

تأثير التدريب المتوزع والمتجمع في تحسين رد الفعل السمعي والبصري والأداء المهاري لبعض مسكات الرمي في لعبة المصارعة

م.د. هيثم سليمان عمر
هيئة التعليم التقني - الكلية التقنية بغداد

ملخص البحث

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استعمال التدريب المتوزع والمتجمع في تحسين رد الفعل السمعي والبصري والأداء المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الظهر لمصارعي نادي الصليخ بمدينة بغداد - مثل عينة البحث (١٠) مصارعين قسموا الى مجموعتين ، الأولى تمثل أسلوب التدريب الموزع وبمعدل (٥) مصارعون والثانية تمثل أسلوب التدريب المتجمع وبمعدل (٥) مصارعين ايضا، وبعدها تم اعطاء منهج للمجموعتين سوية وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد ولمدة شهرين ذا ثم اجريت الاختبارات البعدية وتوصل الباحث الى ان المنهاج التعليمي المستعمل كان ذو تأثير ايجابي وان أسلوب تدريب المتوزع كان افضل في تحسين متغيرات البحث قيد الدراسة وأوصى الباحث باستعمال التدريب المتوزع في تطوير رد الفعل السمعي والبصري والأداء المهاري عوضا عن المتجمع لبعض مسكات الرمي في لعبة المصارعة .

Abstract

The present research was conducted to study the effect of distributed and massed skills on audio-visual reaction time in some holds in wrestling game.

Chapter one concerned with the introduction and the importance of the study. The two aims of the hypothesis are to shed the light on the effect of distributed and massed skills for improving audio and visual reaction time in some holds. Ten wrestlers were enrolled in the study.

Chapter two involved the theoretical studies related to the present study.

Chapter three emphasized procedures and pretest methods used in the study.

Chapter four focused on presentation of the results and their analysis along with their discussion using proper statistical methods.

Chapter five concerned with conclusions and recommendation of the research.

The researcher recommended the use of the distributed way for developing audio-visual reaction time and performance.

الباب الأول

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ضلت لعبة المصارعة اللعبة الاولى في العراق من حيث جلب الجوائز والحصول على المراتب المتقدمة بين الدول العربية مما دفع المدربين والمعلمين الى الاهتمام بالبحوث والدراسات التي من شأنها ان تطور مستوى الرياضة في مختلف الالعاب الرياضية لا سيما لعبة المصارعة التي تتطلب القوة والفتنة في الاداء مما حدا بالباحث باستعمال اسلوب التدريب المتجمع الموزع لغرض الارتقاء بمستوى التعلم وتأثيره في تحسين رد الفعل السمعي والبصري. ((لا يمكن ملاحظة التعلم بشكل مباشر ولكنه يحصل نتيجة الى التدريب ، هناك خيارات عدة في الجهاز العصبي المركزي ومن بينها التي تساعد في احداث تغيرات ثابتة نسبيا في القابلية الحركية ، وهذه العمليات لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر ولذلك يجب ان يستنتج وجودها من خلال التغيرات في الاداء)) (١).

ان الممارسات الاتوماتيكية تسمح بتقلصات عضلية سريعة للاداء الحركي المطلوب في لحظة شروعاها، ومن هنا تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على هذه الممارسات لمعرفة افضل الاسلوبين لتحسين رد الفعل السمعي والبصري والاداء المهاري عند تعليم بعض مسكات الرمي من خلال تطبيق منهج تعليمي قيد الدراسة لهذا الغرض .

٢-١ مشكلة البحث:

ان عملية تطبيق المسكات وتكرار ادائها يولد تغييرا في الاداء كنتيجة للتعلم وهذا يولد جهدا بدنيا يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء نسبيا مقارنة بحالة الراحة في تثبيت السلوك الحركي .

وتتحدد المشكلة في الضعف الواضح في مستوى الاداء الذي اثر في رد الفعل السمعي والبصري من خلال تطبيق مسكات الرمي عند المصارعين وذلك لطول مدة الكهون (وهي المدة الزمنية التي تسبق القسم البدائي للحركة) قبل اداء المسكة اذ توصل الباحث الى ذلك من خلال الزيارات الميدانية وملاحظة العملية التعليمية للاداء المهاري.

٣-١ أهداف البحث :

١ - التعرف على مدى تأثير التدريب الموزع والمتجمع في تحسين رد الفعل السمعي والبصري والاداء المهاري لبعض مسكات الرمي.

٢ - التعرف على أي الاسلوبين من المتجمع والموزع التعليميتين في تحسين افضل لكل من رد الفعل السمعي والبصري والأداء المهاري.

٣ - التعرف على نسبة التطور الحاصل في متغيرات الدراسة.

٤-١ فرض البحث

- ١ - توجد فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعي البحث في المتغيرات قيد الدراسة.
- ٢ - توجد فروق في الاختبارات البعديّة لمجموعي البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ - المجال البشري : (١٠) مصارعين من نادي الصليخ الرياضي لوزن (٦٩) كغم .
- ٢-٥-١ - المجال الزمني : المدة من ٢٠١٠-١-٢ ولغاية ٢٠١٠/٣/٤ .
- ٣-٥-١ - المجال المكاني : قاعة المصارعة في نادي الصليخ الرياضي في بغداد .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية :

أن المبدأ الذي يحدد التدريب المكثف والموزع هو أوقات الراحة بين التكرارات والتدريب المكثف يعني وجود تكرارات غير وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات إما التدريب الموزع فيعني إن هنالك أوقات راحة كافية بين التكرارات فان ذلك يمثل عملية نسبية ويمكن إن نضع التدريب المكثف والموزع على خط له نهايتان النهاية الاولى المكثف والنهاية الثانية الموزع وكلما زادت أوقات الرحلة بين التكرارات أتجه التدريب لان يكون موزعا والعكس صحيح .

مكثف ← موزع (١)

ويزيد (وجيه محجوب) أن تعريف المكثف الذي يمارسه المتعلم بأستمرار وثبات المهارة المطلوبة للتعلم وبعد برهة قصيرة جدا للراحة . ويعني هذا أن المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين والاسلوب الثاني هو التمرين الموزع الذي تكون فيه فواصل على التمرين الافضل في تعلم مهارة معينة لابد من تحديد وتثبيت الوقت ومساواته بين ممارسات هذين الاسلوبين (٢)

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا أن زمن رد الفعل يعمل تركيز في الاثارة على المراكز التي في حاجة اليها فقط ويزيد (عبد الستار جبار) أن تبين زمن رد الفعل يميل الى الخصوصية أكثر من العمومية فعند تحسين زمن رد الفعل في عمل ما فلا يضمن ذلك أن يتحسن في عمل آخر أو في جميع حركات الجسم ومن المعروف أن الممارسات الفعلية قد تحسن من زمن رد الفعل (٣).

فالمسكات الجديدة تكون مجهدة لان سلوكها الحركي يعمل بشكل كبير لمدرجات الاحساس مما يؤدي الى الشعور بالتعب وهذا يؤدي الى تثبيت السلوك الحركي البطيء نتيجة التكرار وهذا يؤثر على مستقبلات اثاره الحركة الذي يؤثر بشكل رئيسي على رد الفعل لحدوث المسكة .

٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة انتصار عويد علي وخالد نجم عبدالله (٤) .(اثر فاعلية التمرين (المجتمع والموزع) المتغير في تطوير بعض المهارات الهجومية لكرة السلة).

(١) يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة ، بغداد ، العراق ٢٠٠٢ ، ٨٤٦.

- (٢) وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص ٢١٥ .
(٣) عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن، ٢٠٠٦ . ص ٢٢١ .
(٤) انتصار عويد علي وخالد نجم عبدالله : اثر فاعلية التمرين (المجتمع والموزع المتغير في تطوير بعض المهارات الهجومية لكرة السلة ، بحث منشور ، العدد الرابع والاربعون ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٣٥ .

ومن أهم أهداف البحث التعرف على أثر أسعمال التمرين المجتمع والمتوزع في تطوير تعليم بعض المهارات الهجومية لكرة السلة ومن أهم فروض البحث هناك فروق ذات دلالة أحصائية في تطور مستوى التعلم من خلال أسعمال تدريب المجتمع والموزع لبعض المهارات لكرة السلة. اذ قام الباحثان بتعليم وتدريب طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية للبنات وتدريبهن باسعمال بعض اساليب التعلم بالتمرين المتجمع والموزع المتغير في تطوير تعلم بعض المهارات الهجومية لكرة السلة .

وقد استعملوا المنهج التجريبي لغرض تحقيق اهداف وفروض البحث على عينة قوامها ١٤ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / المرحلة الاولى للعام الدراسي ٢٠٠١-٢٠٠٢ .
وقد استعملوا الوسائل الاحصائية المناسبة والتي حققت ما يهدف إليه البحث .
كذلك اوصى الباحثان باستعمال اسلوب المجتمع المتغير لما له من تاثير افضل من التدريب المتوزع في تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة قيد البحث .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ - منهج البحث

استعمال الباحث المنهج التجريبي لمناسبة وطبيعة البحث

٢-٣ - عينة البحث.

قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية وذلك من خلال القرعة من حيث اختيار العينة من نادي الاعظمية او نادي الصليخ وقد تم اختيار عشرة لاعبين من وزن (٦٩) كغم ومن فئة المتقدمين هذا العام (٢٠١٠) ولقد تم مراعاة التكافؤ بين افراد العينة بعد تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية باستعمال اسلوب القرعة وقد شملت كل مجموعة من (٥) لاعبين ، وتم تكافؤهم

في متغيرات الدراسة لنادي الصليخ الرياضي بعد فوزهم بالقرعة وكما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

دلالة الفروق	قيمة(ت) المحسوبة*	المتجمع		المتوزع		الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
عشوائي	١.١٥	١.٥	١٧٤.٤	٠.٤٤	١٧٥.٢	الطول (سم)
عشوائي	٠.٣١	١	٦٨	٠.٨	٦٧.٨	الوزن (كغم)
عشوائي	٠.٦	٠.١	٢٥.١	٠.٣٣	٢٥.٢	العمر (سنة)
عشوائي	١.٢٥	٠.٢٧	٢٥.٩	٠.٤٧	٢٦.٢	رد الفعل السمعي (ثا)
عشوائي	١.٨٨	٠.٤٩	٢٤.٦	٠.١٦	٢٥	رد الفعل البصري (ثا)
عشوائي	٠.٩٦	٠.٥٧	٤.٨	٠.٤١	٥.١	مسك الذراع بكلتا اليدين (درجة)
عشوائي	٠.٢٥	٠.٥٤	٤.٩	٠.٧	٥	تطويق جذع ومسك الذراع (درجة)
عشوائي	١.٤٧	٠.٥٤	٤.٩	٠.٥٤	٥.٤	تطويق الراس ومسك الذراع (درجة)

* الدرجة الجدولية (٢.٣.١) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) و امام درجة الحرية (٨)

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية التي اجريت في يوم ٢٠١٠-١-٢ اذ كانت قيم (ت) المحسوبة جميعها اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٣١) مما يدل على عشوائية الفروق .

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث .

(١-٣-٣) الأدوات :

١ - استمارة تقويم الأداء المهاري للمسكات.

- ٢ - سلسلة صورية للمسكات المراد تطبيقها قيد الدراسة .
- ٣- بساط مصارعة.
- ٤ - مرايا.
- ٥ - صافرة ، حاسبة.

٢-٣-٣ - الاجهزة .

- جهاز قياس رد الفعل السمعي والبصري (مصمم) (١) .

٤-٣ الاختبارات :

اولا . اختبار الاداء المهاري لمسكات الرمي (٢) :

• الهدف من الاختبار :

قياس فعالية الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي وهي :

طريقة الاداء :

يكون الاختلاف في المسكات الثلاثة في القسم التحضيري وعلى النحو الاتي:

- ١ - مسكة الرمي من فوق الظهر يمسك الذراع بكتا اليدين من وقفة لاعب المصارعة في منتصف البساط يمسك المهاجم العضد الأيمن بيده اليسرى ثم يستدير الى الجهة اليسرى ويمر يده اليمنى تحت الإبط الأيمن لخصمه ثم ينحني قليلا من مستوى الركبتين .
- ٢ - مسكة الرمي من فوق الظهر بتطويق الجذع ومسك الذراع من وقفة لاعب المصارعة في منتصف البساط يمسك المهاجم عضد خصمه ويطوق الجذع باليد الاخرى ثم يستدير الى الجهة اليسرى ثانيا ركبتيه ليسحبه الى الامام.
- ٣ - مسكة الرمي من فوق الظهر تطويق الراس ومسك الذراع يمسك المهاجم عضد خصمه ويطوق الراس باليد الاخرى ثم يستدير الى الجهة اليسرى ثانيا ركبتيه ليسحبه الى امام.

القسم الرئيسي :

يوصل المهاجم عملية السحب ثم المد في مستوى الركبتين ليرفع خصمه فوق ظهره .

القسم النهائي :

يواصل المهاجم عملية السحب والدوران ليسقط خصمه على ظهره ويكمل السيطرة عليه في الوضع الخطر .

• طريقة التقويم :

يتم التقويم بواسطة ثلاثة حكام مسجلين في الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة . وتكون الدرجة الكلية للتقييم متكونة من (٩) درجات أي موزعة على ثلاث اقسام من الحركة بالتساوي ودرجة التقييم النهائية تكون هي الوسط الحسابي لدرجات الحكام الثلاثة .

-
- (١) هيثم سليمان عمر : تأثير التدليك اليدوي والاعشاب الطبية كوسائل تكميلية لتحسين الاداء في بعض مسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ ، ص ١٦٠ .
- (٢) عبد علي نصيف ، واخرون : المصارعة بين النظرية والتطبيق ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٩١ .

٣-٥ - اختبارات رد الفعل السمعي والبصري :

- اختبار قياس رد الفعل السمعي والبصري باستعمال الجهاز المصمم (١).

الهدف من الاختبار :

قياس رد الفعل السمعي والبصري للمصارعين.

• طريقة الاداء :

- يجلس المختبر على الكرسي مواجه لسطح المنضدة .
- يكون نظر المختبر على الاشارة الضوئية الموجودة امامه.
- يمسك المختبر ساعة تنوقت الموصلة بسلك لجهاز يقيس الزمن بين ظهور الاشارة واول مثير وذلك بيده اليمنى رافعا ابهامه الى الاعلى وفي حالة ظهور الاشارة الضوئية يقوم المختبر بالضغط وابقاف الساعة .
- اما في حالة رد الفعل السمعي فيكون بمجرد سماع الصوت من خلال سماعة الراس يوقف التنوقت.

- يقوم الحكم بتسجيل زمن رد الفعل السمعي والبصري من خلال ما يؤشر بساعة التنوقت متمثلة بمئة جزء بالثانية الواحدة .

٣-٦ - المنهاج التعليمي :

لقد قام الباحث باستعمال اسلوبي التدريب المتوزع والمتجمع وبنظام عدد التكرارات في الوحدة التدريبية، اذ استغرقت الفترة التنفيذية للمنهاج (٨) اسابيع وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد أي ان عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة تعليمية وان زمن الوحدة التعليمية هو (٩٠) دقيقة ، ان الاختلاف بين المجموعتين هي فترات الراحة المعطاة الى المصارع . اذ يمنح المصارع في التدريب المتجمع راحة ٦٠ ثانية بين كل تكرار واخر بينما في التدريب المتوزع تكون الراحة بين كل تكرار والاخر الذي يليه ٢٠ ثانية وقد راعى الباحث تسلسل وديناميكية الاداء واستعمال المتغيرات الصوتية والبصرية من خلال التداخل مع عملية التعلم والاداء المهاري للمستجدات وتحت نفس الظروف لكننا المجموعتين .

٣-٧ المعالجات الاحصائية :

أستعمل الباحث الحقيقة الاحصائية (spss) في المعالجات للبيانات المستحصلة من الاختبارات.

هيثم سليمان عمر: مصدر سبق ذكره، ص ١٦٠.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
٤-١ عرض نتائج مجموعة الاسلوب المتوزع قبل وبعد التجربة ومناقشتها

الجدول (٢)

يوضح المقارنة بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة الاسلوب المتوزع في متغيرات البحث

دلالة الفروق	قيمة (ت) * المحسوبة	البعدي		القبلي		الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٢٧.٢	٠.٤	١٧.٨	٠.٤	٢٦.٢	رد الفعل السمعي (ثا)
معنوي	٤٠.٠	٠.٤	١٧.٨	٠.١٦	٢٥.٠٢	رد الفعل البصري (ثا)
معنوي	٢٩	٠.٥	٨	٠.٤	٥.١	مسك الذراع بكتلا اليدين (درجة)
معنوي	١٠.٦	٠.٤	٨.١	٠.٧	٥	تطويق جذع ومسك الذراع (درجة)
معنوي	١٦	٠.٢٢	٨.٤	٠.٥٤	٥.٤	تطويق الرأس ومسك الذراع (درجة)

* الدرجة الجدولية (٢.٤) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وامام درجة الحرية (٤)

يتضح من الجدول (٢) ظهور فروق دالة احصائيا في متغيرات الدراسة لصالح الاختبار البعدي .

وكانت قيم (ت) المحسوبة جميعها اكبر من الجدولية ويعزو الباحث ذلك الى المنهج التعليمي اذ كان كافيا لتلك الحركات وهذا ما يؤكد (عصام محمد ١٩٧٧) :
(كلما زاد التكرار للمهارة كلما اصبحت اكثر اتوماتيكية وتناقص التوتر وتصبح الحركة اكثر اتقاناً وكفاءة) (١)

(١) عصام محمد امين : بايولوجية تدريب السياحة ، القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٧٧ ، ص ٩٧

٤-٢ عرض نتائج مجموعة اسلوب المتجمع قبل التجربة وبعدها ومناقشتها :

جدول (٣) يوضح المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة اسلوب المتجمع في متغيرات البحث .

دلالة الفروق	قيمة (ت) * المحسوبة	البعدي		القبلي		الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	١١	١	٢١.٢	٠.٢٧	٢٥.٩	رد الفعل السمعي (ثا)
معنوي	٧	٠.٤	٢١.٨	٠.٤٩	٢٤.٦	رد الفعل البصري (ثا)
معنوي	٩	٠.٢٧	٦.٧	٠.٥٧	٤.٨	مسك الذراع بكلتا اليدين (درجة)
معنوي	٧.٩	٠.٢	٧.١	٠.٥٤	٤.٩	تطويق جذع ومسك الذراع (درجة)
معنوي	٦.٣	٠.٦٧	٦.٨	٠.٥٤	٤.٩	تطويق الرأس ومسك الذراع) (درجة)
* الدرجة الجدولية (٢.٤) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وامام درجة الحرية (٤)						

يتضح من الجدول (٣) ظهور فروق دالة احصائيا في متغيرات الدراسة لصالح الاختبار البعدي اذا كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية ويعزو الباحث ذلك الى ان المنهاج التعليمي كان كافيا لتلك المسكات المتوزعة وهذا ما يؤكد (عصام عبدالخالق ١٩٩٩) :
((تهدف مرحلة اكتساب التوافق الجيد للاداء الحركي الى تطوير الشكل البدائي للحركة والتي يمكن اكتسابها والتخلص من الزائد منها)) (١) .

٤-٣ عرض نتائج مجموعتي الدراسة في القياس البعدي ومناقشتها : جدول (٤)

دلالة الفرق	قيمة (ت)* المدى سوية	المتجمع		المتوزع		الوسائل الإحصائية	المتغيرات
		+	-	+	-		
معنى	٧.٢	١	٢١	٠.٤	١٧.٨		رد الفعل السمعي (ثا)
معنى	١٢.٥	٠.٤	٢١	٠.٤	١٧.٨		رد الفعل البصري (ثا)
معنى	٣.٢	٠.٢٧	٦.٧	٠.٥	٨		مسك الذراع بكلتا اليدين (درجة)
معنى	٥.٢	٠.٢	٧.١	٠.٤	٨.١		تطويق جذع ومسك الذراع (درجة)
معنى	٣.٢	٠.٦٧	٦.٨	٠.٢٢	٨.٤		تطويق الرأس ومسك الذراع (درجة)

* الدرجة الجدولية (٢.٣) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وامام درجة الحرية (٨)

(١) عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ط ٩ ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠٨ .

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المتوزعة والمتجمعة ولصالح المتوزعة ، ويعزو الباحث ذلك الى ان منهج المتوزع كان افضل ويشير (يعرب خيون ٢٠٠٢) الى ان ((اذا كانت المهارة سهلة في متطلباتها التوافقية ولا تحتاج الى طاقة كبيرة من حيث السرعة والقوة والتحمل فيستحسن استخدام اوقات راحة قصيرة جدا)) (١) .

في حين ان هذه المسكات من المهارات الصعبة وان تاثير المنهاج التعليمي للمتوزع قد اوصل افراد العينة الى ما يسمى بعمليات التكيف الحركي لظروف مشابهة بالمباراة ، على الرغم من ان هذه اللعبة من المهارات المفتوحة التي تطلب فاعلية اكثر في التعامل مع المعلومات التي تؤدي الى الاتوماتيكية ، وهذا مما انعكس على رد الفعل السمعي والبصري الذي هو اساس المبادرة في استغلال الفرصة المناسبة نسبيا .

٤-٤ عرض نتائج نسبة التطور لمتغيرات البحث لمجموعتي الدراسة ومناقشتها :

جدول (٥)

يوضح نسبة التطور في متغيرات البحث لمجموعتي البحث قيد الدراسة

مجموعة المتجمع			مجموعة المتوزع			الوسائل الإحصائية المتغيرات
نسبة * التطور	س البعدي	س القبلي	نسبة * التطور %	س البعدي	س القبلي	
١٨.١ -	٢١.٢	٢٥.٩	٣٢	١٧.٨	٢٦.٢	رد الفعل السمعي (ثا)
١١.٣ -	٢١.٨	٢٤.٦	٢٨.٨	١٧.٨	٢٥	رد الفعل البصري (ثا)
٣٩.٥	٦.٧	٤.٨	٥٦.٨	٨	٥.١	مسك الذراع بكلتا اليدين (درجة)
٤٤.٨	٧.١	٤.٩	٦٢	٨.١	٥	تطويق جذع ومسك الذراع (درجة)
٣٨.٨	٦.٨	٤.٩	٥٥.٥	٨.٤	٥.٤	تطويق الرأس ومسك الذراع (درجة)
* نسبة التطور = القياس البعدي - القياس القبلي / القياس القبلي × ١٠٠ (٢)						

يتضح من الجدول (٥) حدوث زيادة في نسبة التطور لمتغيرات رد الفعل السمعي والبصري والاداء المهاري لبعض مسكات الرمي قيد الدراسة مع تفوق مجموعة المتوزع أي انها تعمل على الحركات المفاجئة المتوازنة على شدة الانتباه بدون تعب من خلال توزيع اوقات الراحة وهذا يحدث من جراء استعمال الصافرة او رصد حركة المنافس ، وهذا ما يؤكد (عبدالستار جبار ٢٠٠٠) على ان ((تحويل الانتباه عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة امحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على التعرف على حركات المنافسين ، ثم تحويل الانتباه بعد ذلك الى عمليات عقلية داخلية في محاولة تقييم الموقف)) (٣) .
وبذلك حقق الباحث أهداف وفروض البحث.

- (١) يعرب خيون : المصدر سبق ذكره ، ص ٨٥ .
- (٢) ياسين طه محمد: الاستجابات الوظيفية والعضلية في الجو الحار والمعتدل، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤ ، ص ٧٥ .
- (٣) عبدالستار جبار الضمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٦ .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- أظهرت مجموعتنا الدراسة تحسنا في متغيرات الدراسة لرد الفعل السمعي ورد الفعل البصري والاداء المهاري لبعض مسكات الرمي قيد الدراسة .
- أظهرت نتائج المعالجات الاحصائية تفوق مجموعة الاسلوب التعليمي الموزع على مجموعة المتجمع في نتائج اختبارات متغيرات الدراسة .

٥-٢ - التوصيات:

- استعمال التدريبات على وفق الاسلوب المتوزع في تحسين وتطوير رد الفعل السمعي والبصري والاداء المهاري لمسكات الرمي
- اجراء دراسات مشابهة في موضوع الدراسة الحالية ولفئات عمرية ولاوزان مختلفة اخرى ولمتغيرات بحثية اخرى .

المصادر

- انتصار عويد علي وخالد نجم عبدالله : اثر فاعلية التمرين (المتجمع والموزع) المتغير في تطوير المهارات الهجومية لكرة السلة ، بحث منشور ، الرابع والاربعون ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٣٥ .
- عبد الستار جبار الضمد : فيبولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ٢٠٠٦ .
- عبد علي نصيف ، واخرون : المصارعة الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ط ٩ ، ١٩٩٩ .
- عصام محمد امين : بايولوجية تدريب السباحة ، القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٧٧ .
- هيثم سليمان عمر : تأثير التدليك اليدوي والاعشاب الطبية كوسائل تكميلية لتحسين الاداء في بعض مسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ .
- وجيه محجوب : التعليم العالي وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، الاردن ، ٢٠٠١ .
- ياسين طه محمد: الاستجابات الوظيفية والعضلية في الجو الحار والمعتدل، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤ ، ص ٧٥ .
- يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبداء والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٢ .