار بطريقة القرعة على شعبة (ب) لتمثيل المجموعة التجريبية وشعبة (ج) لتمثل المجموعة الضابطة، يجدر بالذكر انه وقع الاختيار بطريقة سحب الارقام الزوجية لأول ٦ متعلمين كعينة لمجموعة البحث الاستطلاعية من قائمة كشف الاسماء لشعبة (ج) التي كانت بعدد ٢٨ طالب، وجدول (١) يمثل التوزيع والنسب المئوية لمجتمع البحث وعينة المجموعات البحثية، كما يبين جدول (٢) توصيف لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

جدول (١) يبين توزيع افراد المجموعات البحثية والنسب المئوية لها

افراد العينة	عددها	النسبة المئوية لها
الضابطة/ شعبة ب	٢٢	%٤٤
التجريبية/ شعبة ج	٢٢	%٤٤
الاستطلاعية	٦	%١٢
المجموع	٥٠	%١٠٠

جدول (٢) يبين توصيف لعينتي البحث التجريبية والضابطة

المتغير	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مؤشر الالتواء*
الطول	١٦٥,٣٩١	١٦٥	٢,١١٠	٠,٥٥٥
الوزن	٧٧,٢٨٩	٧٧	٢,٦٩٠	٠,٣٢٢
العمر	٢٦,٦٩١	٢٦	٢,٣٨٧	٠,٨٦٨
التوزيع طبيعي عند $1 \pm$				

٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

٢-٣-١ الاجهزة المستخدمة

كامرة تصوير نوع Sony A7 IV، جهاز لا بتوب نوع hp i5، موبايلات شخصية متنوعة المنشأ + ستاند حمل موبايل.

٢-٣-٢ الادوات المستخدمة : بساط مصارعة، صفارة.

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات : استمارة تقييم الاداء الحركي لمسكة الحصر من الجلوس، ملحق (٢)

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ تحديد متغير الدراسة والاختبار المناسب لها

بعد الاطلاع على المنهج المقرر لرياضة المصارعة لطلبة الصف الثالث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ تم تحديد مسكة الحصر من الجلوس وكذلك مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس لتمثل متغيرات الدراسة، وبالإطلاع على المراجع العلمية لتعلم وتدريب رياضة المصارعة تم تحديد دراسة (الابراهيمى، ٢٠٢١، صفحة ٤٤-٥٥) لانتقاء الاختبارات لمناسبتها مع متغيرات الدراسة وتطبيقه على عينة مشابهة لعينة

الدراسة الحالية اذ ان كلا العينتين من الصف الثالث ومن غير الممارسين لرياضة المصارعة وهم من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وان الاختبارات مصممة ومطبقة في البيئة العراقية، وكما مبين في وصف الاختبارات الاتية:

اولاً: وصف اختبار مسكة الحصير من الجلوس:

الهدف: تقييم اداء مسكة الحصير من الجلوس

الادوات: بساط مصارعة، صفارة

طريقة الاداء: يأخذ المختبر وضع الجلوس جنباً الى جنب المنافس السليبي ، مع اشارة البدء يحاول المختبر اداء مسكة الحصير بحسب مراحلها وكما يأتي:

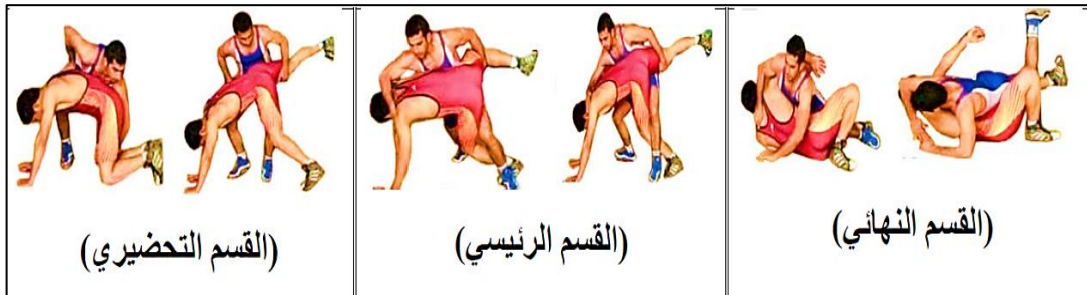
١- القسم التحضيري: من وضع الجلوس بجنب يمين المنافس، يمسك المختبر منافسه من اليد والرجل من الفخذ جهة اليسار ثم ينهض عاليا لرفعه للأعلى.

٢- القسم الرئيسي: تثبيت المنافس من خلال تحويل المختبر يده اليمين ووضعها على رقبة المنافس ثم يدفع فخذ الرجل اليسرى لمنافسه للأعلى وادخال المختبر رجله اليسار بين رجلي المنافس فتكون ساقه المختبر ما بين منطقتي كاحل وركبة المنافس.

٣- القسم ختامي: يسقط المختبر بثقل جسمه للأمام الاسفل ليثبت جسم منافسه واثناء ذلك يرخي ذراعه اليسار ليستند بها على البساط ، ويقفل بذراعه اليمين اليد اليمين لمنافسه.

الشروط: التحقق من تقارب المختبر مع المنافس السليبي في الطول والوزن ، تعطى محاولتين للمختبر.

التسجيل: تقييم الخبراء لمرحل اداء المسكة (١-١٠د) وينظر الشكل (٢) لتوضيح التوزيع بحسب الاقسام وكالاتي:(القسم التحضيري ٤د، القسم الرئيسي ٣د، القسم ختامي ٣د)



شكل (٢) يبين اقسام اداء مسكة الحصير من الجلوس

ثانياً: وصف اختبار مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس :

الهدف: تقييم اداء مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس

الادوات: بساط مصارعة، صفارة.

طريقة الاداء: يأخذ المختبر وضع الاستعداد جنباً الى جنب المنافس السلبي ، مع اشارة البدء يحاول المختبر اداء مسكة الحصار بحسب مراحلها وكما يأتي:

١- القسم التحضيري: من وضع الجلوس يستند المختبر فوق ظهر منافسه ثم احكامه من خلال تطويق الخصر بالذراعين ودفعه للأسفل او سحبه نحوه لكسر اتزانه لجعل جسمه قابل للدوران.

٢- القسم الرئيسي: تنفيذ حركة تدوير جسم المنافس من خلال توظيف قوة دفع الرجلين لرفع المنافس فوقه وعضلات الجذع لتدويره فيستند المختبر على ظهره ويرفع خصمه ليستمر الدوران الى وضع يعرض كتف المنافس وظهره للباسط .

٣- القسم ختامي: تثبيت الخصم من خلال الاستمرار بتطويق خصره بالذراعين ومنعه من العودة لوضع الاستناد على بطنه .

الشروط: التحقق من تقارب المختبر مع المنافس السلبي في الطول والوزن ، تعطى محاولتين للمختبر.

التسجيل: تقييم الخبراء لمراحل اداء المسكة (١-١٠د) وينظر الشكل (٣) لتوضيح التوزيع بحسب الاقسام وكالاتي:

(القسم التحضيري ٤د، القسم الرئيسي ٣د، القسم ختامي ٣د)



شكل (٣) يبين اقسام اداء مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس

٢-٢-٤-٢ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

بعد تحديد الاختبار والاستمارة الخاصة بتقييم الاداء ملحق (٢) تم اعدادها في صورة استبيان لعرض محتواها على مجموعة من خبراء القياس والتقويم والتعلم برياضة المصارعة لبيان صلاحية الاختبار وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا اظهرت النتائج دلالة معنوية لمؤشر الصدق وكما مبين في جدول (٣).

ومن اجل الحصول على ثبات الاختبار ، تم ضبط كامرتين للتصوير لتسمح بتسجيل المجال المكاني للمسكات المستهدفة في الدراسة ومن جهة الامام والجانب ومن ثم تجميع عينة الدراسة الاستطلاعية واداء نموذج واحد امامهم ومن ثم تصوير اداء كل منهم وارسالها الى اثنين من خبراء التعلم برياضة المصارعة لتقييم ادائهم ، ملحق (٢) وبعد الحصول

على البيانات عولجت احصائيا بطريقة القسمة النصفية للأعداد الفردية والزوجية لتسلسل بيانات افراد العينة الاستطلاعية (٦-١) ومن ثم استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وبعد الحصول على معامل نصف الثبات طبق معامل (سبيرمان براون) للحصول على معامل الثبات الكلي والذي كان مؤشره الاحصائي معنوي كما مبين في جدول (٣).

جدول (٣) يبين الاسس العلمية لاختبار مسكة الحصر من الجلوس للطلاب

المتغير	مؤشر الصدق *	مؤشر الثبات *
اختبار مسكة الحصر من الجلوس	٠,٨٩٩	٠,٧٦٩
اختبار مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس	٠,٧٨٩	٠,٧٩٥
*الدلالة: ضعيف = (٠ - ٠,٢٤)، متوسط = (٠,٢٤ - ٠,٧٤)، قوي = (٠,٧٤ - ٠,٩٩)، تام = ١.		

٢-٤-٣ اعداد دليل خطوات التطبيق لأنموذج Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي

بعد الاطلاع على عدد من المراجع العلمية الخاصة بالتعلم وفق نظرية التعلم التجريبي وكذلك انموذج Kolb تم توظيف المراحل الاربعة لدورة التعلم التجريبي (التجربة الملموسة ،الملاحظة والتأمل الانعكاسي ، التجريد والتصور النظري، التجريب النشط) لتعلم مسكة الحصر من الجلوس وكذلك مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس لتكون دليلا لتطبيق الانموذج للباحثين ومرجعا للقارئ ، ينظر ملحق (١)

٢-٤-٤ التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٨ داخل الصالة المخصصة لرياضة المصارعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الانبار، وعلى ٦ افراد من خارج العينة الاساسية للدراسة وكان الغرض منها الحصول على بيانات الاسس العلمية للاختبار وكذلك تجريب درس مصغر لأنموذج Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لتعليم مسكة الحصر من الجلوس في رياضة المصارعة ، وقد حققت التجربة جميع اهدافها منها حصول الباحثين على البيانات التعرف على المشكلات التي قد تواجه المشكلة الرئيسة لتنفيذ الأنموذج المذكور.

٢-٤-٥ الاختبار القبلي وتكافؤ مجموعتي البحث

اجري الاختبار القبلي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٥ حيث تم تجميع عينة الدراسة الرئيسية كلاً في زمن الدرس الخاص به وبعد ضبط كامرتين للتصوير لتسمح بتسجيل المجال المكاني لمسكة المصارعة جهة الامام والجانب تم اداء نموذج واحد امامهم ومن ثم تصوير اداء العينة وبعدها ارسلت الى اثنين من خبراء التعلم الحركي في المصارعة من اجل الحصول على بيانات الاختبار القبلي وللحصول على مؤشرات تكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول (٤)

جدول (٤) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغير التابع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	نسبة الخطأ *	الدلالة *
	س	ع	س	ع			
مسكة الحصر	٢,١٥١	١,٠١٢	٢,٤٠١	٠,٩٠٥	١,٢٠٧	٠,٠٩٧	عشوائي
مسكة الدوران	١,٩٢٧	١,٦٦٢	١,٥٠٥	١,٠٠١	١,٤٦٠	٠,٠٦١	عشوائي
* وحدة القياس الدرجة (١-١٠) ، دالة احصائية عند $\geq ٠,٠٥٠$ ، درجة الحرية $٢٢-٢-٢=٢٤$							

٢-٤-٦ التجربة الرئيسية

طبقت التجربة الرئيسية على مدى ستة اسابيع من تاريخ ٢٠٢٣/١١/٠١ ولغاية ٢٠٢٣/١٢/٠٦ بواقع درس تعليمي واحد لكل اسبوع وبثلاث دروس لكل مسكة ينظر ملحق (٣) ، حيث استخدم انموذج التعلم بأسلوب الامر لتدريس المجموعة الضابطة بينما استخدم نموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لتدريس المجموعة التجريبية للمسكات المستهدفة بحسب دليل تطبيق الانموذج المعد من قبل الباحثين . ينظر ملحق (١).

٢-٤-٧ الاختبار البعدي

اجري الاختبار البعدي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٣ وبنفس الاجراءات الخاصة بالاختبار القبلي.

٢-٥ الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS .

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض النتائج

جدول (٥) يبين نتائج التقييم القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة	المتغير التابع	التقييم القبلي		التقييم البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت	نسبة الخطأ **	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الضابطة	مسكة	٢,١٥١	١,٠١٢	٦,٠٠٢	٠,٧٧٢	٣,٨٥١	٢,٥٠٧	٧,٢١١	٠,٠٠١	معنوي
التجريبية	الحصر	٢,٤٠١	٠,٩٠٥	٦,٧٢٢	١,٧٣٨	٤,٣٢١	٣,٠١٩	٦,٥١٧	٠,٠٠٧	معنوي
الضابطة	مسكة	١,٩٢٧	١,٦٦٢	٦,٢٩٧	١,٦٢٠	٤,٣٧٠	٢,٨٦٧	٧,١٥٢	٠,٠٠٠	معنوي
التجريبية	الدوران	١,٥٠٥	١,٠٠١	٧,٣١٨	١,٥٧٣	٥,٨١٣	٢,٨٣٩	٩,٦٠٨	٠,٠٠٠	معنوي
* وحدة القياس الدرجة (١-١٠) ، دالة احصائية عند $\geq ٠,٠٥٠$ ، درجة الحرية $٢٢-٢-٢=٢١$										

يتبين من جدول (٥) ان نسب الخطأ محصورة بين (٠,٠٠٧-٠,٠٠٠) وهي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥٠) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح تقييم الاداء البعدي لكلا مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بدلالة الوسط الحسابي الاكبر. جدول (٦) يبين نتائج التقييم البعدي ما بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

المتغير التابع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	نسبة الخطأ *	الدلالة *
	س	ع	س	ع			
مسكة الحصر	٦,٠٠٢	٠,٧٧٢	٦,٧٢٢	١,٧٣٨	٢,٤٨٢	٠,٠٠٠	معنوي
مسكة الدوران	٦,٢٩٧	١,٦٢٠	٧,٣١٨	١,٥٧٣	٢,٩٦٨	٠,٠٣٠	معنوي
* وحدة القياس الدرجة (١-١٠د) ، دالة احصائية عند $\geq ٠,٠٥٠$ ، درجة الحرية $٢٢-٢٢-٢=٤٢$							

يتبين من جدول (٦) ان نسب الخطأ محصورة بين (٠,٠٣٠-٠,٠٠٠) وهي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥٠) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح تقييم الاداء البعدي لمجموعة البحث التجريبية بدلالة الوسط الحسابي الاكبر.

٣-٢ مناقشة النتائج

يتبين من جدول (٥) ان كلا نموذجي التعلم باسلوب الامر وكذلك بانموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لهما تأثير ايجابي في تعلم مسكتي الحصر ومسكة الدوران بربط الخصر ، لكن وبالنظر الى نتائج جدول (٦) يتبين ان الفارق الاكبر في التأثير الايجابي يميل الى انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي في تعلم المسكتين.

ويعزو الباحثون النتائج الى فاعلية الانموذج المقترح وطبيعته الدورية والشمولية في تحويل عملية اكتساب الخبرات المعرفية والحركية لمسكتي الحصر والدوران من مجرد تكرار حركات عادية الى عملية فهم عميق وتطبيق واع لتلك الحركات ضمن دورة مستمرة للتعلم التجريبي (التجربة الملموسة ، الملاحظة والتأمل الانعكاسي ، التجريد والتصور النظري ، التجريب النشط) ، حيث اظهرت النتائج ان الانموذج المقترح له اهمية كبيرة في دمج الجوانب المعرفية مع الجوانب التأملية في كيفية حدوث الحركات وكيفية تطبيقها عمليا اضافة الى منح المتعلمين امكانية تكيفهما بحسب متغيرات موقف الاداء الحركي وبحسب ردود فعل المنافسين .

لذلك فنتائج الدراسة تتفق مع الادبيات التي تؤكد على ان التعلم الفعال للحركات الرياضية يتطلب دمج المتعلمين في التجربة المباشرة لها مع التفكير النقدي (سلامة، ٢٠١٠، صفحة ١٥٩)، (Kolb,2005,p193-212) ، حيث ان انموذج David Kolb يشير الى ان المتعلمين الذين خضعوا للتعلم وفق المراحل الاربعة قد اكتسبوا فهما اعمق للمبادئ الحركية والميكانيكية لكل مسكة بدل من تقليدها كحركة ظاهرية (Knutzen,2022,p40-45)، الى جانب ذلك فقد عزز

الانموذج المقترح قدرتهم على تصحيح اخطاء الاداء ذاتيا بنسبة كبيرة اعتمادا على التحليل والتأمل وطوروا قدرتهم على تكييف حركة المسك في مواقف قتالية متنوعة ومختلفة وهذا بالمقارنة مع النموذج التقليدي.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Sato & Laughlin, 2017, p11-23) التي بينت نجاح دمج النشاط التعليمي لرياضة الغولف في نشاط عملي ومستمر ضمن المراحل الاربعة لدورة التعلم التجريبي وساهمت بشكل فعال في تطوير معرفة الطلبة بالمقرر النظري وزيادة الاحساس بالمهارات الحركية لكرة الغولف وعززت قدرة الطلاب على ربط النظرية بالممارسة الفعلية وفي مواقف من اللعب الشبيه بالحقيقي.

كما دلت نتائج الدراسة على ان التعلم وفق نظرية التعلم التجريبي ليست مجرد طريقة للتعلم وانما انموذج تعلم لتطوير الادراك الحركي بجميع جوانبه ،اذ يمكن ان نستنتج ان انموذج التعلم بأسلوب الامر يوحى للمتعلمين التركيز على عبارة ماذا سنفعل؟ ، بينما يوحى انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي للمتعلمين على عبارتي لماذا نفعل هكذا؟ وكيف يمكن تحسين فعلنا للأفضل؟ . لذلك فنتائج الدراسة الحالية في مجال طرائق التدريس الخاصة بالتربية الرياضية تشير الى ان النماذج التعليمية التي تركز على المشاركة الفاعلة والتفكير التحليلي والنقدي تتفوق على النماذج القائمة على التلقين والتكرار الواعي للحركات الرياضية وخصوصا الحركات القتالية.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١- فعالية كلا انموذجي التعلم بأسلوب الامر وانموذج David Kolb في تحقيق اكتساب معارف ومهارات مسكتي الحصار والدوران برياضة المصارعة للطلاب.

٢- تفوق انموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي في تعلم واتقان مسكتي الحصار والدوران بربط الخصر لدى الطلاب.

٣- تفوق انموذج David Kolb جاء لطبيعته الدورية في التعلم من خلال التجربة الملموسة ،الملاحظة والتأمل الانعكاسي ، التجريد والتصور النظري، التجريب النشط كمراحل ضرورية لتعليم الحركات المعقدة لمسكات المصارعة التي تتطلب اتخا القرار السريع والتواكيف مع ردود افعال المنافس.

٤-٢ التوصيات

١- تبني تطبيق انموذج David Kolb للتعلم التجريبي كإطار منهجي في تدريس المهارات الاساسية والمركبة برياضة المصارعة بشكل خاص والرياضات القتالية الاخرى المنهجية لتعزيز الجانب الفكري والتطبيقي لدى الطلاب.

٢- تصميم دروس تعليمية وفق دورة التعلم التجريبي لضمان مرور المتعلمين بالمراحل الاربعة وبشكل مستمر ومتعاقب وممنهج .

٣- اجراء مزيد من الدراسات التي تقارن ما بين الاساليب ونماذج التعلم التقليدية والتجريبية كدورة التعلم التجريبي وفي مجال التعلم المعرفي والحركي وعلى حركات قتالية اخرى.

المراجع

المراجع العربية

- الابراهيمي، عدي خنياب ناصر. (٢٠٢١). تأثير منهج تعليمي باستخدام استراتيجية (ميردر) في التحصيل المعرفي وتعلم أداء بعض المسكات من وضع الجلوس بالمصارعة للطلاب (أطروحة ماجستير غير منشورة). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.
- حسين، علاء عبدالخالق. (٢٠٢٤). التعلم التجريبي: استكشاف العالم عن الطريق التجربة. مجلة كليات التربية بالجامعات المصرية، ١(١).
- سلامة، محمد علي. (٢٠١٠). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. دار المسيرة.
- الشرقاوي، أنور محمد. (٢٠١٢). التعلم نظريات وتطبيقات. مكتبة الأنجلو المصرية.
- عطية، محسن علي. (٢٠١٣). المناهج الحديثة وطرق التدريس. دار المناهج للنشر والتوزيع.

المراجع الاجنبية

- Hamill, J., Knutzen, K. M., & Derrick, T. R. (2022). Biomechanical basis of human movement (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. Academy of Management Learning & Education, 4(2).
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice-Hall.
- Sato, T., & Laughlin, D. D. (2017). Integrating Kolb's Experiential Learning Theory into a sport psychology classroom using a golf-putting activity. Journal of Sport Psychology in Action, 9(1), 11-23. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1325807>
- Wijnen-Meijer, M., Brandhuber, T., Schneider, A., & Berberat, P. O. (2022). Implementing Kolb's Experiential Learning Cycle by Linking Real Experience, Case-Based Discussion and Simulation. Journal of Medical Education and Curricular Development, 9. <https://doi.org/10.1177/23821205221091511> .

الملاحق

ملحق (١)

يبين انموذج مصغر من دليل تطبيق أنموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لتعلم مسكة الحصار من الجلوس للطلاب

المقدمة:

يطرح أنموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي فكرة اساسية عند استخدامها في المجال التربوي والتعليمي ان التعلم عبارة عن دورة مستمرة تُخلق فيها المعرفة عن طريق التكامل ما بين التجربة الملموسة ،الملاحظة والتأمل الانعكاسي ، التجريد والتصور النظري، التجريب النشط كمرحلة اربعة وتؤكد ان التعلم ليس مجرد استقبال المتعلم للمعلومات بشكل سلبي كالاستماع والتلقين والتقليد الحركي وانما هو عملية نشطة ومستمرة تمر بأربعة دورات مترابطة ويمكن توظيفها لتعليم مسكة الحصار من الجلوس ، ينظر الشكل (٤) وكالاتي:

اولاً: التجربة الملموسة: وهي مرحلة الانخراط في خبرة جديدة والشعور الاولي بها، اذ يُنظّم المتعلمين في تشكيل مربع ناقص ضلع ثم يتم عرض نموذج واحد لمسكة الحصار من الجلوس وباستخدام الشرح غير المطول ، ثم يُنظّم المتعلمين في اوضاع (أ، ب) بمراعاة تقليل الفوارق فيما بينهم في الوزن والطول بعدها يطلب من المتعلم (أ) كلا حسب مجموعته البدء بتجريب اداء المسكة مع (ب) وبعد الانتهاء يتم تبادل الدور فيبدأ (ب) بتجريب اداء المسكة مع (أ) . وهذا يعطيهم الشعور الاولي بالتوقيت الحركي والإحساس بحركة اجزاء الجسم وتوزيع القوى ومدى انخفاض مركز ثقل الجسم لتحقيق التوازن وحركة الجذع والذراعين وموضع الرجلين والاحساس بالاحتكاك مع المنافس ووزنه ومقاومته للحركة وبالضغط المتبادل بينهما. مع استخدام التصوير بواسطة كامرة فيديو او باستخدام كامرة الموبايلات الشخصية للمتعلمين لتصوير ادائهم الحركي استعدادا لرؤيته لاحقاً.

ثانياً: الملاحظة والتأمل: وهي مرحلة التفكير والتحليل في الخبرة الجديدة والمراجعة الحسية لها، ففي هذه المرحلة يطلب المدرس من جميع المتعلمين التأمل في الاداء الذي جربوه سواء بأنفسهم او من خلال رؤية اداء زملائهم او من خلال النظر الى فيديو ادائهم وهنا يكون التحليل اكثر عمقا من خلال المراجعة الحسية الداخلية والمراجعة الخارجية باستخدام الفيديو والذي يساعد المتعلمين الوصول الى ملاحظة ردود فعل المنافس وفاعلية مسك الفخذ وسحبه وفاعلية دفع المنافس للأمام الاسفل من اجل اسقاطه وتوقيت سقوطه، ويمكن للمدرس مساعدتهم على تحقق هذه المرحلة من خلال طرح اسئلة نوعية مثل " ما الذي شعرت به اثناء الاداء؟ ، ما هي المشكلات التي واجهت؟، هل كنت مسيطراً على منافسك؟، كيف وجدت مقاومة منافسك؟ ، كيف كانت زاوية الجسم اثناء الانقضاض؟ كيف احسست بمركز ثقل الجسم وهل كان مناسب للسيطرة على منافسك؟ كيف كان احساسك بوضع قدميك هل كانت مناسبة للحصول على اتزان محكم؟، كيف

كانت قبضتك لفخذ منافسك؟، ما هو الخطأ الذي لاحظته وتأملتته، ... " حيث يصل بالمتعلمين الى التفكير في " متى فقد المنافس اتزانه؟ ، ما هي زاوية الدوران الاكثر فاعلية لإسقاط المنافس؟ ، ماذا يمكن ان ينتج لو كانت قبضة يدي مختلفة؟ ..."

ثالثاً: تكوين المفاهيم المجردة : وهي مرحلة استخلاص الدروس وتكوين المبادئ الفيزيائية والقواعد النظرية التي تساعد المتعلمين على استغلالها وتطبيقها لنجاح الاداء ، ويمكن للمدرس مساعدتهم على تحقق هذه المرحلة للوصول الى التفكير الواعي وفهم مدى فاعلية المسكة او فشلها من خلال الاجابة على التساؤلات المطروحة في المرحلة السابقة ومساعدتهم على فهم وتطبيق المبادئ الفيزيائية وقواعد المسك الصحيح واهمية نقاط الارتكاز وزاوية الدوران وتفسير سر النجاح في اداء المسكة لمساعدتهم في تكوين فهم مجرد وواضح للاداء من خلال التالي " مبدأ تقريب مركز الثقل: اذ يجب ان يكون مركز ثقل جسمك اقرب الى منافسك ، مبدأ السيطرة الارضية: يجب مسك احدى رجلي المنافس لتقليل قاعدة ارتكازه وزيادة الصعوبة في مقاومته ، مبدأ مركز الثقل وقاعدة الاتزان: رفع رجل المنافس يعمل على رفع مركز ثقله للأعلى وللخارج ويجعله اكثر عرضه للسقوط ، مبدأ التوقيت المثالي لإخلال التوازن: يجب استغلال حالة الخطأ عند المنافس من اجل اخلال توازنه ، مبدأ الرافعة واستخدام القوة: استخدام الذراع لرفع فخذ ورجل المنافس لتطبيق اكبر قدر من القوة عن محور دوران جسم الخصم بجهد اقل ويزيد من عزم الدوران ليسهل انقلاب المنافس والوصول الى وضع التثبيت، مبدأ الاندفاع وقوة الدفع: استخدام قوة الجسم بالتزامن مع رفع رجله لدفع المنافس لضمان اسقاطه على البساط والوصول الى وضع التثبيت، ... "

رابعاً: التجريب النشط: وهي مرحلة تجريب المفاهيم المكتسبة لتعديل السلوك السابق وترسيخ التعلم من خلال تجريب المبادئ الفيزيائية والقواعد النظرية التي اكتسبها وتطبيقها عملياً فيتم البدء بالتطبيق العملي من خلال صياغة تمارين تعليمية متدرجة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب، اذ مع بدء تلك التمارين تبدأ معها دورة (التجربة الملموسة ، الملاحظة والتأمل في اداء مسكة الحصر برفع الرجل من الجلوس ، التجريد والتصور النظري، التجريب النشط) من جديد ، ولكن هذا التجريب يكون بشكل اكثر وعي لمفاهيم اداء المسكة يتم فيه تعديل السلوك بناء على المبادئ والقواعد التي اكتسبها سابقاً. ويمكن ان تتكرر هذه الدورة عدد من المرات بقدر الحاجة الى فهم وضبط السلوك الحركي الصحيح وفق المبادئ والقواعد.

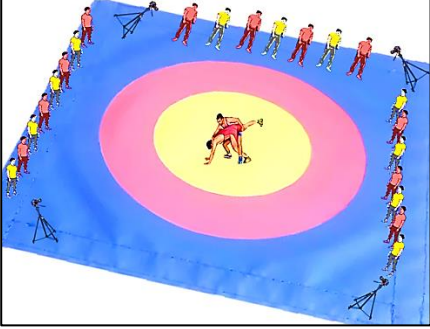
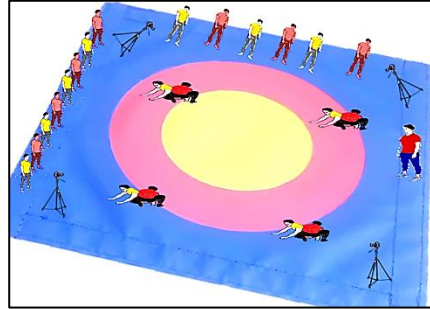
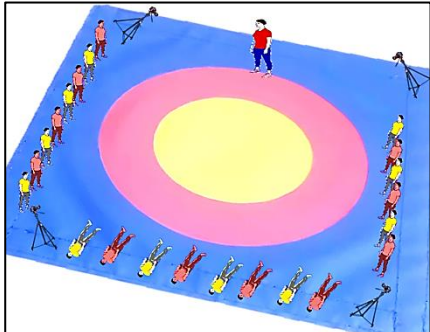


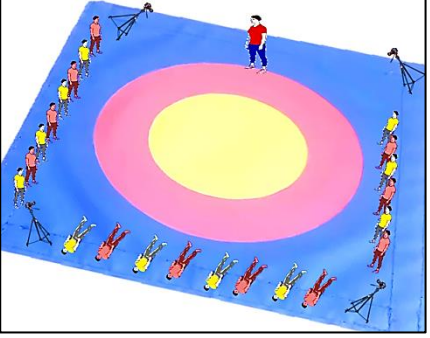
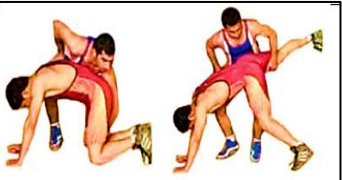
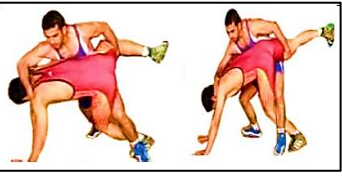
شكل (٤) يبين أنموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي لتعلم مسكة الحصار من الجلوس للطلاب

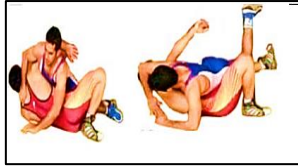
ملحق (٢) يبين استمارة تقييم الاداء الحركي لمسكتي الحصار والعباسية

تسلسل المختبر	المسكة اقسام التقييم	مسكة الحصار من الجلوس		مسكة الدوران بربط الخصر من الجلوس	
		محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ١	محاولة ٢
١.	القسم التحضيري ٤ د				
	القسم الرئيسي ٣ د				
	القسم الختامي ٣ د				
	المجموع (١٠ د)				
٢.	القسم التحضيري ٤ د				
	القسم الرئيسي ٣ د				
	القسم الختامي ٣ د				
	المجموع (١٠ د)				
٣.	القسم التحضيري ٤ د				
	القسم الرئيسي ٣ د				
	القسم الختامي ٣ د				
	المجموع (١٠ د)				

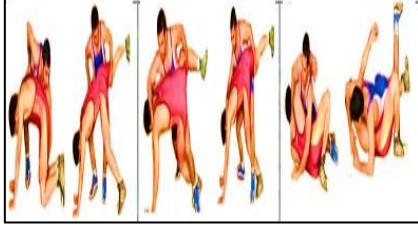
ملحق (٣) يبين انموذج لدرس تعليمي بجزئي التعليمي والتطبيقي بحسب خطوات أنموذج David Kolb وفق نظرية التعلم التجريبي
لتعلم مسكة الحصير من الجلوس

الاقسام	الزمن	الاهداف السلوكية	الانشطة والتمارين	التنظيمات والرسوم
			المرحلة الاولى: التجربة الملموسة:- يُنظّم المتعلمين في تشكيل مربع ناقص ضلع ثم يعرض نموذج واحد لمسكة الحصير من الجلوس مع الشرح غير المطول. بعد ذلك يُنظّم المتعلمين في مجموعات للأداء وهذه المجموعات تضم ازواج (أ، ب) بمراعاة تقليل الفوارق فيما بينهم في الوزن والطول بعدها يطلب من المتعلم (أ) كلا حسب مجموعته البدء بتجريب اداء المسكة مع (ب) وبعد الانتهاء يتم تبادل الدور فيبدأ (ب) بتجريب اداء المسكة مع (أ) . ليعطيهم الشعور الاول بالتوقيت الحركي والاحساس بحركة اجزاء الجسم وتوزيع القوى ومدى انخفاض مركز ثقل الجسم لتحقيق التوازن وحركة الجذع والذراعين وموضع الرجلين والاحساس بالاحتكاك مع المناسف ووزنه ومقاومته للحركة وبالضغط المتبادل بينهما. مع استخدام التصوير بواسطة كامرة فيديو او باستخدام كامرة الموبايلات الشخصية للمتعلمين لتصوير ادائهم الحركي استعدادا لرؤيته لاحقا. المرحلة الثانية: الملاحظة والتأمل: يُنظّم المتعلمين في تشكيل مربع ناقص ضلع ، يطلب المدرس من جميع المتعلمين التأمل في الاداء الذي جربوه سواء بأنفسهم او من خلال رؤية اداء زملائهم او من خلال النظر الى فيديو ادائهم وهنا يكون التحليل اكثر عمقا من خلال المراجعة الحسية الداخلية والمراجعة الخارجية باستخدام الفيديو ، ويتم طرح اسئلة نوعية عليهم : " ما هي مكونات حركة المسك؟، ما الذي شعرت به اثناء الاداء؟ ، ما هي المشكلات التي واجهت؟، هل كنت مسيطراً على منافسك؟، كيف وجدت مقاومة منافسك؟ ، كيف كانت زاوية الجسم اثناء الانقضاض؟ كيف احسست بمركز ثقل الجسم وهل كان مناسب للسيطرة على منافسك؟ كيف كان احساسك بوضع قدميك هل كانت مناسبة للحصول على اتزان محكم؟ ، كيف كانت قبضتك لفخذ منافسك؟، ما هو الخطأ الذي لاحظته وتأملتته، ... "	  

	المرحلة الثالثة: تكوين المفاهيم المجردة : يبدأ المدرس بالإجابة على الاسئلة المطروحة سابقا لمساعدة المتعلمين على فهم وتطبيق المبادئ الفيزيائية وقواعد المسك الصحيح من خلال التالي " ان مبدأ تقريب مركز الثقل: اذ يجب ان يكون مركز ثقل جسمك اقرب الى منافسك ، مبدأ السيطرة الارضية: يجب مسك احدى رجلي المنافس لتقليل قاعدة ارتكازه وزيادة الصعوبة في مقاومته ، مبدأ مركز الثقل وقاعدة الاتزان: رفع رجل المنافس يعمل على رفع مركز ثقله للأعلى وللخارج ويجعله اكثر عرضه للسقوط ، مبدأ التوقيت المثالي لإخلال التوازن: يجب استغلال حالة الخطأ عند المنافس من أجل إخلال توازنه ، مبدأ الرافعة واستخدام القوة: استخدام الذراع لرفع فخذ ورجل المنافس لتطبيق أكبر قدر من القوة عن محور دوران جسم الخصم بجهد أقل ويزيد من عزم الدوران ليسهل انقلاب المنافس والوصول الى وضع التثبيت، مبدأ الاندفاع وقوة الدفع: استخدام قوة الجسم بالتزامن مع رفع رجله لدفع المنافس لضمان اسقاطه على البساط والوصول الى وضع التثبيت، ... "	- ان يصف المتعلمين القواعد النظرية والمبادئ الاساسية التي تساعد على اداء مسكة الحصار بالشكل الصحيح	٣٥ د	التعليمي	الرئيسي
 تمارين ١ + ٢  تمارين ٣ + ٤	رابعا: التجريب النشط: يبدأ المتعلمين بتجريب المبادئ الفيزيائية والقواعد النظرية التي اكتسبوها وتطبيقها عمليا خلال التمرينات التعليمية حيث يتوزعون على مساحة البساط في شكل ازواج وكما يأتي : تمرين ١ : رفع رجل المنافس من الانبطاح الغرض: احساس المتعلم بالية رفع الرجل والسحب الصحيحة للفخذ لتطبيق مبدأ استخدام الذراعين وانشاء الرافعة لرجل الخصم طريقة الاداء: زوج من المتعلمين (أ، ب منافس سلبي) من وضع الجلوس ومع اشارة البدء يقوم (أ) يضع الذراع اليمين جانب راس المنافس واليسار اسفل فخذ رجل المنافس اليسار، مع اشارة البدء يسحب (أ) ويرفع بشكل تدريجي فخذ منافسه مع تثبيت الجذع دون اداء القلب والدوران وانما التركيز على حركة الرفع والاحساس بنقطة الرفع ومقاومة المنافس، يكرر الاداء بالتعاقب ما بين (أ) و (ب) . تمرين ٢ : الغطس والالتفاف حول جذع المنافس بحركة عقارب الساعة الغرض : الاحساس بالانتقال السريع من وضع الجلوس الى وضع السيطرة على المنافس طريقة الاداء: زوج من المتعلمين (أ، ب منافس سلبي) المنافس في وضع الدفاع (الاستناد على الركبة والكفين) ، يبدأ (أ) بالغطس بخفض ثقل جسمه والالتفاف حول المنافس لمسك الرجل وسحب الفخذ واثاء ذلك يحرك (أ) جذعه للأمام لقلب المنافس مع التركيز على سرعة الغطس وسحب الفخذ ودوران الجذع، يكرر الاداء بالتعاقب ما بين (أ) و (ب) . تمرين ٣ : اسحب واقلب لإخلال التوازن الغرض: الاحساس بمبدأ تقليل قاعدة الارتكاز وقوة الدفع لقلب المنافس طريقة الاداء: زوج من المتعلمين (أ، ب منافس سلبي) المنافس في وضع الدفاع (الاستناد على الركبة والكفين) ، (أ) في وضع السيطرة على رجل المنافس وعند الاشارة يبدأ بشد الفخذ بقوة نحو الاعلى والى الداخل ثم دفع المنافس بالجذع لقلب الخصم والوصول لوضع التثبيت ، يكرر الاداء	- ان يشارك المتعلمين بالتمرينات التعليمية لتجريب القواعد والمبادئ الاساسية لمسكة الحصار من الجلوس بحماس عالي	٣٦ د	التطبيقي	



تمرين ٤



تمرين ٥

بالتعاقب ما بين (أ) و (ب) .
 تمرين ٤ : التثبيت والسيطرة على الكتفين
 الغرض: الاحساس بالسيطرة على المنافس بعد قلبه
 طريقة الاداء: زوج من المتعلمين (أ، ب منافس
 سلبي) المنافس في وضع القلب، (أ) في وضع
 السيطرة على الفخذ المرفوع، مع إشارة البدء يبدأ
 (أ) بالضغط على جذع المنافس للسيطرة على الكتف
 لمنعه من تكوين الجسر الذي يصارع المنافس
 لتكوينه ، التأكيد على قوة الثبات واستخدام وزن
 الجسم ، يكرر الاداء بالتعاقب ما بين (أ) و (ب) .
 تمرين ٥ : الاداء المتكامل
 الغرض: الربط الحركي لأجزاء الاداء (غطس ومسك
 ورفع وقلب وتثبيت).
 طريقة الاداء: زوج من المتعلمين (أ، ب منافس
 سلبي) من وضع الجلوس ومع إشارة البدء يقوم (أ)
 بتطبيق المسكة بالغطس ثم مسك الفخذ ثم الرفع
 والشد وإخلال التوازن ثم قلب المنافس والتثبيت
 لمدة ٥ ثواني ، يكرر الاداء بالتعاقب ما بين (أ) و
 (ب) .
 مع انتهاء التمرينات الخمسة ، تبدأ معها دورة
 (التجربة الملموسة ، الملاحظة والتأمل الانعكاسي ،
 التجريد والتصور النظري، التجريب النشط) من
 جديد لذلك تم اعادة الدورة مرتين متتاليتين خلال هذا
 الدرس.