

أثر تمرينات تعليمية على وفق استراتيجية التعلم المعكوس في تعليم بعض مسكات المصارعة للطلاب

م.م. محمد عيسى جودة

mohammed.e@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

تعد رياضة المصارعة من الألعاب العالمية البارزة التي أدرجت ضمن المنافسات الأولمبية المحلية والعالمية لما تتمتع به من إثارة وتشويق، فضلاً عن تأثيرها الكبير في تطوير القدرات الذهنية والبدنية والحركية لممارسيها. لذا يعدّ درس المصارعة من الدروس الأساسية والمهمة في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما تحتويه من تنوع في المهارات الحركية الدفاعية والهجومية، والتي تتطلب فهماً دقيقاً وآلية تعلم فعالة. وانطلاقاً من ذلك، ينبغي التركيز على مراحل تعلم هذه اللعبة من الجانبين النظري والعملّي لضمان تحقيق أفضل النتائج التعليمية.

بينما مشكلة البحث، فقد لاحظ الباحث من خلال المتابعة والمطالعة الميدانية أن معظم الأساتذة لا يوظفون الأساليب التعليمية الحديثة في تدريس هذه المادة، مما يؤدي إلى ضعف في اكتساب الطلبة للمهارات الأساسية للمصارعة. وتستدعي العملية التعليمية في هذا المجال إجراء تشخيص دوري وتحليل مستمر لتحديد نقاط الضعف وتطوير طرائق التدريس. اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة المشكلة، وسعى إلى تقصي أثر استخدام تمرينات تعليمية مستندة إلى استراتيجية التعلم المعكوس في تعليم بعض مسكات المصارعة للطلبة. وتشير نتائج البحث إلى فاعلية هذه الاستراتيجية في تحسين مستوى الأداء المهاري والمعرفي لدى الطلبة. وقد أوصى الباحث بضرورة إدخال استراتيجيات تعليمية حديثة ضمن المناهج الدراسية، وتدريب الأساتذة على استخدامها بشكل فعال لتعزيز جودة التعليم في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Abstract

The Effect of Educational Exercises According to the Flipped Learning Strategy on Teaching Some Wrestling Holds to Students

By

Asst. Lecturer Mohammed Issa Joudah

Al-Mustansiriyah University / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

Wrestling is considered one of the prominent global sports that has been included in both local and international Olympic competitions due to its excitement, appeal, and significant impact on the development of practitioners' mental, physical, and motor abilities. Therefore, wrestling is regarded as one of the essential and fundamental subjects in colleges and departments of physical education and sport sciences, as it encompasses a variety of defensive and offensive motor skills that require a clear understanding and an effective learning mechanism. Based on this, emphasis must be placed on the learning stages of this sport from both theoretical and practical perspectives to ensure optimal educational outcomes.

The research problem emerged through the researcher's observation and field review, where it was found that most instructors do not employ modern teaching methods in delivering this subject, leading to a weakness in students' acquisition of basic wrestling skills. The educational process in this field requires periodic diagnosis and continuous analysis to identify weaknesses and improve teaching methods. The researcher adopted the experimental approach using a one-group design, as it suits the nature of the problem. The study aimed to investigate the effect of special exercises based on the flipped learning strategy in teaching selected wrestling holds to students. The results indicated the effectiveness of this strategy in improving both the skill performance and cognitive level of the students.

The researcher recommends integrating modern teaching strategies into educational curricula and training instructors to apply them effectively to enhance the quality of education in the field of physical education and sport sciences.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعد درس المصارعة من الدروس الأساسية في كليات التربية البدنية لما تتضمنه هذه الرياضة من خصائص تعليمية وتربوية متميزة. فمن خلالها يمر الطالب بتجارب متعددة تُمكنه من اكتساب معلومات ومهارات حركية وذهنية مستهدفة. وتُعد التمرينات عنصراً جوهرياً في إعداد الطلبة بدنياً ومهارياً وذهنياً بما يتوافق مع خصائص الفئة المستهدفة. وتتعدد مفاهيم التمرين بتعدد أغراضه، إذ لا يمكن تحقيق التعلم إلا من خلاله، حيث يُسهم بشكل فعال في تطوير المهارات وإتقان الأداء، ويعزز الصلة بين المثير والاستجابة وفي ظل التقدم التقني والتعليمي، برزت استراتيجية التعليم المعكوس كأحد الأساليب التربوية الحديثة التي تقوم على المزج بين التعليم النظري الذاتي والتطبيق العملي داخل البيئة الصفية. وتُبنى هذه الاستراتيجية على أسس علمية وتربوية حديثة، حيث يقوم المعلم بتقديم محتوى الدرس للمتعلمين عبر مقاطع فيديو أو وسائط إلكترونية مختلفة، ليتم الاطلاع عليها مسبقاً خارج أوقات الدرس، باستخدام الحواسيب أو الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية، على أن يُخصَّص وقت الحصة الدراسية للنقاشات، والتطبيقات العملية، والمشاريع، والتدريبات. وبهذا يُتاح استغلال وقت الدرس بشكل أمثل لتعميق الفهم وتطوير المهارات.

كما ذكر محمود سعيد (2021) في دراسته المنشورة في مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة الى انه يتطلب التعلم عن طريق التعلم المقلوب مشاركة المتعلمون مسؤولية تعلمهم سواء داخل الوحدات التعليمية أم خارجها وتصميم مواقف تشاركية ذات علاقة بخصائصهم تدفعهم نحو شعورهم بالثقة فيما يتعلمونه ،

وتُعد هذه الاستراتيجية أداة فاعلة لتحقيق الأهداف العامة والخاصة للمناهج التعليمية، نظراً لما توفره من مرونة في التفكير والانتقال بين مستويات معرفية مختلفة، إلى جانب دورها في تنويع الأنشطة التعليمية بما يتلاءم مع نوع المهارة، والمرحلة الدراسية، والمادة العلمية. كما تُسهم في تحفيز التفكير الموضوعي، والعاطفي، والنقدي، والإبداعي، وتمكن الطالب من تحليل المواقف التعليمية والتعامل معها بطريقة بناءة.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في أن التمرينات التعليمية، عند تصميمها وفق استراتيجية التعلم المعكوس، وبالاستناد إلى أسس علمية صحيحة، يمكن أن تسهم بفاعلية في تعليم الأداء الفني للمسكات في رياضة المصارعة. كما تؤكد أهمية توظيف الأساليب الحديثة في العملية التعليمية، لا سيما في تدريس المهارات الفنية الخاصة بهذه الرياضة.

1-2 مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في وجود ضعف ملحوظ لدى الطلاب في إتقان بعض مسكات المصارعة نتيجة اعتماد التدريس غالباً على الأساليب التقليدية التي لا تمنح الطالب فرصة كافية لفهم المهارة وتحليلها قبل ممارستها عملياً. كما أن قلة توظيف الاستراتيجيات الحديثة، ومنها استراتيجية التعلم المعكوس، يؤدي إلى محدودية التفاعل ودافعية الطلاب للتعلم، وضعف قدرتهم على الاحتفاظ بالأداء الصحيح للمسكة. وبذلك يسعى البحث إلى معالجة هذا القصور من خلال اعتماد تمرينات تعليمية مصممة وفق استراتيجية التعلم المعكوس لمعرفة مدى تأثيرها في تحسين تعليم المسكات المختارة لدى الطلاب.

1-3 اهداف البحث

- 1- إعداد تمرينات تعليمية على وفق استراتيجية التعلم المعكوس.
- 2- التعرف على أثر التمرينات التعليمية على وفق استراتيجية التعلم المعكوس في تعليم بعض مسكات المصارعة لطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوت.
- 3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4- هدف

1-4 فرضيتا البحث

1. هناك أثر ذو دلالة احصائية للتمرينات التعليمية على وفق استراتيجية التعلم المعكوس في تعليم بعض مسكات المصارعة للطلاب.

2. هناك فرق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح المجموعه التجريبية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة قاعة (a) / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوت.

2-5-1 المجال المكاني: قاعة المصارعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوت.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من يوم الثلاثاء 10/15 / 2024 لغاية يوم الثلاثاء 2025/1/14.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة.

2-2 مجتمع وعينة البحث.

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، والمتمثل بطلاب المرحلة الثالثة والمتمثلة بأربعة قاعات دراسية (a b c d) إذ تم بطريقة القرعة اختيار قاعة (a) لعينة البحث البالغ عددهم (43) طالباً وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوت الأهلية، "حيث أن المجتمع هم الأفراد الذين سوف تتم دراسة خصائصهم جميعاً أو من خلال سحب عينة ممثلة تمثيلاً صادقاً لهم، فقد كان لازماً على الباحث أن يستند إلى الأسس العلمية السليمة لاختيار العينة للوصول إلى نتائج مرضية.

إذ بلغ عدد الطلاب (25) طالباً، وعدد الطالبات (18) طالبة، وقد تم استبعادهن وفقاً لمتطلبات المنهج الدراسي، وتم اختيار (10) طلاب للمجموعة التجريبية، و(10) طلاب للمجموعة الضابطة، مع استبعاد الكتل المتطرفة بقيمتها والبالغ عددهم (3) طالباً، كما تم اختيار (2) طالباً للتجربة الاستطلاعية.

ولتفادي تأثير العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لدى أفراد العينة، كالعمر الزمني والطول، ومن أجل التأكد من تجانس أفراد عينة البحث، قام الباحث بإجراء اختبار معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر الزمني وباقي المتغيرات قيد البحث، وكانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (+3، -3)، مما يدل على أن العينة كانت متجانسة.

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في اختبار معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الكتلة	كغم	62	63	3	1-
الطول	سم	163,6	164	2,5	0,48 -
العمر الزمني	سنة	21,743	22	0,833	0,93 -

2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استعان الباحث بالأدوات اللازمة والضرورية التي تساعد في " جمع البيانات وحل مشكلته واختبار فروضه وتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات سواء أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة " (1) ، وإنجاز وإتمام التجربة وعلى النحو الاتي :-

2 - 3 - 1 ادوات جمع المعلومات

- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- شبكة الانترنت الدولية.

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز لقياس الطول معتمد (سم) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كغم) .
- ساعة موبايل (إلكترونية)
- استناد موبايل عدد (4) رانكلد.
- صافرة.
- دمي مصارعة.
- كامرات موبايل عدد(4).
- بساط مصارعة.
- حاسبة نوع لينوفو.
- داتا شو .

2 - 4 خطوات تنفيذ البحث :

2 - 4 - 1 تحديد المسكات الفنية

تم اعتماد أهم المسكات الفنية الخاصة بالمصارعة وفقاً للمنهج المقرر ضمن مفردات القطاعية الخاصة بلعبة المصارعة، كما في جدول رقم (2).

الجدول (2)

المسكات الفنية المقررة

ت	المسكات الفنية المختارة
1	سكة الدخول من تحت الإبط وإسقاط الخصم أرضاً (السكيف)
2	أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع
3	أداء مسكة سحب الذراع من وضع الوقوف

2 - 4 - 2 قياس مستوى الأداء الفني.

لغرض قياس مستوى الأداء الفني، قام الباحث بتصوير المسكات الفنية المختارة باستخدام أربع كاميرات موبائل من نوع (آيفون)، حيث تم تثبيتها على حوامل خاصة (أستاندات) في كل زاوية من زوايا القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بارتفاع 100 سم عن سطح الأرض، وباتجاه عمودي على جسم اللاعب المؤدي للمسكات، وذلك لإظهار الأداء الفني من أربع زوايا، تم بعد ذلك استخدام برامج المونتاج والتحليل الحركي (برنامج Dartfish) لتحليل الأداء الفني، وعُرضت هذه التسجيلات على المحكمين، كما هو موضح في الملحق (2).

2 - 5 التجربة الاستطلاعية.

أجرى الباحث تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/10/22 على عينة لم يشاركوا في التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة بـ (2) طالبان (من الفئة نفسها) والوزن وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :

- معرفة الوقت المستغرق عند أداء المسكات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والكاميرات قيد البحث.
- الوصول إلى معرفة البدائل اللازمة قبل تنفيذ التجربة.
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد.
- الكشف عن الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون وتداركها خلال تجربة البحث الرئيسية.

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

- معرفة إمكانية تطبيق التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث.

وقد أسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن : -

- استيعاب المساعدين لطريقة التنفيذ المطلوبة.

- صلاحية المكان لأجراء التجربة.

- توافر الأدوات والأجهزة.

- التأكد من امكان تنفيذ التمرينات قيد البحث.

2 - 6 إجراءات البحث الميدانية.

إن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة للتمرينات الخاصة باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس في تعليم بعض مسكات المصارعة للطلاب ، فضلا عن الاختبارات البعديّة لعينة البحث .

2 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة في قاعة المصارعة في جامعة الكوت، وتم إجراء الاختبارات كما يأتي :

في يوم الثلاثاء المصادف 2024/10/29 ثم قياس متغيرات الوزن والطول والعمر الزمني بالسنة. اذ تم تصوير اداء المسكات الفنية لكل فرد في العينة على حدى بتسلسل الارقام المعطاة لهم، وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة .

2 - 6 - 2 تطبيق التمرينات التعليمية في التجربة الرئيسية .

قام الباحث بأجراء تمرينات تعليمية باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس في تعليم بعض مسكات المصارعة للطلاب، وتنظيم دور المدرس والطالب في استراتيجية التعلم المعكوس (زيتون، 2007:423):

قبل تطبيق التمرينات التعليمية تم اعطاء وحدة تعريفية لعينة البحث تتضمن التعرف على المسكات الفنية في درس المصارعة وشرح تفصيلي عن استراتيجية التعلم المعكوس وتم تطبيقها للمدة من 2024/11/5 ولغاية 2024/12/24 ، إذ تم توزيعها على (7) وحدات تعليمية خلال (7) اسابيع، هدفها الارتقاء بالمستوى الفني والمهارى لطلاب المرحلة الثالثة ، وكما يأتي:

استغرق زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة قسم الى (20) دقيقة قسم تحضير و (60) دقيقة قسم رئيسي و (10) دقيقة قسم ختامي وتم تقسيم ال (60) دقيقة في القسم الرئيسي الى (15) دقيقة قسم تعليمي باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس و (45) دقيقة قسم تطبيقي لتطبيق التمرينات الخاصة لتعلم مسكات المصارعة بواقع (3) تمرينات تعليمية لكل مسكة بحيث قسم زمن التمرين الواحد الى (15) دقيقة لكل تمرين وزعت بنظام المحطات و تم تقسيم العينة في المجموعة التجريبية المكونة من (10) طلاب ال (3) طلاب مج 1 و (3) طلاب مج 2 و (4) طلاب مج 3 ليتم تنفيذ التمرين الواحد من هذه التمرينات خلال (5) دقائق اي بواقع (4) دقائق اداء فعلي و دقيقة واحدة للانتقال من محطة الى اخرى ، ويتم تكرار التمرينات الى ثلاث مرات خلال هذا الزمن بينما المجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب المتبع من قبل المدرس.

2 - 6 - 3 الاختبارات البعدية.

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة المصارعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوت وتم إجراء الاختبارات كما يأتي:

في يوم الثلاثاء المصادف 2024/12/31 تم تنفيذ اختبارات المسكات الفنية ، وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، والتي تم العمل بها في الاختبارات القبلية .

2 - 7 الوسائل الإحصائية .

تم استخدام الوسائل الإحصائية بواسطة نظام (SPSS).

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

2- 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س-	ع	س-
1	اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط (السكيف)	درجة	0,55	1,3	0,80	8,57
2	اختبار أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع	درجة	0,88	1,4	0,52	8,6
3	اختبار أداء مسكة سحب الذراع	درجة	0,50	2	0,67	8

يوضح الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الفني للمسكات في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ففي اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط (السكيف) فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,4) وانحراف معياري مقداره (0,55)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8,57) وانحراف معياري قدره (0,80).

أما في اختبار أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5) وانحراف معياري مقداره (0,88)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8) وانحراف معياري قدره (0,67).

أما في اختبار أداء مسكة سحب الذراع فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,44) وانحراف معياري مقداره (0,50)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8) وانحراف معياري قدره (0,67). جدول (4) يوضح قيم فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية. يوضح الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الفني للمسكات في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ففي اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط (السكيف) فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,4) وانحراف معياري مقداره (0,55)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8,57) وانحراف معياري قدره (0,80).

أما في اختبار أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5) وانحراف معياري مقداره (0,88)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8) وانحراف معياري قدره (0,67).

أما في اختبار أداء مسكة سحب الذراع فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,44) وانحراف معياري مقداره (0,50)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8) وانحراف معياري قدره (0,67).

جدول (4)

يوضح قيم فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	ف س	الخطأ المعياري	قيمة T	دلالة الفروق
1	اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط (السكيف)	درجة	3,89	1,33	7,06	معنوي
2	حجز الرجلين ثم الرفع	درجة	3,5	0,84	10,65	معنوي
3	اختبار أداء مسكة سحب الذراع	درجة	3,55	1,09	8,7	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (2,75) تحت مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (5).

يبين الجدول (4) نتائج مستوى الأداء الفني في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، أما اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط (السكيف) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (3,89) وخطأ

معياري للفروق مقداره (1,33)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (7,09) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,75) تحت مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (5)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

أما اختبار أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (3,5) وخطأ معياري للفروق مقداره (0,84)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (10,65) اتضح إنها أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,75) تحت مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (5)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

أما اختبار أداء مسكة سحب الذراع، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (3,55) وخطأ معياري للفروق مقداره (1,09)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (8,7) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,75) تحت مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (5)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

ويعزو الباحث سبب ظهور نتائج هذه المجموعة معنوية إلى توظيف استراتيجيات التعلم المعكوس ضمن الوحدات التعليمية والتي استخدمها الباحث في الجزء الرئيسى من الوحدة التعليمية، والمعتمدة على الأسس العلمية الدقيقة ومعرفة مدرس المادة بطرق التدريس والمادة التخصصية وكيفية توظيفها بواسطة التكنولوجيا في التعليم والتي بدورها أدت الى رفع مستوى التعلم والمتمثلة في استراتيجيات التعلم المعكوس وهذا ما أكد عليه اسماعيل عبد زيد وآخرون بالقول "إنها استراتيجية معاصرة تؤكد على التكامل بين المعرفة، والمعرفة بمحتوى المادة الدراسية، جنباً الى جنب مع المعرفة بطرائق التدريس، كمتطلبات رئيسية للتدريس الفعال او هو اطار فهم، ووصف انواع المعرفة التي يحتاجها المعلمون، من اجل ممارسات تم تعزيزها بالتكنولوجيا". (اسماعيل عبد زيد وآخرون، 2019:116). و هذا ما أكده سدير وآخرون (2024) في دراساتهم المنشورة في مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة بأن المجاميع التي استخدمت التعلم المعكوس اضافة الى التمرينات الهجومية كانت افضل من نظيرتها التي استخدمت التمرينات الهجومية فقط في القدرات التوافقية وكانت المجموعة الأولى هي الافضل بينهم في هذه القدرات وكذلك الافضل في متغيرات الدراسة جميعها ويعزو الباحثين السبب في ذلك الى قدرة تأثير استخدام التعلم المعكوس مع التمرينات الهجومية المعدة من قبل الباحثين في احداث هذا التطور في نتائج الدراسة.

فضلا عن تغير نوعية التمارين مهارية بشكل مستمر كان ذلك العامل الأساسي في إتقان أداء المسكات، إذ إن جميع التمارين المستخدمة تصب في تعلم الاداء الفني لمسكات المصارعة وإتقان المستوى المهاري للطلاب، والتي كان لها الأثر الفاعل في حدوث هذا التعلم لأفراد عينة البحث التجريبية.

4 -الاستنتاجات والتوصيات

4 -1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. ان الوحدات التعليمية وفق استراتيجية التعلم المعكوس المستخدمة في الجزء الرئيسي من درس المصارعة قد أعطت تأثيراً واضحاً في تعلم مسكات المصارعة. كما اكدها علي فؤاد (2020) في دراسته المنشورة في مجلة كلية التربية الاساسية، ان استخدام تمارينات التعليمية من قبل الباحث قد اثرت إيجابيا في تحسين الاتزان الحركي لدى مصارعين الحرة.
2. إن عرض التمارينات المهارية الخاصة بواسطة التكنولوجيا في الوحدة التعليمية يساعد في تحقيق تعلم الأداء الفني لمسكات المصارعة.
3. إن التمارينات الخاصة المهارية قد أعطت تأثيراً واضحاً في تعلم مسكات المصارعة.

4- 2 التوصيات

من خلال ما تقدم من استنتاجات البحث يوصي الباحث إلى ما يلي:

1. الاستفادة من التمارينات الخاصة وفق استراتيجية التعلم المعكوس والمعدة من قبل الباحث في تعليم مسكات المصارعة في كليات وإقسام التربية الرياضية.
 2. الاهتمام بالتمارين الخاصة ضمن الوحدة التعليمية ، لما لها من أهمية بالغة في تعلم مسكات المصارعة .
- إجراء دراسات مشابهة تستخدم التمارينات الخاصة وفق استراتيجية التعلم المعكوس التي تساعد في تعلم المهارات على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

المصادر

- ايمن شلايل محمود؛ طرائق التدريس الحديثة، ط1 (الأردن، دار دجلة، 2003).
- محمود سعيد (2021) تأثير اسلوب التعلم المقلوب بمنصة (Edmodo) في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب ،مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 3 عدد 3 ص222. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.03.23> :
- علي فؤاد(2020) ، تأثير تمارينات تعليمية لتعلم مسكة الميزان في تطوير الاتزان الحركي والرشاقة لمصارعين الحرة بأعمار (14-16) سنة ،مجلة كلية التربية الاساسية جامعة المستنصرية مجلد 26 عدد 106 ص23. DOI <https://doi.org/10.35950/cbej.v26i106.4852>
- أسماعيل عبد زيد وآخرون ،(2018) تأثير التدريس بأسلوب الواجبات الحركية المصاحب لتمارين تنفيذ المهارات الحركية المتسلسل والعشوائي في تعلم الاداء المهارى بكرة القدم ، مجلة ابحاث الذكاء والقدرات العقلية ، كلية التربية الاساسية / المستنصرية، مجلد (0) عدد 24 ص 192.

<https://doi.org/10.36302/jir.v0i24.95>

- سدير محمد واخرون (2024) تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التعلم المعكوس وفق الأنظمة التمثيلية في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ،مجلد6 عدد3 ص123. DOI: <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.11>
- حسن حسين زيتون وكمال عبد الحميد؛ التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية ، ج 1 (القاهرة ، عالم الكتب، 2003 .).
- خليل يوسف الخليلي واخرون؛ طرائق تدريس العلوم، ط2 (الامارات، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2016) .
- عادل ابو العز سلامة واخرون؛ طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة ، ط1(عمان، دار الثقافة والتوزيع، 2009).
- عايش محمود زيتون؛ النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم ط1 (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2007).
- عبد الصبور منى؛ نماذج التدريس القائمة على الفكر البنائي، ط1 (القاهرة، دار الكتب العلمية، 2004م).
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1(عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002).
- وجيه محبوب و (آخرون) ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988) .
- اسماعيل عبد زيد واخرون : الجديد في التصميم التعليمي وتكنولوجيا التعليم ،(دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2019) ، ص 116 .

piners and west ,L . H : conceptual understanding and Science Learning An Interpretation of Research with a sources of knowledge framework , Science Education 1996.w1.

ملحق (1)

الوحدة التعليمية بالمصارعة

الهدف التعليمي : تعليم مسكة الدخول من تحت الابط واجلاس الخصم.

الهدف التربوي : زيادة ثقة الطلاب في أنفسهم وإقبالهم على عملية التعلم.

العينة 6 طلاب. الزمن : 90 د.

الملاحظات	التشكيلات	الاهداف السلوكية	التفاصيل	الزمن	اقسام الدرس
التأكيد على الهدوء والنظام		ان يقف الطالب بخط مستقيم	تهيئة الادوات والوقوف بخط واحد واخذ وتسجيل اسماء الحضور والقاء تحية بدء الدرس	3/ د	مقدمة
التأكيد على اجراء الاحماء بالصورة الصحيحة للابتعاد عن الاصابة		ان يصل الطالب الى الاحماء الجيد لكافة اجزاء الجسم	المشي مع دوران الرسغ - الهرولة حول بساط المصارعة - تدوير الذراعين للأمام وللخلف - رفع وخفض الذراعين - لف الجذع يمينا ويسارا - لمس الارض - دوران الركبتين من الداخل الى الخارج - ثني الرجلين للداخل بالتعاقب وللخلف + اعطاء تمارين المرونة في كل مفصل	7/ د	الاحماء العام
التأكيد على الاحماء الجيد للعضلات التي تشترك بالأداء		ان يهين الطالب مفصل الجسم المشتركة في الأداء الفني	تهيئة المفاصل والعضلات التي يقع عليها العبا الكبير - تهيئة عضلات الذراعين تهيئة عضلات الظهر بحركة القوس - حمل الزميل - لف الجذع يمينا ويسارا - لف مفصل الرسغ والمرفقين والذراعين والركبتين.	10 د	الاحماء الخاص
التأكيد على توضيح المسكة من قبل الاستاذ بشكل مفصل وعرضها بصورة بطيئة		ان يتعرف الطالب على مسكة الرول	الخطوات التعليمية: يقوم المدرس بعرض المسكة المطلوبة وفق استراتيجيات التعلم المعكوس و المعرفة التكنولوجية كيفية توظيف الوسائل الايضاحية التكنولوجية الحديثة في عملية تعليم مسكات المصارعة يعرضها المدرس بصورة بطيئة ثم يشرح المسكة ويعيد عرضها ببطيء بواسطة السبورة التفاعلية (صور- صور وكتابة- صور وصوت- فيديو- ارسال الفيديو الى موبايل الطالب) ويجب التأكيد على النقاط التالية	15/ د	النشاط التعليمي
		ان يؤدي الطالب مسكة الرول	- كيفية اداء المسكة - وضع القدمين والجذع نسبة الى المنافس - اين وباي اتجاه تكون القوة للذراعين والرجلين والجذع ومتى يتم السحب كذلك الدفع - كيف يتم التوافق الحركي - توضيح القسم النهائي من المسكة وتثبيت المنافس - ارشادات حول الاخطاء وتجنبها - توضيح استعمال تكنيك المسكة - الاجابة على اسئلة الطلاب حول اداء المسكة واعطاء التغذية الراجعة		القسم الرئيسي

		ان يطبق الطالب التمرينات الخاصة بتعلم المسكة	تنفيذ مسكة الدخول من تحت الابط على بساط المصارعة	د/45	النشاط التطبيقي	
يقوم الاستاذ بتصحيح الاخطاء والتأكيد على الاداء الصحيح		ان يطبق الطالب تمرين رقم (1)	- يطبق تمرين رقم (1) مع الدمية			
التأكيد على الاداء الصحيح للمسكة مع الزميل		ان يطبق الطالب تمرين رقم (2)	- يطبق تمرين رقم (2) مع الزميل			
		ان ينتقل الطالب الى التمرين الاخر	- تكون للراحة و الانتقال من تمرين لآخر.	د 3	زمن الانتقال (الراحة بين تمرين وآخر)	
التأكيد على الهدوء اثناء الانصراف		ان يؤدي الطالب اللعبة الترويحية	تؤدي فيها لعبة ترويحية ختامية لعبة التعاون مع الزميل بدون مقاومة (بالتبادل) - تمارين تهدئة	د 5		القسم الختامي 10د
		ان يتلقى الطالب التغذية الراجعة	يتم فيها التأكيد على اساسيات الاداء الصحيح واعطاء التغذية الراجعة الخاصة بالوحدة التعليمية	د 3		
		ان يتهيا الطالب للانصراف	يتم فيها جمع الطلاب والوقوف بخط واحد ومنظم لإنهاء الدرس بأداء تحية الدرس والانصراف واخلاء الميدان والتوجه لجمع الادوات	د 2		

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم التمرينات التعليمية في المصارعة قيد البحث

ت	الاسم الكامل	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	حمدان رحيم الكبيسي	أ. د	علم التدريب / مصارعة	قسم التربية الرياضية/ كلية الاسراء الجامعة
2	معد سلمان ابراهيم	أ. د	علم الفسيولوجيا /مصارعة / وحكم دولي	قسم التربية الرياضية / كلية الحكمة الجامعة
3	علي فؤاد فائق	أ.م. د	تعلم حركي/ مصارعة	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

ملحق (3)

يبين استمارة تقييم اداء المحكمين لمسكات المصارعة

ت	المسكات الفنية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	اختبار أداء مسكة الدخول من تحت الإبط (السكيف)		
2	حجز الرجلين ثم الرفع		
3	اختبار أداء مسكة سحب الذراع		