

أثر استخدام وحدات تعليمية على وفق انموذج ADEAL في القوة المميزة بالسرعة وتعلم مسكّة الميزان لدى الطلاب

م.م. عباس حامد حسين الشمري

كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية

aabbss1157@gmail.com

07819620935

مستخلص البحث:

التقدم التكنولوجي الذي حدث في جميع مجالات التربية الرياضية وخاصة في مجال طرائق التدريس والمصارعة الرياضية وذلك لاعتماد النماذج التعليمية وان استخدم انموذج أيدل مع المتعلمين سوف يكون له دور مهم في تسهيل العملية التعليمية في دروس المصارعة الرياضية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته المشكله مع الفروض ومع وحدات البحث المعدة ، ويعد المنهج التجريبي من أفضل المناهج وأكثرها ملاءمة " لأنه يسمح بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى المعرفة"، واخذت العينة من طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية في الجامعة المستنصرية بالطريقة العمدية للعام الدراسي 2025-2026 واستنتج الباحث ان الوحدات التعليمية على وفق انموذج ADEAI في المجموعة التجريبية اصبحت افضل في القوة السريعة لمسكة الميزان في المصارعة الحرة . وكذلك اسهمت تمارين القوة المميزة بالسرعة التي تضمنها الوحدات التعليمية في تحسن مستوى الاداء لدى الطلاب .

الكلمات المفتاحية: انموذج ، أيدل ، تعلم .

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

لعبة المصارعة الرياضية في العراق لها مكانة متميزة وذلك لتاريخها وانتشارها في عدة محافظات ، وايضا حققت نتائج جيدة على المستوى العربي وكذلك الدولي وقد احتلت في بعض الدول تصنيفا عاليا وذلك لارتباطها بصفات القوة والمبادئ الاخلاقية ونتيجة التطور العلمي الحاصل فتحت افاق لمختلف علوم التربية الرياضية، ومن ضمنها طرائق تدريس التربية الرياضية التي تبحث عن افضل الوسائل والاساليب التعليمية الحديثة التي تؤثر على تعلم القدرات البدنية ، وتعزز انجاز الرياضيين وخاصة القوة التي تلعب دورا مهما في الاداء المهاري وان لعبة المصارعة الرياضية تعتمد الاداء المهاري خاصة وان القوة الخاصة في الاداء من اهم العناصر البدنية التي يجب أن يمتلكها المصارعون بخاصة " القوة العضلية تعد عاملا حاسما في كثير من مواقف المصارع وذلك لانها تمثل امكانية العضله في التغلب على المقاومة الخارجية أوفي مواجهتها(حمدان رحيم رج:1994)" وإن ضمان نجاح أداء مسكة المصارعة الرياضية قد يتطلب القوة الخاصة التي تضمن التغلب على مقاومة الخصم

(قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي: 1987).

القوة المميزة بالسرعة تعد من اهم الصفات البدنية التي يجب ان يمتلكها الرياضي في الانشطة الرياضية ولاسيما في دروس المصارعة الرياضية لانها تتطلب مسكات السحب والخطف اليها إذ انها مركبة من القوة المتصفة بالسرعة وقد اطلق عليها عدة مسميات منها القوة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة او القوة السريعة وتعني قدرة الجهازين العصبي والعضلي للتغلب على مقاومة في سرعة انقباض عالي.

2-1 مشكلة البحث :-

التقدم التكنولوجي الذي حدث في جميع مجالات التربية الرياضية وخاصة في مجال طرائق التدريس والمصارعة الرياضية وذلك لاعتماد النماذج التعليمية وان استخدم انموذج أيدل مع المتعلمين يسهل العملية التعليمية في دروس المصارعة الرياضية .
من خلال اطلاع الباحث على النماذج التعليمية الخاصة في تعلم المهارات الاساسية في لعبة المصارعة وان النماذج التعليمية تعزز دور التعلم للمهارات لذى ارتأى الباحث الى استخدام احدى النماذج التعليمية الحديثة التي تعتمد على النظريات العلمية لطلاب المرحلة الرابعة في لعبة المصارعة .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد وحدات تعليمية على وفق انموذج (ADEAL) في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتعليم مسكة الميزان
- 2- التعرف على افضل المجموعتين التجريبية والضابطة في تاثير الوحدة التعليمية .

4-1 فروض البحث:

- 1- هنالك فروض احصائية ذات دلالة معنوية في الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مسكة الميزان لدى الطلاب ولصالح الاختبار البعدي
- 2- هنالك فروض احصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: (طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية / في كلية التربية الاساسية /في الجامعة المستنصرية)
- 2-5-1 المجال الزمني: من 24 / 9 / 2025 لغاية 20 / 12 / 2025
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة المصارعة المغلقة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية /في الجامعة المستنصرية

2-1 منهجية البحث :- تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته المشكلة مع الفروض ومع وحدات البحث المعدة ، ويعد المنهج التجريبي من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة " لأنه يسمح

بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى المعرفة (ديوبولد ب. فان دالين: 1969)⁽¹⁾.

إن سبب تحديد المجتمع بالطريقة العمدية:

- 1- ملائمة مفردات مادة المصارعة مع منهجية البحث.
 - 3- توفير العدد المناسب والكافي من الطلاب وذلك لتطبيق تجربة البحث.
 - 4- توفير الأجهزة والادوات وقاعة المصارعة الملائمة لتطبيق التجربة.
- واعتمد الباحث التصميم التجريبي بين المجموعتين كما في الجدول

جدول (1) التصميم التجريبي

ت	الخطوات	خطوه 1	خطوه 2	خطوه 3	خطوه 4	خطوه 5
1	التجريبية	اختبار قبلي	انموذج (أيدل)	اختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبارين البعدي
2	الضابطة	اختبار قبلي	الاسلوب المتبع	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبارين البعدي

2-2 مجتمع وعينه البحث:

إن اختيار عينة البحث يكون مرتبطاً بالأهداف التي وضعها الباحث في بحثه لذا فإن " إن الأهداف التي سوف يضعها الباحث في بحثه والاجراء التي سوف يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي يختارها " (ريسان خريط: 1988) يجب اختيار العينة أن تكون متمثلة في المجتمع الأصلي وكذلك " أن يتوافر في هذه العينة الشرط الرئيسي وهو إمكانية تعميم نتيجتها على المجموعة التي أخذت منها"⁽³⁾ إذ أخذت العينة من طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية في الجامعة المستنصرية بالطريقة العمدية للعام الدراسي 2025-2026 والبالغ عددهم الكلي (86) وبواقع (3) شعبة ، ثم تمثلت العينة البحثية التي تم انتقاؤها من مجتمع الاصل التي اختيرت بالطريقة العمدية ايضا عددهم (61) طالبا وكانت قاعة (2،1) وعن طريقة القرعة اصبحت قاعة (1) المجموعة التجريبية وعددهم (30) طالبا وقاعة (2) البالغ

(1) ديوبولد ب. فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، مكتبة

الأنجلوالمصرية، 1969، ص 432 .

(2)ريسان خريط: منهاج البحث في التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص41.

(1) محمد لبيب النجمي، ومحمد منير مرسى: البحث التربوي-أصوله- مناهجه، القاهرة: عالم الكتب، 1983، ص102.

عدهم (31) طالبا اصبح المجموعة الضابطة وقد تم استبعاد جميع الطالبات وكان عددهن (26) طالبة وكما تم استبعاد (7) طلاب من قاعة (1) و(8) طلاب من قاعة (2) وبهذا اصبح العدد للعيينة الكلي (20) طالبا ، وذلك لأنهم لم يلتزموا بالدوام وقلة التزامهم بالحضور وايضا الطلاب الراسبون والمؤجلون وهكذا اصبحت النسبة المئوية لعيينة البحث (23 %) طالبا من مجتمع البحث من الذكور فقط وهذا النسبة تكون مناسبة في تمثيل المجتمع تمثيلا صادقا وموزعين بالتساوي على المجموعتين كما في ادناه .

جدول (2) يبين عدد الكلي في عينة البحث المستبعدين

ت	المجموعات	العدد الكلي	المستبعدين	عينة البحث
1	المجموعة التجريبية	30	20	10
2	المجموعة الضابطة	31	21	10
	المجموع	61	20	60

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددهم (10) طلاب من قاعة (3) من مجتمع الاصل وتم الاعتماد للتصميم التجريبي في أسلوب المجموعتين المتساويتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي و البعدي .

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث والأجهزة المستخدمة

2 – 3 – 1 وسائل البحث:

ويقصد بها (الوسيلة التي من خلالها يستطيع الباحث في حل مشكلاته مهما كانت تلك الأدوات، عينات ، بيانات، أجهزة.. (وجيه محجوب: 1988). استخدم الباحث مجموعة من الوسائل في حل المشكلات والوصول بها الى الأهداف التي وضعها، وهذا الوسائل هي:

- المصادر والمراجع العربية وشبكة المعلومات internet.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.

2 – 3 – 2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- بساط مصارعة
- دمي .
- موبايل (نوع كلكسي 55A)
- ساعة توقيتات الكترونية رقمية 100/1 من الثانية نوع sport time صنع اليابان عدد 1
- ميزان طبي لقياس الوزن.

- شريط قياس .

4-2 البحث والاجراء الميداني :-

1-4-2 المتغيرات :- قصد الباحث الى اختيار مسكة الميزان في المصارعة الرياضية وذلك لانه اعتمد على الاهداف التعليمية الموجودة في منهج طلبة المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والمعد من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

2-4-2 تحديد الاختبار :- استخدم الباحث خبرته العلمية لاختيار الاختبارات الملائمة لعينة البحث وايضا اعد الباحث استمارة للاستبانة وتم توزيعها على المختصين والخبراء في مجال تدريس مادة المصارعة والاختبار والتقويم وذلك لتحديد الاختبار الملائم لافراد البحث كما في الجدول (3)

جدول (3) يبين ترشيح الاختبار المهاري في المصارعة

النسبة	الاختبار	الصفة المهارية	ت
27%	رمي الكرة الطبية	القوة المميزة بالسرعة	1-
23%	الوثب العامودي	القوة المميزة بالسرعة	2-
77%	استخدام الدمية	القوة المميزة بالسرعة	3-

4-2-1- اسم الاختبار :- اختبار القوة المميزة بالسرعة. (علي فؤاد : 2022)

- الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين في استخدام الدمية للمصارعة الرياضية .

الادوات والاجهزة المستخدمة :- بساط المصارعة ، الدمية ، صافرة ، ساعة الكترونية .

اداء طريقة الاختبار :- يقف المصارع ثم يمسك الدمية ويكون في الوضع الابتدائي للتماسك وتكون المهارة الاولى من وضع المسك الحركة الى الخلف من خلال الرفع وبعدها سقوط الدمية للخلف ثم يرجع الى الوضع الابتدائي وبعدها المهارة الثانية تؤدي في الحركة للجانب ثناء الركبة وسحب الدمية بالذراعين وبعدها يتم السقوط الجانبي .

ويتم احتساب التكرارات خلال عشرين ثانية من لحظة سماعه الصافرة الى سماع الصافرة النهائية .

التسجيل :- احتساب خلال عشرين ثانية الدرجات الصحيحة .

-حذف درجات الحركة الخاطئة .

-الدرجة النهائية .



شكل (1) توضيح اختبار القوة المميزة بالسرعة

- 2-4-2 اسم الاختبار :- اختبار مسكة الميزان (عامر موسى عباس: 2011).
- الهدف من الاختبار :- قياس الاداء الفني لمسكة الميزان في المصارعة .
- الادوات المستخدمة :- البساط المصارعة ، استمارة التسجيل ، موبايل (نوع كلكسي A55) لتصوير المسكة وعرضها ع المحكمين .
- الطريقة الاداء:-
- التحضير: حيث يقوم المصارع باخذ المسكة من الوقوف مع مسك رقبة الخصم في الذراع اليسرى .
 - التنفيذ : يمسك المهاجم باليد اليمنى فوق مفصل الحوض للمنافس من الجانب البعيد .
 - الانهاء : يتم المهاجم بضغط في وزنة على الخصم حتى يسقط امامة ويكون الظهر على استقامة واحدة في هذه الحركة .
 - التسجيل :- تعطى محاولة واحدة للمسكة ويتم تصوير المسكة حتى يتم عرضها على المقيمين وبعدها تسجيل الدرجة التي يستحقها من (1-10) درجة .*(²)

(***)المختصون الذين قاموا بتقويم الأداء الفني للمسكات هم:

- 1- عبد الله عبد الحميد (حكم دولي بالمصارعة).
- 2- محمد جبار لازم (حكم دولي بالمصارعة).
- 3- احمد سلمان حسب الله (حكم اتحادي بالمصارعة).

4-2-1 الاسس الاختبارات العلمية :-

بعد تحديد الاختبارات من قبل الباحث الخاصة في المتغيرات (اختبار القوة المميزة بالسرعة ، اختبار مسكة الميزان) قام الباحث في اجراء الاسس الاختبارات العلمية وذلك للدقة في نتائج البحث .

-الصدق:- (ويقصد ان الاختبار يقيس ما وضع قياسه ولا شيء اخر) (محمد رحيم غاوي: 2025) اذا قام الباحث في الصدق حتى الاختبار يكون صادقا وعرضه على الخبراء وكان القرار يقيس ما وضع لاجله وتم ايجاد الصدق الذاتي . كما في الجدول (2) الثبات:- ونقصد في الثبات مدى الاتقان او الدقة ليقاس الاختبار الذي وضع لاجله

(محمد صبحي حسنين: 1995).

تم اجراء الاختبارات (اختبار القوة المميزة بالسرعة ، اختبار مسكة الميزان) يوم الاحد (5-10-2025) وقام الباحث بتطبيق الاختبار نفسه بعد سبعة ايام ومشابهة الظروف للاختبارات الاولى وتم ايجاد معامل الارتباط لقياس الثبات ، واثبتت الاختبارات انها تحتوي على درجة ممتازة من الثبات . كما في الجدول (2)

الموضوعية -يعني ان كلما يكون معامل الثبات عاليا يؤدي الى ارتفاع بمعامل الموضوعية وفي العكس ايضا صحيح (محمد نصر الدين رضوان : 2006) . فالاختبار الذي تم اعادته كان واضحا وتم ايجاد معامل الارتباط واثبت النتيجة بجميع الاختبارات انها كانت تتمتع في درجات عالية من الموضوعية كما في الجدول (4)

جدول (4) يوضح معامل الثبات والصدق والموضوعية

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
اختبار القوة المميزة بالسرعة	0,932	0,901	0,926
اختبار مسكة الميزان	0,938	0,918	0,930

4-2-4 اختبار قبلي:- قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبليّة يوم الاحد الموافق (2025/10/19) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولهدف ضبط متغيرات البحث الذي تؤثر في النتائج .وبعد ذلك أجرى الباحث التكافؤ لضبط المتغيرات في نتائج الاختبارات القبليّة كما في جدول (5)

جدول (5) يبين التكافؤ العينة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T قيمة المحسوبة	قيمة Sig	الفروق
	ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	9,10	0,512	9,56	0,533	10,03	0,387	غير معنوي
مسكة الميزان	11,14	0,331	11,25	0,317	12,89	0,430	غير معنوي

5-2 الوحدات التعليمية في نموذج ADEAL :-

بعد الاطلاع على منهاج المرحلة الرابعة قام الباحث باعداد وحدات تعليمية وتم عرضها على مدرس المادة وكانت (6) وحدات و90 دقيقة زمن الوحدة الواحدة واعطاء وحدة تعليمية واحدة من كل اسبوع ، تم اعطاء اول وحدة تعليمية يوم الاحد المصادف 2025/10/19 وانتهى يوم الاحد 2025/11/30 ، وكانت هذه الوحدات المعدة على وفق انموذج (ADEAL) حيث اشتملت على خمس مراحل تعليمية متسلسلة من خلال التدرج من التهيئة الى الربط التطبيقي (التهيئة ، العرض ، الاستكشاف ، التطبيق ، الربط) مع التركيز على تعليم مسكة الميزان في المصارعة بما يحقق التدرج من الادراك الحركي الى الاداء التطبيق داخل المواقف التنافسية وقد تم اعطاء الوحدات التعليمية المعدة وفق الانموذج للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية اما القسم التحضيري والختامي تم العمل بها للمجموعتين .

الوحدة التعليمية المعدة من الباحث وتقسم الى ثلاثة اقسام كما يلي :-

- القسم التحضيري 20 دقيقة:-

أ- المقدمة 3 دقيقة / شكل الطلاب نسق واحد ، اخذ الحضور ، صيحة رياضية (نبدا الدرس، رياضة – نشاط).

ب- الاحماء العام 7 دقيقة/ المقدمة ، تمارين عامة لكافة الجسم لتهيئة العضلات .

ج- الاحماء الخاص 10 دقيقة/ اعطاء التمارين الخاصة في لعبة المصارعة .

-القسم الرئيسي 60 دقيقة :-

أ- الجزء التعليمي 20 دقيقة – بدأ المعلم باعطاء الانموذج وفق المهارة من (التهيئة الذي تعد الخطوة الاولى الى مرحله الربط)الخطوة الاخيرة مع تقديم التغذية الراجعة للطلاب لتطبيق مسكة الميزان ،

ب-الجزء التطبيقي 40 دقيقة – تقسيم الطلبة الى مجموعتين وان كل مجموعة تؤدي التمارين في الوحدة التعليمية .

ج – القسم الختامي 10 دقيقة – اعطاء تمارين او العاب صغيرة لتهذئة ورجوع الجسم الى الحالة الطبيعية .

6-2 الاختبار البعدي :-

بعد انتهاء الوحدات التعليمية يوم الاحد 2025-11-30 تم اجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف وذلك حتى لم يتم التأثير في نتائج البحث .

7-2 الوسائل الاحصائية :- استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية SPSS وذلك لاستخلاص النتائج ومعالجتها .

3-1 عرض النتائج والتحليل والمناقشة :-

3-1-1 عرض الاختبارات القبلية والبعدي :- ان اختبار النتائج في المجموعة التجريبية لمتغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة – مسكة الميزان) وأوضحت النتائج هنالك تقدم في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كما في الجدول .

جدول (6) اختبار نتائج المجموعة التجريبية

المتغيرات التابعة	القبلي		البعدي		ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار القوة المميزة بالسرعة	41,113	6,30	28,201	7,118	13,801	2,001	معنوي
المسكة الميزان	1,520	0,618	5,219	0,713	3,919	1,231	معنوي

ويؤكد الباحث ان التقدم في الوحدات التعليمية وفقا لانموذج ADEAI ، تم اعداد في طريقة منسجمة مع المبادئ التربوية والاسس والاهداف التعليمية الخاص في منهاج المحتوى الدراسي وتوافقها مع عينة الدراسة وان الوحدات التعليمية تتميز بوضوح اهدافها التعليمية .

2-1-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة :-

هنالك تقدم في اختبارات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لكن كان مستوى التعلم ضعيف مقابل المجموعة التجريبية ويؤكد الباحث ان التقدم الحاصل وذلك لاستخدام المدرس مجموعة من التكرارات في تعلم مسكة الميزان وذلك ساعد على زيادة الدافعية في تعلم المسكة كما في الجدول

جدول (7) نتائج المجموعة الضابطة

المتغيرات التابعة	القبلي		البعدي		ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار القوة المميزة بالسرعة	42,103	7,918	29,271	6,90	14,801	2,901	معنوي
المسكة الميزان	1,620	0,718	5,919	0,913	4,119	1,131	معنوي

2-3 عرض النتائج البعدية للمجموعتين ومناقشتها:-

واكدت النتائج تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت الانموذج في مسكة الميزان على حساب الضابطة الذي استخدمت الاسلوب المتبع من قبل المدرس كما في الجدول .

جدول (8) نتائج الاختبارات البعدية

المتغيرات التابعة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			درجة (ت) المحسوبة (Sig)	الدلالة
	ن	س	ع	ن	س	ع		
القوة المميزة بالسرعة	10	16.160	.5722	10	18.840	.5985	.9752	معنوي
المسكة الميزان	10	.2805	1.021	10	3,680	0.748	6.318	معنوي

ونلاحظ في الجدول (6) هنالك تحسن لدى الطلاب في المجموعة التجريبية لمسكة الميزان وذلك لا يمكن جمع مسكة بمهارة واحدة الا اذا كان المتعلم لديه القدرة في الجمع (الدمج) بين القوة والسرعة، ان هذا يتحقق من خلال تمارين القوة السريعة والتي تعد من احسن الادوات والطرق لتحسين القوة الانفجارية واكد لؤي ساطع (ان عامل القوة الانفجارية للرجلين يعد الاهمية الاولى في العناصر البدنية التي تتطلبها الفعاليات بصفة عامة) (لؤي ساطع: 2010).

ويعزز الباحث ان التقدم الذي حصل في المجموعة التجريبية في مسكة الميزان الى التمرينات التعليمية الخاصة في الوحدة التعليمية الذي اخذت على وفق خطوات انموذج ايدل وتنظيم الوحدة التعليمية من حيث الوقت المخصص في استمرار ادائها وكمية التكرارات وتم تطبيق المسكة على شكل لعب حيث يقوم المتعلم بتطبيق المسكة على شكل لعب وتم اعطاء تكرارات ومدة زمنية كافية في ممارسة المسكة عن طريق اللعب المختلف او المتغير وان اللعب المتنوع زاد من تحسين البرنامج الحركي لدى الافراد واستخدام الاساليب التمرين في التطبيق يمكن من مواجهات متغيرات الذي انعرضت في الوحدات التعليمية وان التمرين له تأثير كبير من استقرار وثبات في مكان واضح وذلك بسبب (التغيير في اداء المهارة يريد من الافراد ان يعمموا البرنامج الحركي في مستويات مختلفة في التداخل وسيصبح تأثير افضل للاحتفاظ والنقل في حالة اللعب الحقيقي) (اسماعيل عبد زيد: 2018)

1-4 الاستنتاجات :-

1-الوحدات التعليمية على وفق انموذج ADEAI في المجموعة التجريبية اصبحت افضل في القوة السريعة لمسكة الميزان في المصارعة الحرة .

2-اسهمت تمارين القوة المميزة بالسرعة التي تتضمنها الوحدات التعليمية في تحسن مستوى الاداء لدى الطلاب .

2-4 التوصيات :-

1- الاستفادة لوحدات التعليمية التي اعدت لتعليم مسكة الميزان .

2- اجراء دراسة مشابهة لمسكات اخرى وذلك لمعرفة تأثير الانموذج ADEAI في المصارعة الرياضية .

المصادر

- (¹) حمدان رحيم رجا: تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين: (أطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994، ص 3.
- (2) ديوبولد ب. فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، مكتبة الأنجلو المصرية، 1969، ص 432 .
- (3) ريسان خريبط: منهاج البحث في التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 41.
- (4) عامر موسى عباس :- اثر منهج التدريب التبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجله علوم التربية الرياضية ، مجلد4، عدد3، سنة 2011، 105 ص .
- (⁵) قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 85.
- (6) لؤي ساطع :- تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تحسين اداء مسكة الرمي من فوق الصدر يتطويق الراس مع الذراع وتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة ،مجله البحث وعلم النفس ،كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية ،المجلد12، 2010سنة .
- (7) محمد لبيب النجيمي، ومحمد منير مرسى: البحث التربوي-أصوله-مناهجه، القاهرة: عالم الكتب، 1983، ص 102.
- (8) محمد رحيم غاوي :- اثر استراتيجية منظمة تعلم المهارات على المرونة الحركية وتعلم مهارة الارسال في تنس الطاولة ، مجله كلية التربية الاساسية ، مجلد 30 ، عدد 133 ، 2025سنة ، ص 768.
- (9) محمد صبحي حسنين :- القياس والتقويم في التربية الرياضية والتربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 202، 1995ص .
- (10) محمد نصر الدين رضوان :- المدخل الى القياس في التربية الرياضية ،(القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 2006) .
- (11) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: 1988، ص 133.



Sources:

- (1) Amer Musa Abbas :- the impact of the differential training curriculum in the development of special strength and its relationship with the level of skill performance of some throwing catches from above the chest among Romanian wrestling players, a research published in the Journal of Sports Education Sciences, vol .4, No. 3, 2011, 105 P.
- (2) a bright light :- the effect of using plyometric exercises in improving the performance of holding the throw from above the chest encircling the head with the arm and developing some associated physical abilities, Journal of research and Psychology, Faculty of basic education, Mustansiriya University, Vol .12, 2010.
- 3) Hamdan Rahim Raja: the effect of special endurance in the performance of some throwing holds (snatch) for wrestlers: (doctoral dissertation) Faculty of Physical Education, University of Baghdad, 1994, p.3.
- 4) Diebold B. Van Dalen: research methodology in pedagogy and psychology, translated by Mohamed Nabil Noufel, Anglo-Egyptian library, 1969, P .432.
- 5) Risan khoreibet: research curriculum in Physical Education, University of Mosul, Directorate of the House of books for printing and publishing, 1988, P.41.
- (5) Mohammed Labib Al-najimi, and Mohammed Mounir Morsi: educational research - its origins-its approaches, Cairo: the world of books, 1983, p.102.
- (6) Mohammed Rahim Ghawi :- the impact of the strategy of an organization learning skills on motor flexibility and learning the skill of transmission in Table Tennis, Journal of the Faculty of Basic Education, Vol.30, No. 133, 2025, P. 768.
- (7) Mohammed Sobhi Hassanein :- measurement and evaluation in physical education and Physical Education, al-Qa'ra, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1995, 202 P .
- (8) Mohamed Nasr El Din Radwan :- introduction to measurement in physical education, (Cairo, the Book Center for publishing, 2006).

9) (Qasim al-Mandlawi and Mahmoud Abdullah Al-Shati: sports training and records, Mosul:House of books for printing and publishing, 1987, p.85.

10) Wajih Mahjoub: methods and methods of scientific research, house of books for printing and publishing, University of Mosul: 1988, p.133.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث الاستفادة من خبراتكم العلمية في دعم البحث الموسوم (أثر وحدات تعليمية على وفق انموذج ADEAL في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتعلم مسكة الميزان بالمصارعة الحرة) على طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

وان رأي حضرتكم اثر بالغ وهام فقد حرص الباحث على الاخذ برأيكم لذي يرجى التفضل بالاختبار الانسب وتأشير كلمة (يصلح) أو (لا يصلح) لقياس القوة المميزة بالسرعة مع التقدير ...

الباحث

عباس حامد حسين

الاختبارات البدنية المرشحة في البحث

ت	اختبار/ القوة المميزة بالسرعة	يصلح	لا يصلح
1	رمي الكرة الطبية		
2	الوثب العامودي		
3	استخدام الدمية		

ملحق (2) الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة لتحديد أأالتتي استخدمت في الأداء المهاري للبحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د علي فؤاد فائق	تعليم حركي- مصارعة	جامعة المستنصرية -كلية التربية الاساسية
2	د. علي سلمان	أ.م.د اختبارات مصارعة	الجامعة المستنصرية -النشاطات

5	د علي سموم	اختبارات كرة السلة	جامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الطالبة
6	د محمد علي جلال	اختبارات العاب مضرب	جامعة المستنصرية كلية التربية الاساسية	

ملحق (3)

نموذج للوحدة التعليمية

المجموعة التجريبية: نموذج ايدل

الادوات : صافرة – بساط مصارعة – شريط قياس – ساعة الكترولونية

الوقت : 90 دقيقة

الهدف التعليمي : تعلم مسكة الميزان فى المصارعة الهدف

الهدف التربوي : التزام الطلاب بالهدوء والمحافظة على الادوات

الملاحظات	التشكيلات	الانشطة والفعاليات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
التاكيد على تشكيل نسق واحد	xxxxxxxxxxxxxxxx 	تهيئة مستلزمات الدرس واخذ الغياب ونبدا الدرس بصيحة رياضية	20د 3د	1- القسم التحضيري أ-المقدمة
التاكيد على اداء تمارين السير والهرولة		- (الوقوف) قفزه بجهة اليمين - السير ← ركض بطيء ← الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً (المس راحة اليد الموازية للأرض بالفخذين) ←جري بطيء + السير .	10د	ب-الاحماء العام
التاكيد على الوقوف الصحيح لجميع الطلاب			60د	ج-الاحماء الخاص
الانتباه على الصافرة من تمرين الى اخر	xxxxxxxxxxxxxxxx 		20د	2- القسم الرئيسي
التاكيد على الانتباه والتركيز عند لشرح	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X X	- (وقوف - فتحاً) رفع الذراعين اماما عالياً وخفظهما(2عدة) . - (وقوف) تدوير الذراعين للجانبين مع تكبير الدائره)	20د	1-الفعالية التعليمية

و عرض للمسكة	X X X X X X	(حر) - (وقوف فتحاً - تشابك الذراعان خلف الرأس) فتل الجزع للجانبين بالتعاقب 4) عدات).	40د	ب-الفعالية التطبيقية
يؤدي المتعلم التمرين في 3 دقائق واذا اتقن الطالب الاداء ينتقل بعدها الى تطبيق المسكة بالتدرج	△	- الخطوات التعليمية يقوم المعلم بشرح وعرض المسكة المطلوبة على وفق انموذج ايدل مع توضيح الاستخدام المسكة الصحيحة مع الاجابة على الاسئلة واعطاء التغذية الراجعة	10د	3- القسم الختامي
التاكيد على الهدوء اثناء الانصراف		تنفيذ مسكة الميزان من قبل المعلم مع الطلاب ومن ثم يقوم المتعلم مع الزميل بتطبيق المسكة		
		لعبة صغيرة : لتهدئة واسترخاء العضلات وبعدها الانصراف		



The Effect of Using Educational Units According To The ADEAL Model on Speed-Strength And Learning To Hold The Balance Students

A.L Abbas H Hussein

aabbss1157@gmail.com

07819620935

Abstract:

Technological advancements in all areas of physical education, particularly in teaching methods and wrestling, have led to the adoption of educational models. The use of the ADEAI model with learners will play a significant role in facilitating the educational process in wrestling lessons. The researcher employed the experimental method due to its suitability to the problem, the hypotheses, and the prepared research units. The experimental method is considered one of the best and most appropriate methods because it allows for direct and accurate observation, making it the most efficient means of acquiring knowledge. The sample was taken from fourth-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Basic Education, Al-Mustansiriya University, using the purposive method during the 2025-2026 academic year. The researcher concluded that the educational units based on the ADEAI model in the experimental group resulted in improved speed and balance grip strength in freestyle wrestling. Furthermore, the speed-strength exercises included in the educational units contributed to an improvement in the students' performance level.

Keywords (speed-strength, balance grip)