

اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل

أ.د. محمد خضر اسمر الحياني م.د. عقيل يحيى هاشم الاعرجي
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

□ تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٧/٥/١٤ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/١/١٣

الملخص

يهدف البحث الى :

١. الكشف عن اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل.
٢. الكشف عن دلالة الفروق بين اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل.
واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً ، قسموا الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة ، من كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعات التجريبية الثلاث، وتم اعداد (٢٤) انموذجاً للتمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة تنفذ في الجزء الخاص من القسم التحضيري للوحدة التعليمية بزمان قدره (٢٠) دقيقة، فضلا عن أعداد برنامج تعليمي يتضمن (٨) وحدات لكل مجموعة تنفذ في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية بزمان قدره (٥٥) دقيقة لتعليم الأداء الفني بأسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل، واستخدم الباحثان (المقابلة والاستبيان والاختبار والقياس والملاحظة العلمية) وسائل لجمع البيانات ، وتم اجراء الاختبار القبلي والبعدي باداء كل طالب (٣) محاولات مع تصويرها لعرضها بواسطة جهاز الفيديو على الخبراء لتقويم الاداء الفني.

واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط المتعدد ، اختبار "ت" للعينات المرتبطة، تحليل التباين باتجاه واحد ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعالجة البيانات إحصائياً).

واستنتج الباحثان ما يأتي:

١. ان التمرينات بأساليبها الثلاثة (البنائية والتمهيدية والمركبة) ضمن البرامج التعليمية الثلاثة ذو تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل لدى عينة البحث.

٢. ان التمرينات المركبة كانت ذات تاثير ايجابي في تعلم الاداء الفني لعينة البحث عند مقارنة درجاتهم في الاختبار البعدي مع المجموعتين اللتين استخدمتا التمرينات البنائية والتمهيدية وبفروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة التمرينات المركبة.
٣. ان التمرينات التمهيدية كانت ذات تاثير ايجابي اكثر من التمرينات البنائية وبفروق غير معنوية ، وكانت التمرينات التمهيدية اقل تاثير من التمرينات المركبة وبفروق ذات دلالة معنوية في تعلم الاداء الفني عند مقارنة درجاتهم في الاختبار البعدي.

ABSTRACT

Effect of using constructional preliminary and compound exercises in learning Technical performance by difficult parts style in shot-put Activity

By

Prof. Dr. Mohammed K.Assmer AL-Hayane

T.Dr. Aqeel Y.Hashim AL-Aaraji

Mosul University / College of Physical Education

The study aims at revealing the Effect of using constructional preliminary and compound exercises in learning Technical performance by difficult parts style in shot-put Activity, as well as , to reveal significance differences between the Effect of using constructional preliminary and compound exercises in learning Technical performance by difficult parts style in shot-put Activity .

Experimental method was used for its suitability in the study .Sample of the study consisted of (30) students , divided into three experimental groups, (10) students for each group , from the college of Basic Education , University of Mosul .

Equivalence was achieved among the three experimental groups. (24) Samples were constructed for the constructional , preliminary and compound exercises , which implemented in the preliminary part of the learning unit for (20) minutes . A Learning program consisted of (8) units for each group , which also constructed and implemental in the main part of the learning unit with (55) minutes to teach technical performance using difficult parts style in shot-put activity.

Interviews , questionnaire , tests and measurements technical scientific observation were used as means for collecting data , pre and post test was implemented by making each student implement three tries shot-put with camera to be presented by a video tape on the experts and referees to evaluate the technical performance in shot-put.

Arithmetic mean , standard deviation , multi-correlation coefficient , t.test , Anova one way , and L.S.D. test , were used as statistical means .

The researchers concluded the following:

1. Constructional , Preliminary and Compound exercises used in the three experimental groups have a positive effect on technical performance learning by difficult parts style in shot-put activity .
2. Compound exercises were more effective in technical performance learning in the study sample when comparing their marks in pre test with the two groups using constructional and preliminary exercises with significant differences for the benefit of compound exercises.
3. Preliminary exercises were more effective than constructional exercises with significant differences in technical performance learning when comparing their marks in pre test.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات لكل فعالية ومحاولة الوصول الى الانجاز الأفضل من خلال تنمية الصفات البدنية والحركية وتطوير مستوى الأداء الفني، اذ شهد مجال التعلم الحركي تطوراً كبيراً من اجل تهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع الفرد المتعلم والوصول الى الهدف من العملية التعليمية(عثمان، ١٩٨٠، ١٩٣).

وتعد عملية تنظيم البناء الظاهري للفعالية فيما يتعلق بالتمرينات المستخدمة (البنائية والتمهيدية والمركبة) والأداء الفني للمهارة ، فضلاً عن أسلوب التعلم من الأمور الواجبة والمهمة في العملية التعليمية ، لانها تسهم في تحقيق تنوع في التمرينات المستخدمة وأسلوب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة المطلوب تعلمها، اذ يؤكد (Maqill) "ان التمرين والممارسة يشكلان احدى المتطلبات الرئيسية في اكتساب تعلم المهارات الحركية وإتقانها، اذ ان الخصائص الثابتة في نظريات تعلم المهارة هي التأكيد على فوائد التمرين في تعلم المهارات الحركية ، اذ ان ممارسة التمرين تزيد من إعطاء الفرصة للمتعلم في نجاح أداءه مستقبلاً، وتزيد من خبرته على مواجهة متغيرات اللعبة الحقيقية ."

(Maqill, 1998, 226)

ان عملية التعلم ترتبط ارتباطاً ايجابياً مع تطور القدرات البدنية والحركية وذلك من خلال تنظيم استخدام التمرينات المتنوعة خلال الوحدات التعليمية وكيفية تعلمها بالأساليب التعليمية المناسبة للوصول الى درجة إتقان المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة، من هنا تكمن اهمية البحث في تجريب اثر ممارسة التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء

الفني على وفق أسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل ، من اجل تعلم الاداء وتطوير الانجاز نحو الأفضل.

١-٢ مشكلة البحث

ان اختلاف وجهات نظر المدرسين والمدرين وتجاربهم الشخصية في اختيار الأنسب من التمرينات لتهيئة المتعلم للاداء الفني الصحيح وتحقيق الانجاز الأفضل يضع الباحثان امام حيرة علمية في التأييد او الرفض او الوقوف على الحياد من هذه الاراء، فلكل حججه العلمية الصائبة في اختيار اسلوب التمرينات في مرحلة الاعداد والتعلم ، ففئة منهم تشير الى ان استخدام التمرينات البنائية يعد قاعدة قوية للتمرينات التمهيدية اذ تسهل للمتعلم تنفيذ المهام الموكلة اليه في مراحل التعلم، وفئة اخرى تشير الى ان استخدام التمرينات البنائية قد لايفي بالغرض المطلوب اذا كانت قدرات المتعلم كافية لتنفيذ المهام الموكلة اليه بشكل جيد وإعطاء الوقت الكافي لتطوير القدرات الحركية بشكل موجه (متخصص) وهذا يعني الميل الى استخدام التمرينات التمهيدية ، ان ما تحمله التمرينات البنائية والتمهيدية من ايجابيات في تسهيل وتسريع عملية التعلم دفعت الباحثان الى استخدام التمرينات المركبة من اجل وضع حل علمي او إجابة لمشكلة البحث في تجريب استخدام التمرينات البنائية و التمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية في مجال العاب الساحة والميدان.

١-٣ هدفا البحث

١-٣-١ الكشف عن اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل.
١-٣-٢ الكشف عن دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (البنائية والتمهيدية والمركبة) في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل.

١-٤ فرضيتا البحث

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
١-٤-٢ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة لأثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل ولمصلحة التمرينات المركبة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

٢-٥-١ المجال الزمني: ابتداءً من ٢٠٠٥/٣/١٣ ولغاية ٢٠٠٥/٥/٥.

٣-٥-١ المجال المكاني: الساحة الخارجية والقاعة الداخلية في كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ **التمرينات البنائية** : هي التمرينات التي تكسب الجسم صحة جيدة وقواما سليما وثقة عالية، فهي تزيد عضلات الجسم نموا وتتاسقا وقوة ، كما انها تحسن الاجهزة الوظيفية للانسان" (العنكي واخران ، ١٩٩٠ ، ٢٢).

٢-٦-١ **التمرينات التمهيدية** : هي التمرينات التي تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة والتي استمدت اشكالها من اشكال المهارات المتعلمة واجزائها وهي تخدم في المقام الاول التكنيك الحركي" (صالح، ١٨٣، ١٩٨٣).

٣-٦-١ **التمرينات المركبة** : تلك التمرينات المستخدمة في مراحل التعلم الحركي مصاحبة لطرائق واساليب التعلم والتي تتكون من اندماج مجموعة من التمرينات البنائية والتي تعمل على تنمية الصفات البدنية والحركية الخاصة ، والتمرينات التمهيدية والتي تعمل على تطوير الاداء الفني بهدف تحقيق أفضل اداء في فعالية قذف الثقل" (الاعرجي ، ٢٠٠٦ ، ١٥).

٤-٦-١ **أسلوب الأجزاء الصعبة** : هو احد أساليب الطريقة الجزئية في التعلم الحركي والذي يبدأ فيه المدرس بتعليم الجزء الأكثر صعوبة من الحركة ثم الاقل صعوبة وهكذا حتى تطبق جميع اجزاء المهارة والفعالية" (التكريتي واخران ، ١٩٩٨ ، ٣٥).

٢- الدراسات السابقة

١-٢ دراسة صالح (١٩٨٣)

"تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز"

هدفت الدراسة الى :

١. التعرف على مدى تأثير مستوى الاداء لبعض الحركات الارضية في الجمباز بممارسة بعض التمرينات الغرضية الخاصة.

٢. معرفة فيما اذا كان الفصل بين قسميها (البنائي والتمهيدي) وممارسة كل قسم لمفرده له تأثير على مستوى اداء هذه الحركات.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بطريقة المجموعات المتكافئة والقياس البعدي واشتملت عينة البحث على (١٢٠) جنديا، اختيروا بالطريقة العشوائية من جنود شرطة مدينة الدوحة، قسمت العينة عشوائيا الى (٤) مجموعات، احدهما ضابطة وعددها (٣٠)، والأخرى تجريبية وقد تراوحت الأعمار الزمنية لافراد العينة ما بين (١٧-٢٢) سنة، وقد تم تكافؤ المجموعات في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على مستوى الأداء وقام الباحث بأعداد جملة حركية مناسبة كمقرر دراسي يقيس مستوى الأداء للحركات الأرضية في الجمباز. واستخدم الباحث الملاحظة والسجلات والمقابلة والاختبارات في جمع بيانات البحث ، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، وتحليل التباين ، واختبار "ت") كوسائل لمعالجة البيانات الإحصائية.

وأُسفرت النتائج عما يأتي:

١. ممارسة التمرينات الغرضية الخاصة (البنائية) عند تعلم الحركات الأرضية في الجمباز تحسن مستوى اداء هذه الحركات.
٢. ممارسة التمرينات الغرضية الخاصة (التمهيدية) عند تعلم الحركات الأرضية في الجمباز تحسن مستوى اداء هذه الحركات.
٣. عند تعليم الحركات الأرضية في الجمباز يجب إعطاء برنامج من التمرينات الغرضية الخاصة (البنائية والتمهيدية)، (صالح ، ١٩٨٣ ، ١٩٨)

٢-٢ دراسة حداد (١٩٨٦)

"اثر برنامج تدريبي مقترح لدفع الجلة على المستوى الرقمي للناشئين"

هدفت الدراسة الى:

١. وضع برنامج تدريبي يناسب مرحلة الناشئين لدفع الجلة.
 ٢. دراسة اثر البرنامج التدريبي المقترح على المستوى الرقمي لناشئي (دفع الجلة).
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، مستعينا بطريقة المجموعات المتكافئة ، واشتملت عينة البحث على (٢٠) طالبا من كلية الملك خالد العسكرية بالرياض ، في السنة الدراسية الاولى، اختيروا بالطريقة العمدية وكان متوسط اعمارهم (١٨) سنة ولم يمارسوا نشاط العاب القوى او دفع الجلة من قبل ، وقسمت العينة الى مجموعتين متجانستين من حيث متغيرات البحث، تكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين، وتم الاختبار القبلي وشمل قياس التمرينات الغرضية الأساسية بدفع الجلة، وكذلك قياس المستوى الرقمي من الثبات والحركة.

واستخدم الباحث البرنامج التدريبي المقترح بتنفيذ التمرينات الغرضية الأساسية على المجموعة التجريبية لفترة ثلاثة شهور وثلاثة أسابيع، اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج التقليدي، ثم اجري القياس البعدي.

واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار "ت" للعينات المرتبطة) كوسائل لمعالجة البيانات الإحصائية.

وأُسفرت النتائج عما يأتي:

1. استخدام البرنامج المقترح أدى الى الارتقاء بالمستوى الرقمي للتمرينات الغرضية الأساسية بدفع الجلة.
2. استخدام البرنامج المقترح كان أكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي في المستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة الناشئين.
3. استخدام البرنامج المقترح كان أكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي في التمرينات الأساسية لدفع الجلة. (حداد ، ١٩٨٦ ، ٢٦٠)

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الاساسية (قسم التربية الرياضية) في جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ والبالغ عددهم (٥٢) طالبا وطالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٣٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنظمة ، قسموا الى ثلاث مجموعات تجريبية وواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وبنسبة (٥٨%) من مجتمع البحث ، بعد ان استبعد الباحثان عددا من الطلاب لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة ، وتم توزيع مجموعات البحث الثلاثة بطريقة القرعة على وفق ثلاثة انواع من التمرينات في الجزء الخاص من القسم التحضيري من الوحدة التعليمية ، اما اسلوب التعلم في القسم الرئيس لمجموعات البحث الثلاثة فهو اسلوب الاجزاء الصعبة من الطريقة الجزئية في التعلم الحركي.

٣-٣ التصميم التجريبي

استخدم التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعديّة" (علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢)

٣-٤ تكافؤ مجاميع البحث

٣-٤-١ التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة.

٣-٤-٢ التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية.

٣-٤-٣ التكافؤ في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل.

واستخدم الباحثان تحليل التباين باتجاه واحد للتأكد من تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات المذكورة .

الجدول رقم (١)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات العمر والطول والكتلة

الرقم	المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
١	العمر	السنة		بين المجموعات	٠,٤٦٧	٢	٠,٢٣٣	٠,٣٣٢
				داخل المجموعات	١٩,٠٠٠	٢٧	٠,٧٠٤	
٢	الطول	سم		بين المجموعات	٢٠,٠٦٧	٢	١٠,٠٣٣	٠,٤٥٧
				داخل المجموعات	٥٩٣,٤٠٠	٢٧	٢١,٩٧٨	
٣	الكتلة	كغم		بين المجموعات	٨,٦٠٠	٢	٤,٣٠٠	٠,١٤٦
				داخل المجموعات	٧٩٣,١٠٠	٢٧	٢٩,٣٧٤	

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ و امام درجة حرية $(٢٧-٢) = (٥,٤٨٨)$

الجدول رقم (٢)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات اختبارات الصفات البدنية والحركية المؤثرة على الاداء الفني في فعالية قذف النقل

الرقم	المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
١	القوة الانفجارية للاطراف العليا (الذراعين) ، رمي كرة طبية زنة ٣كغم)	م	بين المجموعات	٠,٢١٢	٢	٠,١٠٦	٠,٨٢٦	
			داخل المجموعات	٣,٤٦٦	٢٧	٠,١٢٨		
٢	القوة الانفجارية للاطراف السفلى(الرجلين) ، (الوثب الطويل من الثبات)	م	بين المجموعات	٠,٤٧٤	٢	٠,٢٣٧	١,٧٢٣	
			داخل المجموعات	٣,٧١٤	٢٧	٠,١٣٨		
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين على حده ، الحجل لاقصى مسافة لعشر ثوان	م	بين المجموعات	٠,٦٠٠	٢	٠,٣٠٠	١,٢٩	
			داخل المجموعات	٦٢,٩٠٠	٢٧	٢,٣٠٠		
٤	مطاوله القوة لعضلات الذراعين (ضغط الذراعين)	تكرار	بين المجموعات	٢٢,٠٦٧	٢	١١,٠٣٣	٠,٧٥١	
			داخل المجموعات	٣٩٦,٩٠٠	٢٧	١٤,٧٠٠		
٥	مطاوله القوة لعضلات البطن(الجلوس من الرقود)	تكرار	بين المجموعات	١١,٦٦٧	٢	٥,٨٣٣	٠,٩١٣	
			داخل المجموعات	١٧٢,٥٠٠	٢٧	٦,٣٨٩		
٦	السرعة الانتقالية ركض مسافة (٣٠)م من البدء العالي	ثا	بين المجموعات	٠,٢٦٢	٢	٠,١٣١	١,٤٨٥	
			داخل المجموعات	٢,٣٨٣	٢٧	٨,٨٢٨		
٧	الرشاقة اختبار بارو (٤.٥×٣)م	ثا	بين المجموعات	١١,٧١٧	٢	٥,٨٥٨	٠,٩٦٣	
			داخل المجموعات	١٦٤,٢٥٠	٢٧	٦,٠٨٣		
٨	المرونة (ثني الجذع من الوقوف امام اسفل على المنصة)	سم	بين المجموعات	٢٦,٨٦٧	٢	١٣,٤٣٣	٠,٨٨٤	
			داخل المجموعات	٤١٠,٥٠٠	٢٧	١٥,٢٠٤		
			داخل المجموعات	٢٦٩,٤٠٠	٢٧	٩,٩٧٨		

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وأمام درجة حرية (٢-٢٧) = (٥,٤٨٨)

٣-٤-٣ التكافؤ في الاداء الفني

من اجل تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني (التكنيك) قام الباحثان بعد تحليلهما لمحتوى المصادر العلمية في مجال بحثهما وهي (Ecker, 1976)، (جبالي، ١٩٨٩) ، (عثمان، ١٩٩٠) ، (باليستيروز، ١٩٩٢)، (الريضي، ١٩٩٨) ، باعداد استمارة استبيان تم فيها تقسيم البناء الظاهري للفعالية الى ثلاثة اقسام ، وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية، لاكتسابها الصدق بهدف تحديد درجة كل قسم من اقسام البناء الظاهري للحركة (تمهيدي، رئيس، ختامي)، مع توزيع درجة كل قسم على المفردات الموجودة فيه وعلى وفق اسلوب الاجزاء الصعبة من الفعالية، على ان تكون الدرجة النهائية من (١٠٠) درجة من اجل تقويم الاداء الفني من السادة المحكمين* في الاختبارين القبلي والبعدي، وبعد تفريغ الاجابات تم اعتماد الاجابات التي حصلت على نسبة اتفاق (٩٠%) فاكثر، وببين الجدول رقم (٣) متوسط الدرجات لاقسام البناء الظاهري التي اتفق عليها الخبراء والمختصين.

الجدول رقم (٣)

يبين متوسط درجات اقسام البناء الظاهري في فعالية قذف الثقل

الرقم	البناء الظاهري الحركي	تقدير الدرجات	الملاحظات
١	القسم التحضيري	(٢٠٪)	
	أ.مسك وحمل الثقل	٥٪	
	ب.الوضع الابتدائي (الاستعداد)	٥٪	
	ج.مرحلة التكور	١٠٪	
٢	القسم الرئيسي	(٧٠٪)	
	أ.الزحقة (الخلفية)	٢٠٪	
	ب.وضع الرمي	٢٠٪	
	ج.الرمي (الاطلاق)	٣٠٪	
٣	القسم الختامي	(١٠٪)	
	التغطية والتوازن	١٠٪	
	المجموع	١٠٠٪	

الجدول رقم (٤)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

* السادة المحكمين

أ.د.ياسين طه محمد علي	تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.د.ضياء مجيد الطالب	تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.د.جاسم محمد نايف	تعلم حركي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.م.د.اياد محمد عبد الله	تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.م.د.عمار علي احسان	بابوميكانيك - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

المتغير	المعالم الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
	الاداء الفني (درجة)	بين المجموعات	١,٨٧٥	٢	٠,٩٣٧	٠,٠١٥
		داخل المجموعات	١٦٧٢,٠٧٩	٢٧	٦١,٩٢٩	

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وامام درجة حرية $(٢-٢٧) = (٥,٤٨٨)$ تبين الجداول المرقمة (١, ٢, ٤) وجود فروق غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والصفات البدنية والحركية والاداء الفني في فعالية قذف النقل) ، اذ كانت قيمة (ف) المحسوبة اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وامام درجة حرية $(٢-٢٧)$ وباللغة $(٥,٤٨٨)$. مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات المذكورة.

واجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل* الاختبارات القبلية على مجموعات البحث الثلاث في متغيرات العمر والطول والكتلة واختبارات الصفات البدنية والحركية بتاريخ ٩-١٠/٣/٢٠٠٥.

٣-٥ وسائل جمع البيانات

٣-٥-١ المقابلة الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص

٣-٥-٢ استمارات الاستبيان

١. استبيان لتحديد بعض الصفات البدنية والحركية واختباراتها المؤثرة في تعلم الاداء الفني في فعالية قذف النقل .

٢. استبيان لتحديد اقسام البناء الظاهري للفعالية في الاداء الفني.

٣. استبيان تقويم الاداء الفني في فعالية قذف النقل .

٤. استبيان لتحديد الاجزاء الصعبة في الاداء الفني في فعالية قذف النقل.

٥. استبيان مدى صلاحية نماذج التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة، ملحق رقم (١).

٦. استبيان لتحديد مدى صلاحية البرنامج التعليمي على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل، ملحق رقم (٢).

وقد تم عرض استمارات الاستبيان جميعها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص لتحديد وبيان مدى صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث .

٣-٥-٣ الاختبارات والمقاييس

* فريق العمل :

١.تأثر غانم ملا علو -طالب دكتوراه	كلية التربية الاساسية-قسم التربية الرياضية	جامعة الموصل
٢.نشأت بشير ابراهيم-طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل
٣.احمد رمضان السبع-مدرّب العاب	كلية التربية الاساسية-قسم التربية الرياضية	جامعة الموصل

٣-٥-٤ الملاحظة العلمية التقنية (تقويم الاداء الفني).

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١. آلة تصوير فيديو نوع (Sony).
٢. جهاز فيديو CD نوع (Sony).
٣. جهاز تلفاز نوع (National).
٤. ساعة توقيت يدوية عدد (٤).
٥. جهاز رفع الانتقال عدد (٥).
٦. جهاز الوثب العالي عدد (١).
٧. ميزان طبي دقيق.
٨. شريط قياس بطول (٥٠) متر.
٩. شواخص عدد (٥).
١٠. كرات طبية باوزان مختلفة عدد (١٢).
١١. ثقل (جلة) حديدية باوزان مختلفة عدد (١٥).

٣-٧ تقويم الاداء الفني

استخدم الباحثان في الملاحظة العلمية التقنية آلة تصوير فيديو (Sony) مثبتة على بعد (٥) امتار عن مكان الاداء وعلى ارتفاع (١,٢٠) متر، اذ تمت عملية تصوير الاختبار القبلي بعد اعطاء كل طالب احماء كاف ومن ثم اعطائهم ثلاث محاولات ، وبعد الانتهاء من اختبار الاداء الفني قام الباحثان بعرض الاداء بواسطة الفيديو (CD) على السادة المحكمين بعد اعطائهم استمارة تقويم فن الاداء التي قام الباحثان باعدادها لهذا الغرض، حيث قام الخبراء باعطاء درجة من (١٠٠) للاقسام الثلاثة واجزائها ، فضلا عن اختيارهم افضل المحاولات الثلاثة لكل طالب من اجل تقويمها وذلك عن طريق الاعداد والعرض البطيء لاكثر من (٥) مرات بواسطة جهاز الفيديو (CD) ، وتم استخراج الوسط الحسابي بين درجات الخبراء الخمسة لكل طالب ، ثم قام الباحثان بالتحقق مما يدل على موضوعية التقويم (المحكمين) باجراء معامل الارتباط المتعدد بينهم فكان (٠,٨٤) وهو معامل ارتباط عال مما يدل على موضوعية التقويم فيما يتعلق بالاداء الفني ، والحال ينطبق نفسه على الاختبار البعدي في تقويم الاداء الفني في فعالية قذف النّقل.

٣-٨ التجارب الاستطلاعية

٣-٨-١ تجربة استطلاعية لاختبارات الصفات البدنية والحركية بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٦ .
٣-٨-٢ تجربة استطلاعية لنماذج التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة بتاريخ
٢٠٠٥/٣/٧ .

٣-٨-٣ تجربة استطلاعية للبرنامج التعليمي بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٨ .
٣-٨-٤ تجربة استطلاعية لعملية تصوير الأداء الفني بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٩ .
٣-٩ البرنامج التعليمي

قام الباحثان بأعداد (٢٤) نموذجاً للتمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة وبمعدل (٨) نماذج لكل مجموعة تجريبية، تنفذ في الجزء الخاص من القسم التحضيري للوحدة التعليمية بزمناً قدره (٢٠) دقيقة الملحق رقم (١)، فضلاً عن اعداد برنامج تعليمي يتضمن (٨) وحدات تعليمية لكل مجموعة تنفيذ في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية بزمناً قدره (٥٥) دقيقة لتعليم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل لمجموعات البحث الثلاث، الملحق رقم (٢)، وتم عرضها على عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والعباب الساحة والميدان ، لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرامج التعليمية وتعديل ما يرونه مناسباً ، وقد تم الاتفاق على صلاحية البرامج التعليمية من قبل المختصين كافة، بعد ان تم الاخذ بكافة الملاحظات التي ابدوها ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع، وبزمناً قدره (٩٠) دقيقة لكل وحدة تعليمية، اذ تتضمن كل وحدة تعليمية بشكل عام على القسم التحضيري (عام وخاص) والقسم الرئيس (الجزء التعليمي والتطبيقي) والقسم الختامي اذ قام مدرس المادة* بتعليم مجموعات البحث الثلاثة.

٣-١٠ اجراء الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبار القبلي على مجموعات البحث الثلاث وذلك عن طريق اعطاء (٣) محاولات لكل طالب وتصوير اداء المحاولات الثلاث من اجل تقويم الاداء الفني لكل طالب وذلك بتاريخ ١٣-١٤/٣/٢٠٠٥ .

٣-١١ التجربة الرئيسة للبحث

٣-١١-١ المجموعة التجريبية الاولى:

* أ.م.د. وليد خالد همام- كلية التربية الاساسية -قسم التربية الرياضية-جامعة الموصل.

نفذت التمرينات البنائية في الجزء الخاص من القسم التحضيري بزمين قدره (٢٠) دقيقة ،
وتعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية بزمين
قدره (٥٥) دقيقة وبواقع (٨) وحدات تعليمية في فعالية قذف الثقل.

٣-١١-٢ المجموعة التجريبية الثانية:

نفذت التمرينات التمهيديّة في الجزء الخاص من القسم التحضيري بزمين قدره (٢٠)
دقيقة، وتعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في القسم الرئيس من الوحدة
التعليمية بزمين قدره (٥٥) دقيقة وبواقع (٨) وحدات تعليمية في فعالية قذف الثقل.

٣-١١-٣ المجموعة التجريبية الثالثة:

نفذت التمرينات المركبة (البنائية والتمهيدية) في الجزء الخاص من القسم التحضيري
بزمين قدره (٢٠) دقيقة، وتعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في القسم الرئيس
من الوحدة التعليمية بزمين قدره (٥٥) دقيقة وبواقع (٨) وحدات تعليمية في فعالية قذف الثقل.

٣-١٢ اجراء الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبار البعدي على مجموعات البحث الثلاث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج
التعليمي وذلك للفترة من ١٠-١٢/٥/٢٠٠٥ وتم الاختبار باداء الطالب (٣) محاولات مع
تصويرها من اجل عرضها على الخبراء لغرض تقويم الاداء الفني في فعالية قذف الثقل.

٣-١٣ الوسائل الاحصائية

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط المتعدد.
٤. اختبار "ت" لوسطين حسابيين مرتبطين.
٥. تحليل التباين باتجاه واحد.
٦. اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D.)

(التكريري والعبدي، ١٩٩٩ ، ١٠١-٣١٠)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث
في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

الجدول رقم (٥)

يبين المعالم الاحصائية لمجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

الرقم	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة
	المجاميع	الدرجة	س-	س±	س-	س±	
١	ت ١ البنائية / درجة	٤١,٢١	٦,٩٣٧	٥٥,٤٨	٣,٥٩٥	٧,٢٦٦ *	
٢	ت ٢ التمهيدية/درجة	٤١,١٩	٥,٩٤٨	٥٩,٣٩	٥,٣٦٤	١٢,٨٨٧ *	
٣	ت ٣ المركبة/ درجة	٤١,٧٣	١٠,١١٣	٦٦,٣٤	٤,٦٥٦	١٠,٤٧٨ *	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وامام درجة حرية $(٩=١-١٠)$ قيمة "ت" الجدولية = ٢,٨٢
يتبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة معنويا بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل ولمصلحة الاختبار البعدي، اذ ظهرت قيمة(ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وامام درجة حرية (٩) والبالغة (٢,٨٢) . وهذا يحقق صحة فرضية البحث الاولى.

٤-١-٢ عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

الجدول رقم (٦)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

الرقم	المعالم الاحصائية		مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف) المحسوبة
	التغير	الدرجة					
١٤,٣٢٠ *	بين المجموعات	٦٠٥,١٠١	٢	٣٠٢,٥٥٠			
	داخل المجموعات	٥٧٠,٤٦٩	٢٧	٢١,١٢٨			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وامام درجة حرية $(٢٧-٢)$ قيمة "ف" الجدولية = ٥,٤٨٨
يتبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة معنويا بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل، اذ بلغت قيمة(ف) المحسوبة $(١٤,٣٢٠)$ وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ وامام درجة حرية (٩) والبالغة (٥,٤٨٨) .

ولما كان اختبار تحليل التباين لا يشير الى الفرق لمصلحة من بين مجموعات البحث الثلاث، لذا لجأ الباحثان الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D.) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في الأداء الفني في فعالية قذف الثقل وكما مبين في الجدول رقم (٧)

الجدول رقم (٧)

يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل مقارنة بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D.)

رقم	المقارنة بين المجاميع	فروق الاوساط الحسابية س-	قيمة (L.S.D.)	الفروق لمصلحة
١	البنائية - التمهيدية (ت١-ت٢)	٣,٩١-٥٥,٤٨-٥٩,٣٩	٥,٦٩٤	غير معنوي
٢	البنائية - المركبة (ت١-ت٣)	١٠,٨٦-٥٥,٤٨-٦٦,٣٤*		معنوي لمصلحة المركبة
٣	التمهيدية-المركبة (ت٢-ت٣)	٦,٩٥-٥٩,٣٩-٦٦,٣٤*		معنوي لمصلحة المركبة

- قيمة (L.S.D.) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١) = ٥,٦٩٤$.
 - العلامة (*) تعني ان الفرق معنوي لمصلحة فرق الوسط الحسابي الاعلى.
- يتبين من الجدول رقم (٧) ما ياتي:

١. ان الفرق بين المجموعة الاولى (البنائية) والمجموعة الثانية (التمهيدية) في الاداء الفني غير دال معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ ، اذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٣,٩١) وهو اصغر من قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D.) والبالغة (٥,٦٩٤).

٢. ان الفرق بين المجموعة الاولى (البنائية) والمجموعة الثالثة (المركبة) في الاداء الفني دال معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ ، اذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (١٠,٨٦) وهو اكبر من قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D.) والبالغة (٥,٦٩٤) ولمصلحة المجموعة الثالثة التي استخدمت التمرينات المركبة.

٣. ان الفرق بين المجموعة الثانية (التمهيدية) والمجموعة الثالثة (المركبة) في الاداء الفني دال معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠١)$ ، اذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٦,٩٥) وهو اكبر من قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D.) والبالغة (٥,٦٩٤) ولمصلحة المجموعة الثالثة التي استخدمت التمرينات المركبة، وهذا يحقق صحة فرضية البحث الثانية.

٢-٤ مناقشة النتائج

١-٢-٤ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

يتبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ويعزو الباحثان ذلك الى التأثير الايجابي للتمرينات التي ساهمت بشكل فعال في تعلم الاداء الفني وذلك بدلالة التطور في تقويم الاداء الفني البعدي والدرجات التي حققها في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية ، وهذا التحسن في النتائج نتيجة اختيار التمرينات المناسبة باساليبها الثلاث وتنظيمها وتنفيذها على جميع اجزاء الجسم بصورة متوازنة مع مراعاة عامل الزمن لفترة الاداء والراحة البينية والتكرارات والشدة المناسبة لذلك، اذ تعد فعالية قذف النّقل من المهارات المغلقة وتنفيذ تحت ظروف محيطيّة ثابتة والتي تتطلب الدقة في الاداء، لذا افادت النتائج الى ان المجموعة التي استخدمت التمرينات البنائية ادت الى تحسين الاداء الفني وبفارق من الدرجات تقدر بـ(٢٧، ١٤) درجة والذي انعكس تأثيرها ايجابيا من خلال تنمية القابلية العضلية وتشكيل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذا النشاط ، وخاصة الجذع والاطراف السفلى والذراع الرامية "اذ ان البناء الجسمي الخاص يهدف الى تنمية الصفات الجسمية المهمة لنوع الفعالية التي يتخصص بها الرياضي"(نصيف، ١٩٨٠، ٣٠).

اما بالنسبة للمجموعة التي استخدمت التمرينات التمهيدية افادت النتائج الى تحسين الاداء الفني وبفارق من الدرجات تقدر بـ(٢، ١٨) درجة وذلك من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ، وقد يعزو الباحثان ذلك الى استخدام التمرينات التمهيدية التي استمدت اشكالها من اشكال المهارات المتعلمة والتي تخدم الجانب الفني في المقام الاول والتي تؤدي بالطالب الى الشعور بالاحساس الحركي السليم للمهارات المتعلمة ، اذ يذكر (محبوب) "ان التكرار يؤدي الى انتقال المعلومات الى الذاكرة الطويلة الابد ، وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ التي تختص بها الذاكرة وهذا يسهل عملية التذكر"(محبوب ، ٢٠٠١ ، ١٨١).

اما المجموعة التي استخدمت التمرينات المركبة (البنائية والتمهيدية) فقد افادت النتائج الى ان هذه التمرينات ادت الى تحسين الاداء الفني وبفارق من الدرجات تقدر بـ(٦١، ٢٤) درجة ، ويعزو الباحثان ذلك الى ان دمج كلا النوعين من التمرينات يعد جانبا ايجابيا في عملية التعلم ، اذ ساعدت هذه التمرينات على تفعيل دور العضلات العاملة وتداخل حركات واجزاء ومفاصل الجسم مما ادى الى حصول ظاهرة النقل الحركي المتزنة والتي تميزت بالانسائية والتوافق والوزن الحركي الجيد اذ "ان فعالية قذف النّقل من الفعاليات التي يكون فيها النقل الحركي من الرجلين ثم الجذع ثم الذراع الرامية وتنتهي بحركة الكف والاصابع"(نصيف ، ١٩٨٠ ، ٦٦).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (صالح ، ١٩٨٣) ، (حداد ، ١٩٨٦) والتي اشارت الى التأثير الايجابي من ممارسة التمرينات الغرضية الخاصة في البرامج التعليمية والتدريبية في تطوير مستوى الاداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في فعالية قذف الثقل

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدولين المرقمين (٦ ، ٧) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في الاداء الفني في الاختبار البعدي، ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التمرينات المركبة ، ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية التمرينات المركبة والتي ادت الى تطوير الاداء الفني لدى الطلاب ، وذلك بدلالة الدرجات التي حققوها في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية، اذ كانت الفروق بين الاوساط الحسابية مقارنة بقيمة (L.S.D.) بين المجموعة الاولى والمجموعة الثالثة تساوي (١٠,٨٦) درجة في الاداء الفني ولمصلحة المجموعة الثالثة ، في حين كانت الفروق بين الاوساط الحسابية مقارنة بقيمة (L.S.D.) بين المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة تساوي (٦,٩٥) درجة في الاداء الفني ولمصلحة المجموعة الثالثة ، وهذه النتائج يمكن اعتبارها مؤشرا لهذا التحسن والتطور في مستوى الاداء الفني، اذ ان عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية في اداء الفعالية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تطوير المهارات الحركية وذلك لاعتماد الاداء الفني على الصفات البدنية ، "قرامي النقل لن يستطيع اتقان مهارة الرمي في حالة افتقاره لصفة القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية التي تساعد في دفع النقل لاقصى مسافة ممكنة (ظاهرة النقل الحركي من الجذع الى الذراعين) ، او افتقاره لصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي تساعد على اداء المهارة في الزحقة ولف الجذع (ظاهرة النقل الحركي من الرجلين الى الجذع)" (شاكرا ، ٢٠٠٥ ، ١١٦) ، "اذ ان أي قصور في أي من الجانبين البنائي والحركي يؤثر بصورة سلبية على مستوى الاداء لوجود علاقة ايجابية بين مستوى الاعداد البدني والاعداد المهاري، وتختلف مستويات هذه العلاقة تبعا لنوع النشاط الرياضي التخصصي، "لذا ظهرت اراء حديثة تنادي ان يسير الاعداد البدني جنبا الى جنب مع الاعداد المهاري ، حيث ان الغرض البنائي والغرض الحركي للتمرينات الاساسية هما وحدة واحدة" (زهران ، ١٩٨٢ ، ٤٠).

اما بالنسبة الى الفروق بين نتائج المجموعة الاولى والمجموعة الثانية فكانت غير معنوية، اذ كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية مقارنة بقيمة (L.S.D.) تساوي (٣,٩١) درجة في الاداء الفني ولمصلحة المجموعة الثانية، وهذا يؤكد مدى التأثير الايجابي للتمرينات التمهيدية التي تشابهة في ادائها نوعا ما مع اداء الفعالية في تطوير الجانب الفني وذلك من خلال تكرار التمرينات القريبة من الاداء ، اذ يشير (محبوب) الى انه لايمكن تادية المهارة الا عن طريق الممارسة الفعلية للاداء ، والممارسة لاتاتي عن طريق اداء قليل وانما متكرر مقرون بالتعليم ، وان الممارسة معناها التعلم والتدريب والتنظيم الحركي، وهي التي تطور المهارة وتجعلها تصل الى اداء تكنيك بشكل كامل، وان التكرار والتدريب المعزز يعطي المهارة اتقاناً

وتناسقاً وتالفاً وتنظيماً حركياً أكثر دقة على ان يكون هذا التكرار مقترنا بالارشاد والتعليم (محبوب ، ١٩٨٥ ، ١٤٠-١٤١).

اما بالنسبة للمجموعة الاولى التي جاءت نتائجها اقل تاثيرا من المجموعتين الثانية والثالثة ، فقد يعزو الباحثان ذلك الى عدم كفاية الوقت اللازم لبناء وتشكيل الجسم لقلة الوحدات الدراسية والوقت المخصص للتمارين البنائية بما يتناسب ومتطلبات الاداء الحركي لفعالية قذف الثقل، اذ تحتاج التدريبات الخاصة بالبناء الجسمي الى فترات زمنية طويلة لتنمية الصفات البدنية والحركية وان أي قصور فيها يؤثر على عملية التعلم.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ ان التمرينات بأساليبها الثلاث (البنائية ، والتمهيدية ، والمركبة) والمستخدمه على المجاميع التجريبية الثلاث ذو تاثير ايجابي في تعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية كقذف الثقل ، اذ اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبارات البعدية.

٥-١-٢ ان التمرينات المركبة كانت ذات تاثير ايجابي في تعلم الاداء الفني لدى عينة البحث عند مقارنة درجاتهم في الاختبارات البعدية مع المجموعتين اللتين استخدمتا التمرينات البنائية والتمهيدية وبفروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة التمرينات المركبة.

٥-١-٣ ان التمرينات التمهيدية كانت ذات تاثير ايجابي اكثر من التمرينات البنائية وبفروق غير معنوية بين المجموعتين وكانت التمرينات التمهيدية اقل تاثيرا من التمرينات المركبة وبفروق ذات دلالة معنوية في تعلم الاداء الفني عند مقارنة درجاتهم في الاختبارات البعدية.

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ التاكيد على استخدام التمرينات بأساليبها الثلاث (البنائية ، والتمهيدية ، والمركبة) في تعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل من قبل المدرسين والمدربين لفاعليتها في العملية التعليمية والتدريبية.

٥-٢-٢ التاكيد على استخدام التمرينات المركبة (البنائية والتمهيدية) في عملية تعلم الاداء الفني في فعالية قذف الثقل لفاعليتها في تطوير الجانبين البدني والمهاري للفرد الرياضي.

المصادر العربية والاجنبية

١. الاعرجي ، عقيل يحيى هاشم (٢٠٠٦) : اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
٢. باليستروز ، جوزيف مانيول (١٩٩٢): اسس التعليم والتدريب، ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي محمود، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة.
٣. النكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٤. النكريتي ، وديع ياسين واخران (١٩٩٨): اثر استخدام طرائق واساليب مختلفة في تعليم فن اداء رفعة الخطف ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، م٤، ع١١، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
٥. جبالي ، عويس (١٩٨٩) : العاب القوى ، جامعة حلوان ، القاهرة.
٦. حداد ، محمد عبد العزيز (١٩٨٦) : اثر برنامج تدريب مقترح لدفع الجلة على المستوى الرقمي للناشئين ، مجلة دراسات وبحوث ، م٩، ع٤، جامعة حلوان ، القاهرة.
٧. الرضي ، كمال جميل (١٩٩٨) : الجديد في العاب القوى ، دائرة المطبوعات والنشر ، الاردن.
٨. زهران ، ليلي (١٩٨٢) : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٩. شاكر ، نبيل محمود (٢٠٠٥): علم الحركة (التطور والتعلم الحركي) ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى.
١٠. صالح ، يحيى محمد (١٩٨٣): تاثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث، م٦، ع٢، جامعة حلوان ، القاهرة.
١١. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٨٠) : اثر كل من الطريقتين الكلية والجزئية في تعلم الملاكمة للمبتدئين ، مجلة دراسات وبحوث، م٣، جامعة حلوان ، القاهرة.
١٢. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٩٠) : موسوعة العاب القوى ، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
١٣. علاوي ، محمد حسن ، وراتب ، اسامة كامل (١٩٩٩) : البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٤. العنبيكي ، منصور جميل واخران (١٩٩٠) : الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.

١٥. محجوب ، وجيه (١٩٨٥): علم الحركة (التعلم الحركي)، ج١، مديرية مطبعة جامعة الموصل.

١٦. محجوب ، وجيه (٢٠٠١) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن.

١٧. نصيف ، عبد علي (١٩٨٠) : التعلم الحركي ، مطابع مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

18.Ecker, Tom (1976): Track & Field, Technique Through Dynamics , U.S.A.

19.Magill, A.Richard(1998): Motor Learning , Concepts & Application, Mc Graw-Hill, 5th Edition, Boston, U.S.A.

بسم الله الرحمن الرحيم
الملحق رقم (١)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين في مدى صلاحية نماذج التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة
المؤثرة في تعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية واحترام

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم بـ(اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة
في تعلم الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل) . على طلبة
السنة الدراسية الثانية ، كلية التربية الاساسية - قسم التربية الرياضية - جامعة الموصل ،
ولكونكم من ذوي الخبرة والدراية في هذا المجال ، يرجو الباحثان بيان رأيكم في مدى
صلاحية استخدام نماذج التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في التأثير على عملية تعلم
الاداء الفني على وفق اسلوب الاجزاء الصعبة في فعالية قذف النقل والمرفقة طيا واجراء ما
تروونه مناسبا من تعديلات او اضافة او حذف.

مع الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

نموذج التمرينات البنائية

زمن القسم الخاص من الجزء التحضيري = ٢٠ دقيقة
عدد الطلاب = ١٠ طلاب

الوحدة التعليمية الثانية
المجموعة التجريبية الأولى

الراحة بين التمرينات ١٠ دقائق	زمن أداء المجموعة (التمرين الكلي) / ١٠ دقائق	زمن أداء كل طالب	زمن أداء المجموعة / ١٠ دقائق	الدوريات في كل طالب	عدد تكرارات كل طالب في المجموعة	عدد تكرارات كل طالب في الدوريات	عدد التمرينات في المجموعة	عدد التمرينات في الدوريات	عدد مجموعات الطلاب	الشفة أو التلة المستخدمة	الهدف من التمرين	التمرينات	ت
-	٣٦٠	١٨٠	١٨٠	٩٠	٨	٤	٢	٢	٥	%٤٠	تقوية الطرف السفلي من الجسم لاشراكه في جميع مراحل الحركة .	(الوقوف - قفصاً) حمل الاثقال على الكتفين ، ثم الركبتين مع المحافظة على نضاب الجذع صورياً .	١
٣٠	٢٤٠	١٢٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	%٤٠	تنمية عضلات الجسم وخاصة عضلات الظهر والرجلين .	(الوقوف) ، مع المحافظة على بناء الجسم صورياً ثم ثني الركبتين كلياً ، مسك البار المحمل بالاثقال بقبضة متسعة ، ثم رفع قضيب اللول على مستوى الراس ، بحيث تنتشر الارجاعين والرجلين في اداء الحركة	٢
٣٠	٢٤٠	١٢٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	%٤٠	تطوير المجموعات المتناوبة التي تنتشر في عملية الدفع	(الوقوف على الظهر فوق مقعد صوري) ، مسك الثقل على الصدر ، رفع ثقل صورياً إلى أعلى حتى تمتد الارجاعين بالكامل .	٣
٦٠	٢٤٠	١٢٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	%٤٠	تنمية القوة الانفجارية لعضلات الجذع الجانبية والتي تستخدم في القسم الفرعي من الرمي .	(الوقوف) ، التمدد متباعدين بخطوة واحدة حمل قضيب اللول على الكتفين مع مسك قضيب اللول بالقبضة الواسعة - ثني الجذع جانبياً .	٤
٢ دقيقة	١٨ دقيقة											مجموع الزمن الكلي / ٢٠ دقيقة	

(*) عدد تكرارات الطالب في كل مجموعة = عدد تكرارات الطالب في كل دور * عدد الدورات
(**) زمن أداء كل طالب في الدور = زمن عدد تكرارات الطالب في كل دور ، فضلاً عن تنفيذ الوجة الآتية والموجدة ، وهذا ينطبق على جميع لوحات التسمية .
(***) زمن أداء كل طالب في المجموعة = زمن أداء كل طالب في الدور الواحد * عدد الدورات .
(****) زمن أداء المجموعة الواحدة (التمرين الكلي) = زمن أداء الطالب في كل مجموعة * عدد طلاب المجموعة .
(*****) (الراحة بين الاور تشمل فترة اداء التمرين)

نموذج التمرينات التمهيدية

زمن القسم الخاص من لوزم التمهيدي - ٢٠ دقيقة
عدد الطلاب - ١٠ طلاب

الوحدة التعليمية الثانية
لمجموعة التربية الثانية

الركلة	زمن أداء مجموعه (تمرينات) التمرينات أو/يا	زمن الأداء كل طالب في المجموعه أو/يا	زمن أداء كل طالب في التمرينات أو/يا	عدد تكررات كل طالب في المجموعه	عدد تكررات كل طالب في الدور	عدد التمرينات في المجموعه	عدد التمرينات في المجموعه	عدد مجموعات الطلاب	الفترة أو الوقت المستغنية	الهدف من التمرين	تعليمات
-	٢٦٠	١٨٠	٩٠	٨	٤	٢	٢	٥	٤ كجم	التوافق العضلي والتوازن في حركة الرمي .	(الوقوف - الرجلان على خط) ؛ على الجذع للثقل السيل ومساك الثقل يتأهين اسم المصغر ؛ أحد خبرة بالرجف اليسرى إلى الأمام ودفع الثقل الأمام مع الامتداد الكامل للذراعين والرجلين .
٢٠	٢٤٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	-	التوافق العضلي والتوازن في التمرين والرجلين في حركة الرمي .	إعداد نفس التمرين السابق باستخدام ثقل مختلف .
٢٠	٢٤٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	٤ كجم	تعليم مهارات الاطلاق	(الوقوف - التوسع أماماً ، الرجل الحرية أماماً) ؛ الأذنه معاً والمصر مواجهة الأمام ، اللب للجانب قليلا ثم أداء حيلة للأمام مع ثقل الجسم للخلف قليلا ثم الهبوط أولاً على رجل الأيمن ثم الرجل الحرة مباشرة ، مع القيام بجأه حركة الزمن بمجرد لمس القدم الحرة الأرض .
٦٠	٢٤٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	-	تعليم مهارات الاطلاق	إعداد نفس التمرين السابق باستخدام ثقل مختلف .
٢	١٨									مجموع الزمن الكلي / ٢٠ دقيقة	

نموذج التمرينات المركبة

زمن القسم الخاص من الجزء التحصيلي = ٢٠ دقيقة
عدد الطلاب = ١٠ طلاب

الوحدة التعليمية الثانية
المجموعة التجريبية الثانية

ت	التمرينات	الهدف من التمرين	الفترة او الكفاءة المستهدفة	عدد مجموعات الطلاب	عدد طلاب في المجموعة	عدد تكرارات كل طالب في الدور/البا	زمن الياق	زمن الياق في المجموعة	زمن الياق في كل طالب	عدد تكرارات كل طالب في المجموعة	عدد تكرارات كل طالب في الدور	عدد الاثوار في المجموعة	عدد طلاب في المجموعة	عدد مجموعات الطلاب	عدد تكرارات كل طالب في المجموعة	زمن الياق	زمن الياق في المجموعة	زمن الياق في كل طالب	الراحة بين التمرينات
١	(الوقوف - با) حمل الاثقال على الكتفين ، شي الركبتين مع السجدة - شي بقاء الحلاج صوباً .	تقوية العضلات السطحية من القسم لإثباته في جميع مراحل الحركة .	%٤٠	٥	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٨	٩٠	١٨٠	٣١٠	-	١٨٠	٣١٠	١٨٠	بين التمرينات
٢	(الوقوف) - مع المساعدة على بقاء القسم صوباً ثم شي الركبتين كجمل ، هناك التار العمل بالاثقال بقبضة مضممة ، ثم وضع قبضت اللقب على مستوى الرأس ، اجتمعة شترت للراسين والرجلين في اثناء الحركة	تقوية عضلات القسم وخاصة عضلات الظهر والرجلين .	%٤٠	٥	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٨	٩٠	١٨٠	٣١٠	١٨٠	٣١٠	١٨٠	بين التمرينات	
٣	(الوقوف - لرجلين على خط) ، سبيل الحذاء للثقل قليلاً وسك اللقب باليدين أمام الصدر ، أحد الحذاء يلمس على السرى لسى الأقدام ويضع اللقب الاقدام مع الأضلاع الكامل للراسين والرجلين .	تقوية العضلات من التمرين والراسين في حركة الرسي	%٤٠	٥	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٨	٩٠	١٨٠	٣١٠	١٨٠	٣١٠	١٨٠	بين التمرينات	
٤	(الوقوف - لوضع لسان ، لرجل الحذاء أماماً) ، الحذاء ممتداً والصدر موجهة للأمام ، اللقب للامام قليلاً ثم أداء حجمة الاقدام مع يدي القسم للتحطف حضية ثم الهبوط أولاً على رجلي الراكبتين ثم لرجل الحذاء متباعدة ، مع القيام بسلاية حركة الرسي بمجرد لمس اللقب الحذاء الأرض .	تقوية عضلات الاثلاق	%٤٠	٥	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٨	٩٠	١٨٠	٣١٠	١٨٠	٣١٠	١٨٠	بين التمرينات	
٥	مجموعة الراسين للقب / ٢٠ دقيقة																		

الملحق (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين في مدى صلاحية البرنامج التعليمي على وفق الأجزاء الصعبة في
فعالية قذف الثقل

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية واحترام

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ(اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني على وفق أسلوب الأجزاء الصعبة في فعالية قذف الثقل) . على طلبة السنة الدراسية الثانية ، كلية التربية الأساسية - قسم التربية الرياضية - جامعة الموصل ، ولكونكم من ذوي الخبرة والدراية في هذا المجال ، يرجو الباحثان بيان رأيكم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي على وفق الأجزاء الصعبة في تعلم الأداء الفني في فعالية قذف الثقل والمرفق طيا وأجراء ما ترونه مناسبا من تعديلات او إضافة او حذف.

مع الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

التاريخ : ٢٠٠٥/٣/١٥

نموذج مقترح لوحدة تعليمية بأسلوب الأجزاء الصعبة
"فعالية قذف الثقل"

زمن المحاضرة : ٩٠ دقيقة

زمن القسم الرئيسي : ٥٥ دقيقة

الوحدة التعليمية الأولى (القسم الرئيسي)

الهدف التعليمي : ان يتعلم الطالب مسك وحمل الثقل بصورة جيدة

الراحة بين التمرينات /	زمن اداء المجموعة (التعرف التكتي) /	زمن اداء كل طالب في المجموعة	عدد تكرارات كل طالب في المجموعة	عدد التكرارات في الدور	عدد الامور في المجموعة	عدد الطلاب في المجموعة	عدد مجموعات الطلاب	الشفة او كفة المستخدمة	الفعالية	الزمن التكتي (دقيقة)	القسم الرئيسي
									شرح وعرض مهارة (مسك وحمل الثقل) من قبل المدرس	١٠	أ. الجزء التعليمي
-	٤٨٠	٢٤٠	٣٧	٨	٤	٢	٥	٢ كغم	تبادل نقل الثقل بين اليدين لعمل بوائز حول الجسم ، مع تمرينات الاحساس بالثقل .	٤٥	ب. الجزء التطبيقي
٩٠	٤٨٠	٢٤٠	٢٤	٦	٤	٢	٥	٥ كغم	اعادة التمرين السابق نفسه مع استخدام ثقل بكتلة مختلفة .		
٩٠	٧٢٠	٣٦٠	١٨	٦	٣	٢	٥	٢ كغم	تطبيق وضع ممدك وحمل الثقل .		
١٢٠	٧٢٠	٣٦٠	١٨	٦	٣	٢	٥	٤ كغم	تطبيق مهارة حمل الثقل مع استخدام ثقل بكتلة مختلفة .		
٥٥	٥٤٠									٥٥	المجموع / دقيقة

* تشابه تمرينات الجزء العام من القسم التحضيري والقسم الختامي في جميع الوحدات التعليمية للبرنامج.

زمن المحاضرة : ٩٠ دقيقة
 زمن القسم الرئيس : ٥٥ دقيقة

نموذج مقترح لوحدة تعليمية بأسلوب الأجزاء الصعبة
 "فعالية قذف النقل"
 الوحدة التعليمية الثانية (القسم الرئيس)

التاريخ : ٢٠٠٥/٣/٢٢

الهدف التعليمي : ان يتعلم الطالب مهارة الرمي (الإطلاق) بصورة جيدة

الرجحة	زمن أداء المجموعة (التمرين) التدريب ت/أ	زمن أداء كل طالب في المجموعة/أ	زمن أداء كل طالب في الدور/أ	عدد تكررات كل طالب في المجموعة	عدد تكررات كل طالب في الدور	عدد الاورار في المجموعة	عدد الطلاب في المجموعة	عدد مجموعات الطلاب	عدد الطلاب المستخدمة	الشفرة أو النتيجة المستخدمة	الفعالية	الزمن الكل (دقيقة)	القسم الرئيس
٢٠	٤٨٠	٢٤٠	٦٠	٣٢	٨	٤	٢	٥	٢ كجم	شرح وعرض مهارة الرمي من قبل المدرس (الوقوف - قفحاً) حمل قن بأحد الشرايين المشيئة أمام المصدر ثم دفع القن من يد التي أخرى أمام المصدر بواسطة المساميات والمعصم .	١٠	الجزء التعليمي	
٢٠	٧٢٠	٣٦٠	١٢٠	١٨	٦	٣	٢	٥	-	تطبيق مهارة (الإطلاق) بدون أداة	٤٥	الجزء التطبيقي	
٩٠	٤٨٠	٢٤٠	١٢٠	١٢	٦	٢	٢	٥	٢ كجم	تطبيق المهارة السابقة داخل دائرة الرمي الرهمية .	٥٥	المجموع / دقيقة	
١٢٠	٧٥٠	١٥٠	١٥٠	٤	٤	١	٥	٢	٤ كجم	تطبيق المهارة نفسها داخل دائرة الرمي القانونية .	٥٥		
٢٤٠,٥	٣٤٠,٥												

زمن المحاضرة : ٩٠ دقيقة
 زمن القسم الرئيس : ٥٥ دقيقة

نموذج مقترح لوحد تعليمية بأسلوب الأجزاء الصغرية
 "فعالية قنف الثقل"
 الوحدة التعليمية الثالثة (القسم الرئيس)

التاريخ : ٢٠٠٥/٥/٢٩

الهدف التعليمي : ان يتعلم الطالب وضع الرمي بصورة جيدة

الرمية بين التدريبين (أ/ب)	زمن أداء مجموعه (التدريبين الكلين) أ/ب	زمن أداء كل طالب في المجموعة أ/ب	زمن أداء كل طالب في الدور أ/ب	عدد تكرارات كل طالب في المجموعة	عدد تكرارات كل طالب في الدور	عدد الأدوار في المجموعة	عدد الطلاب في المجموعة	عدد مجموعات الطلاب	عدد البنات المستخدمة	نقطة أو النتيجة المستخدمة	الفعالية	الزمن الكلين (دقيقة)	القسم الرئيس
-	٤٨٠	٢٤٠	٦٠	٣٢	٨	٤	٢	٥	٥ كغم	شرح وعرض مهارة (وضع الرمي) من قبل المدرسين .	١٠	الجزء التعليمي	
٦٠	٤٨٠	٢٤٠	٦٠	١٨	٦	٤	٢	٥	-	(الوقوف - قفصاً) ، تدوير الثقل حول الجسم مع ثقلها من يد إلى أخرى .	٤٥	الجزء التطبيقي	
٩٠	٧٢٠	٣٦٠	١٢٠	١٨	٦	٣	٢	٥	٤ كغم	تطبيق وضع الرمي داخل دائرة وهمية . ربط مهارة وضع الرمي مع مهارة الإطلاق (الرمي) داخل دائرة الرمي القاتونية .	٥٥	المجموع / دقيقة	
١٢٠	٧٥٠	١٥٠	١٥٠	٤	٤	١	٥	٢	٤ كغم				
٢٤٠	٢٤٠٠												