

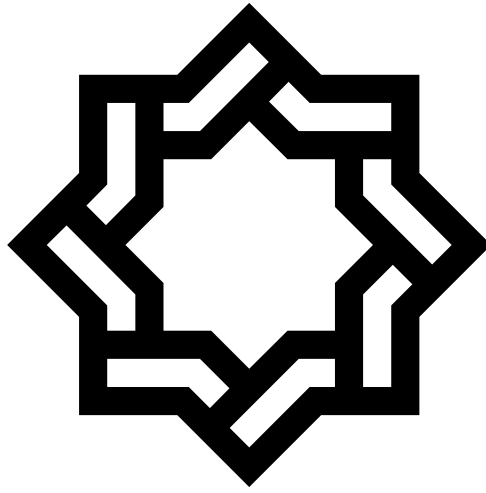
دراسة مقارنة لأثر استخدام كل من الأسلوبين المتدرج والعكسي

من الطريقة الجزئية في تحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل

م.د. عقيل يحيى الاعرجي

م.م. علي مهدي حسن





ملخص البحث

يهدف البحث إلى المقارنة بين اثر استخدام كل من الأسلوبين المتدرج والعكسي من الطريقة الجزئية في تحقيق المستوى الرقمي بقذف الثقل وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في تحقيق المستوى الرقمي بقذف الثقل بين الأسلوب المتدرج والأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ولصالح الأسلوب العكسي.

وتم اختيار مجتمع للبحث بالطريقة العمدية من طالبات السنة الدراسية الأولى في كلية التربية للبنات (قسم التربية الرياضية)، جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨م والبالغ عددهم (٤٨) طالبة، أما عينة البحث فقد تكونت من ٣٠ طالبة قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والتي استخدمت الأسلوب العكسي وعددها ١٤ طالبة والأخرى ضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتدرج وعددها ١٦ طالبة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر الزمني والطول والكتلة وبعض الصفات البدنية والمركبة في تحقيق المستوى الرقمي لفعالية قذف الثقل.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي بالأسلوبين التعليميين للفترة من ٢٠٠٨/٣/٢٥ ولغاية ٢٠٠٨/٥/١٨، وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية السبعة للمجموعتين تم اختبار المجموعتين بفعالية قذف الثقل وقد أعطيت لكل طالبة (٣) محاولات واختيرت أفضلها وتم تطبيق القانون الدولي في احتساب النتائج إلا باستخدام وزن الثقل، إذ استخدمت المجموعتين ثقل وزنه (٣) كغم.

واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة (ت).

واستنتج الباحثان ما يأتي:

حققت المجموعة التي تعلمت فعالية قذف الثقل بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية مستوى رمي أفضل من المجموعة التي تعلمت بالأسلوب التقليدي المتدرج من الطريقة الجزئية.

التعريف بالبحث

١ - المقدمة وأهمية البحث

تتطلب عملية تعليم المهارات الرياضية رعاية وعناية جيدة من قبل المختصين في مجال التربية الرياضية فبعد إن كانت وظيفة مدرس التربية الرياضية مجرد نقل المعلومات والخبرات إلى الطلبة فقد أصبحت الآن تتطلب ممارسة البحث والتقصي وبناء الشخصية كما تتطلب منه قدرات ومهارات في الإرشاد والتدريس ومعرفة الأساليب الملائمة للتدريس ولا بد للمدرس الناجح اختيار الطريقة الملائمة أو



الأسلوب المناسب من بين الطرائق والأساليب الاقتصادية في التعلم الحركي للوصول إلى الهدف، "إذ إن اختيار هذه الطرائق وأكثرها اقتصاداً في الوقت والجهد هو أمر هام وجانب رئيسي من جوانب الطريقة الجيدة وذلك عند تعليم الفعاليات والمهارات الحركية الرياضية في مجال درس التربية الرياضية^(١)".

وفعالية قذف الثقل واحدة من أقدم ضروب الرياضة التي مارسها الإنسان منذ القدم وان تحقيق المستوى الرقمي فيها يعتمد إلى حد ما على فن الأداء الحركي فيها لذا فان تطوير هذا الجانب (الأداء الفني) باستخدام طرائق وأساليب متنوعة سوف يعود بالتأكيد بالأثر الايجابي في تحقيق المستوى الرقمي.

لذا ترجع أهمية البحث إلى إن نتائجه قد تكشف عن أهمية ممارسة واستخدام الأساليب المتنوعة في التعلم للأداء الفني في فعالية قذف الثقل بحيث يمكن الاستفادة منها في تطوير العملية التعليمية في هذا المجال فضلاً عن انه قد يكشف عن النتائج التي يبين من خلالها مدى فعالية الأسلوبين المستخدمين في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل وتأثيره في تحقيق المستوى الرقمي للفعالية.

مشكلة البحث

إن اختيار أي طريقة من طرائق التدريس أو أي أسلوب يعتمد على ما توفره تلك الطريقة أو الأسلوب من وقت وجهد في تعليم أي فعالية أو مهارة رياضية ومن خلال الدراسات التي تمكن الباحثان من الاطلاع عليها وملاحظتهما لطرائق وأساليب تدريس الأساتذة المختصين في هذا المجال لاحظا إن هنالك أسلوب واحد متبع في التعليم وهو الأسلوب التقليدي المتدرج دون اللجوء إلى استخدام أساليب تعليمية أخرى وذلك لاختلاف جهات نظر المدرسين وتجاربهم الشخصية في اختيار الأنسب لتهيئة المتعلم للأداء الفني ومن ثم تحقيق المستوى الرقمي وعليه تحددت مشكلة البحث في تجريب استخدام الأسلوبين التقليدي المتدرج والعكسي في تعلم الأداء الفني من اجل توظيف نتائج البحث في تحقيق المستوى الرقمي لفعالية قذف الثقل خدمة للعملية التعليمية والتدريسية في مجال العاب الساحة الميدان.

هدف البحث

يهدف البحث إلى المقارنة بين اثر استخدام كل من الأسلوبين المتدرج والعكسي من الطريقة الجزئية في تحقيق المستوى الرقمي بقذف الثقل.

فرضية البحث

(١) غسان محمد صادق، فاطمة يس الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس والتربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٨ ص ٢٦.



وجود فروق ذات دلالة معنوية في تحقيق المستوى الرقمي بقذف الثقل بين الأسلوب المتدرج والأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ولصالح الأسلوب العكسي.

مجالات البحث

المجال البشري طالبات المرحلة الأولى، قسم التربية الرياضية، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة.

المجال الزمني: للفترة من ٢٠٠٨/٣/٢٥ ولغاية ٢٠٠٨/٥/١٨.

المجال المكاني: ساحة العاب قسم التربية الرياضية، كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة.

تحديد المصطلحات

١- الأسلوب العكسي^(١): "هو الأسلوب الذي يتم من خلاله وضع برنامج مرتب للنشاطات التي يمارسها المتعلم ابتداء من الجزء النهائي في الحركة وبعد إتقان الجزء الحركي يتم الانتقال إلى الجزء الذي قبله وهكذا حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي أو الجزء الأول من الحركة ثم يقوم بربط هذه الأجزاء ومن ثم أداء الحركة كاملة".

٢- "تحقيق المستوى الرقمي (الانجاز)^(٢): يقصد به وصول اللاعب إلى أعلى مستوى في الأداء وهو يعكس أرقى ما يمكن أن تقوم به الأجزاء المركبة للإنسان".

٢-الدراسات النظرية المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ طرائق التعلم

إن عملية تعلم المهارات الحركية هي تلك العملية المقننة التي تهدف إلى محاولة العمل على إتقان الفرد المهارات المختلفة لضمان حسن استخدامه لها في غضون المنافسات فمهما بلغت درجة ومستوى الفرد الرياضي بمختلف السمات الإدارية والخلقية والبدنية فإن ذلك لا يحقق النتائج المرجوة ما لم ترتبط بالإتقان التام لمختلف المهارات الخاصة بالأداء الفني وذلك من خلال استخدام أساليب تعليمية حديثة تعمل على تحسين الأداء الفني ومن ثم تحقيق المستوى الرقمي.

وتتسم عملية تعلم الأداء الفني في فعالية قذف الثقل ببعض الصعوبات التي قد لا يواجهها المتعلم في البعض من الفعاليات الأخرى وذلك بسبب تفاعله مع مقاومة خارجية هي وزن الثقل المستخدم في الفعالية وقد اختلفت وجهات النظر في استخدام أي من الطرائق والأساليب في تعليم المبتدئين فكل خبير

(1) Vorobyer, A.N., text book on weight lifting, published by Intonation weight lifting federation, Bodabest, 1978.

(٢) نبيل محمود شاكر، علم الحركة (التطور والتعلم الحركي)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى ٢٠٠٥.



يميل نحو نتائج تجربته الخاصة نحو استخدامه لأسلوبه المفضل لكن هناك ضوابط وشروط لاختيار أفضل الأساليب في العملية التعليمية تقتضيها طبيعة أداء المهارة التي يتم تعلمها كذلك الزمن المخصص لها ومستوى كفاءة المتعلمين وقدراتهم العقلية وباختلاف هذه الطرائق والأساليب نرى إن لكل طريقة أو أسلوب لها من الإيجابيات تفضل على غيرها كما إن لها من السلبيات ما يجعلنا نأخذ ذلك بنظر الاعتبار "وهناك عدة عناصر تحدد طريقة التعليم التي يستخدمها المتعلم في تعلم المهارة أو الفعالية الرياضية وأهم هذه العناصر هي المتعلم نفسه فالمتعلم أكثر نضجا يستطيع استيعاب وحدات أكبر من المهارة أو الفعالية عما يستطيع أن يستوعبه الأقل نضجا كما إن لطبيعة المهارة أو الفعالية الرياضية المراد تعلمها تأثيرا في تحديد الطريقة الملائمة في التعلم والاعتبار الأكبر أهمية هو درجة صعوبة تلك المهارة أو الفعالية وما تحتاجه من وقت في تعلمها فضلا على إن المعلم نفسه يعد عنصرا هاما في تحديد أفضل الطرائق والأساليب التي تحرك دوافع المتعلمين ويستخدمها في الوصول إلى الهدف المطلوب من العملية التعليمية وبأسرع وقت وأقل جهد"^(١)، "حيث إن للطريقة الجزئية أساليب عديدة منها الأسلوب التقليدي (الأسلوب المتدرج) و أسلوب الأجزاء الرئيسية الهامة و أسلوب الأجزاء الصعبة والأسلوب الموحد والأسلوب العكسي لذا إن دراسة هذه الأساليب تعد خطوة مهمة للوصول إلى أفضل المواقف التعليمية والتي تعمل على تطوير العملية التعليمية"^(٢).

٢-١-١-٢ الأسلوب التقليدي (المتدرج) من الطريقة الجزئية

"وهو الأسلوب الذي يتم عن طريق تجزئة المهارة المتعلمة إلى وحدات صغيرة (أجزاء)، إذ يتم تعليم كل جزء على حدة من بداية المهارة الرياضية إلى نهايتها ثم يتم ربط هذه الأجزاء مع بعضها في نهاية مرحلة التعلم وتؤدي المهارة بعد ذلك بصورة كاملة أي يتم تعليم المهارة أو الفعالية حسب تسلسلها الحركي"^(٣).

وهو الأسلوب المتبع في تعليم وتدريب المتعلمين والطلبة عند معظم المختصين في هذا المجال ولدى كليات وأقسام التربية الرياضية، ويسمى أيضا بالأسلوب الاعتيادي أو الكلاسيكي.

٢-١-١-٢ الأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية

(١) عبد الفتاح لطفي، طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، مصر، ١٩٧٣، ص ٤٨٢.

(١) عقيل يحيى هاشم الاعرجي، اثر التمرينات الفرضية الخاصة في تعلم فن اداء رفعة الخطف بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٥، ص ١٧.

(٢) بسطويس احمد بسطويس، وعباس احمد السامرائي، طرق التدريس في المجال التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤، ص ٤١.



"قد يرغب المدرس أن يمارس الطلاب الأجزاء الحركية بدءاً من الجزء الأخير من الحركة (Back word Chaining) وهذا الأسلوب مفيد للكثير من المهارات الحركية المعقدة"^(١).

"إذ إن هذا الأسلوب يدر فائدة في المرحلة الأولى من التعلم أكثر نجاحاً من الأساليب الأخرى وعلى الأغلب يجب أن يكون المتعلم لم يستخدم طرائق وأساليب أخرى قبل وأثناء التعلم بالأسلوب العكسي وأنه جاء ليمارس هذا الأسلوب من التعلم للمرة الأولى"^(٢).

"ومن الطبيعي أن تحدث مجموعة من الأخطاء في الخطوة الأولى من التعلم ولكن الأخطاء التي ترتكب في استخدام الأسلوب أثناء التعليم أقل من الأخطاء التي ترتكب في أثناء التعليم بطرائق وأساليب أخرى فمثلاً عند التعليم بالأسلوب التقليدي المتدرج بعد كل نجاح يحققه المتعلم جديداً إذ يكون انجاز الحركة صعباً عليه لأن كل شيء جديد بالنسبة له طالما لم يؤدي الجزء الأخير من الحركة مثلما ما هو عليه الأسلوب العكسي"^(٣)، "إذ يتم تدريب بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية على الجزء النهائي من الحركة وبعد إتقانه يتم الانتقال إلى الجزء الذي يسبقه وهكذا حتى الوصول إلى بداية الحركة ثم أنها بشكل كامل"^(٤).

٢-١-٢ الخطوات الفنية لفعالية القذف الثقيل

بالرغم من تعدد وجهات النظر في تقسيم الخطوات الفنية لفعالية قذف الثقل بطريقة الزحلقة (اوبراين) إلا إن معظم المصادر أجمعت على إن الخطوات الفنية في الأداء الحركي هي كما يأتي^(٥):

- ١- مسك وحمل الثقل.
- ٢- الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد).
- ٣- وضع التكور.
- ٤- الزحلقة (الخلفية).
- ٥- وضع الرمي.
- ٦- الرمي (الإطلاق).

(١) عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩، ص ٢٦٧.

(٢) عقيل يحيى هاشم الاعرجي، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٥، ص ١٨.

(5) Vorobyev, A.N., text book on weight lifting, published by Intonation weight lifting federation, Bodabest, 1978, 122.

(6) Karpp-skill insport- London and henlay rout ledge kegan paull, 1977, p57.

(٥) عقيل يحيى هاشم الاعرجي، اثر التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم أداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٦، ص ٤٦-٥٥.



٧- التغطية والتوازن.

إذ يتم حمل الثقل على سلاميات الأصابع ويكون التحميل عليها وعلى رسغ اليد الحاملة ويحمل الثقل ليستقر تحت الفك وفوق الترقوة يقف اللاعب في نهاية الدائرة وظهره باتجاه جهة الدفع (قطاع الرمي) والجسم منتصب والنظر إلى الأمام واليد فوق الرأس باسترخاء تام للمحافظة على التوازن ويستند ثقل الجسم على رجل الارتكاز ويكون إبهام قدمها ملامساً أو قريباً من الحافة الداخلية لدائرة الرمي، وتكون قدم الارتكاز بكاملها على الأرض، والقدم الحرة قليلاً إلى الخلف بمسافة لا تتجاوز القدم الواحدة.

وبعد إن يأخذ المتسابق وضع الاستعداد تبدأ الحركة وذلك بمرجحة بسيطة من الفخذ وثني الجذع إلى الأمام مع الاحتفاظ بالوضع المستقيم لمحور الكتفين مع ثني في مفاصل الركبة ومن ثم تبدأ مرحلة الزحقة إذ تقوم رجل الارتكاز في الحال بالامتداد بقوة ونشاط ويكون الدفع من كعب القدم الأمامية، في حين تقوم الرجل الحرة بالركل إلى الخلف بقوة في اتجاه لوحة الإيقاف ويكون النظر إلى الأمام مع دوران لمشط القدم المترحلة قليلاً إلى الداخل كي تسهل عملية الدوران وتكون الذراع الحرة متدلّية ومرتخية إلى الأسفل لتشكل زاوية مقدراها (٩٠)° مع الأرض، ومن ثم يبدأ القسم الرئيس بترك قدم الارتكاز الأرض وتدوير المشط في اتجاه عكس عقرب الساعة في منتصف الدائرة في حين تتحرك الرجل الحرة في الوقت نفسه بالقرب من لوحة الإيقاف وإلى الخلف قليلاً من خط الرمي.

ومن ثم يبدأ وضع الرمي (القوة) بدوران مشط قدم الارتكاز مع رفع الجذع إلى الأعلى مع تقوس بسيط في الظهر، ويتجه الجسم بالكامل باتجاه قطاع الرمي مع الحفاظ على بقاء الثقل بين (الذقن والترقوة)، ومن ثم يبدأ وضع الإطلاق (الرمي) عندما يكون الجزء الداخلي من القدم الحرة بجانب لوحة الإيقاف يكون الجسم مهيناً لتجميع قواه لبدء الدفع بمد رجل الارتكاز مع لف قدمها إلى الداخل حتى تكون عمودية على اتجاه الرمي مع لف الجذع بسرعة لمواجهة منطقة الرمي، إذ تعمل الرجل الحرة كرافعة للجسم حتى لحظة انطلاقها.

ومن ثم تبدأ مرحلة التغطية والتوازن، ولكي يقلل اللاعب من سرعة اندفاع جسمه إلى الأمام بعد عملية الدفع، إذ يقوم بتبديل مكان الرجلين للحفاظ على توازنه داخل الدائرة ومرجحة الرجل الحرة إلى الخلف وخفض مركز ثقل الجسم ومحاولة الرجوع إلى وسط الدائرة للخروج من القسم الخلفي لها".

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة عقيل يحيى هاشم الاعرجي^(١)

(١) عقيل يحيى هاشم الاعرجي، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٥، ص ١.



"اثر التمرينات الغرضية الخاصة في تعلم فن أداء رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر التمرينات الغرضية الخاصة على تعلم فن ادارة رفعة الخطف بالأسلوب العكسي وعلى بعض المتغيرات الوصفية (الكينماتيكية) لمسار الثقل في رفعة الخطف. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث والتي اشتملت على (٢٨) طالبا وزعوا على مجموعتين تجريبيتين بواقع (١٤) طالب لكل مجموعة وبعد تحقيق التكافؤ بينهما استخدم الباحثان المنهج التعليمي المعد من قبل القسم العلمي لرفع الأثقال في المعهد الألماني للثقافة البدنية في (لايبزك) بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، وشمل هذا البرنامج المجموعتين التجريبية والضابطة، وانفردت التجريبية باستخدام التمرينات الفرضية الخاصة واستغرق البرنامج (١٢) أسبوعا بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع واستخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار للعينات الغير مرتبطة المتساوية العدد في المعالجات الإحصائية واستنتج الباحث بان التمرينات الغرضية الخاصة أثرت بشكل ايجابي في تحسن الأداء الفني وعلى بعض المتغيرات الوصفية (الكينماتيكية) لمسار الثقل في رفعة الخطف وأوصي بأعتماد الأسلوب العكسي في الطريقة الجزئية المستخدم في البحث لفاعليته في تعليم المبتدئين لفعاليات أخرى.

٢-٢-١ دراسة وديع ياسين التكريتي وآخران^(١)

"اثر طرائق تعليمية مختلفة على الانجاز في فاعلية قذف الثقل"

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية بالأسلوب التقليدي والطريقة الجزئية بالأسلوب العكسي على الانجاز بفاعلية قذف الثقل. وتكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات متجانسة وتم تطبيق البرنامج التعليمي على المجموعات التجريبية الثلاثة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ولمدة خمسة أسابيع، وتم الاختبار النهائي بمنح كل طالب ثلاث محاولات احتسبت أفضلها. واستخدم الباحثون الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط واختيار وتحليل التباين ومعامل الاختلاف كوسائل إحصائية لمعالجة البيانات.

(١) وديع ياسين التكريتي، وآخران اثر طرائق تعليمية مختلفة على الانجاز في فاعلية قذف الثقل، بحث مقدم للنشر في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الحادي عشر، ١٩٩٨.



واستنتج الباحثون تساوي تقريبا تأثير الطريقة الجزئية بالأسلوب التقليدي مع الطريقة الجزئية بالأسلوب العكسي وبفارق ضئيل لصالح الأسلوب التقليدي وجاءت الطريقة الكلية بالمرتبة الثالثة وأوصى الباحثون باستخدام الطريقة الجزئية وبأسلوبها التقليدي والعكسي في تعليم فعالية قذف الثقل.

٣- إجراءات البحث

٣-١ المنهج المستخدم: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.
٣-٢ مجتمع البحث وعينه: تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية- كلية التربية للبنات- جامعة الكوفة، والبالغ عددهن ٤٨ طالبة، وتكونت عينة البحث من طالبات شعبتين (أ-ب) تم اختيارهن عشوائياً سميت الأولى بالمجموعة الضابطة، أما الثانية فقد سميت بالمجموعة التجريبية، وبلغ مجموع هاتين المجموعتين (٣٤) طالبة، وبواقع (١٧) طالبة لكل مجموعة ونسبة (٧١%) من المجتمع الأصلي، وقد استبعد من العينة الطالبات الممارسات لفعالية قذف الثقل والغائبات بواقع وحدتين دراسيتين، فأصبح عدد أفراد المجموعة الضابطة (١٦) طالبة والتي استخدمت الأسلوب التقليدي المتدرج، (١٤) طالبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب، أي تم استبعاد (٤) طالبات من عينة البحث لتكون العينة النهائية (٣٠) طالبة.

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبيتين لإفراد عينة البحث ارتأى الباحثان القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات على الرغم من أن العينة المختارة هي من مرحلة دراسية واحدة، إلا إن التكافؤ المجموعتين من حيث العمر، الطول، الكتلة، كذلك التكافؤ في بعض عناصر الصفات البدنية والحركية بعد إتقانها مهما في تعلم المهارة ونجاح التجربة، وذلك من خلال توزيع استبيان مفتوح للمختصين، لتحديد عناصر الصفات البدنية والحركية وتحديد الاختبارات المناسبة لها* ملحق (١)، من أجل ضبط هذه المتغيرات وبعد تفريغ الاستبيان تم اعتماد الإجابات التي حصلت على نسبة إتقان (٧٥%) فما فوق إذ يشير بلوم وآخرون إلى "إن على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المعلمين"^(١).

والجدول (١) يوضح المتغيرات العمر، الطول، الكتلة، وبعض الصفات البدنية الحركية للمجموعات للتجربيتين.

* أ.د. محمد خضر اسمر، مدرس مادة التعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

أ.م.د. محمد ناجي، مدرس مادة الساحة والميدان، كلية التربية للبنات، قسم التربية الرياضية، جامعة الكوفة.

م.د. محمد جاسم الخالدي، مدرس مادة الساحة والميدان، كلية التربية للبنات، قسم التربية الرياضية، جامعة الكوفة.

(١) لوم بنيامين وآخرون، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين معتز، القاهرة، ١٩٨٣، ص ١٢٦.



جدول (١)

متغيرات العمر، الطول، الكتلة وبعض الصفات البدنية والحركية للمجموعات التجريبتين

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعـة		المجموعـة		قيمة (ت) المحتسبة
			سـ	ع±	سـ	ع±	
العمر	سنة	٢٠,٧	١,٧٦	٢٠,٢	١,٠٣	٠,٧٣	
الطول	متر	١,٦٤	٠,٠٤	١,٦٧	٠,٤٦	١,١٨	
الكتلة	كغم	٥٥,٧	٧,٣٧	٥٦,٩	٥,٦٨	٠,٣٨	
القوة الانفجارية للذراعين رمي كرة زنة ٢ كغم	متر	٣,٥٥	٠,٧٨	٣,٧٠	٠,٨٢	٠,٨٣	
القوة الانفجارية للرجلين الوثب الطويل من الثبات	متر	١,٥٥	٠,٨٢	١,٣٤	٠,٩٥	٠,٦٢	
مرونة الجذع/من الوقوف أمام أسفل على المنصة	سنتيمتر	٢٠,٣	٥,٧٣	١٨	٣,٦٢	١,٠١	
السرعة الانتقالية مسافة (٣٠)م من البدء العالي	ثانية	٥,٦٣	٢,٨٥	٥,٧٤	٠,٨٧	٠,١١	

ومن الجدول (١) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة والصفات البدنية المؤثرة في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي لفعالية قذف الثقل، إذ تراوحت قيمة (ت) المحتسبة بين (٠,١١ - ١,١٨) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية أما درجة حرية (٢٨) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ والبالغة (٢,٠٥) وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في المتغيرات التي تم قياسها.

٣-٤ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي ويمثل هذا التصميم على النحو الآتي وكما موضح في الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي

الاختبار	الأسلوب التعليمي	المجموع
البعدي	المتدرج التقليدي من الطريقة الجزئية	المجموعة التجريبية الأولى
البعدي	العكسي من الطريقة الجزئية	المجموعة التجريبية الثانية

٣-٥ البرنامج التعليمي:

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التعليمي على مجموعتي البحث لكون الباحثان مدرسا للمادة واحتوى البرنامج التعليمي على (٧) وحدات تعليمية بمعدل وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع زمنها (٩٠) دقيقة وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/٣/٢٠٠٨ وتم تعليم المجموعة الأولى الأسلوب التقليدي المتدرج من الطريقة الجزئية في حين تم تعليم المجموعة الثانية بالأسلوب العكسي وتضمن البرنامج التعليمي المادة النظرية الخاصة بفعالية قذف الثقل والقانون الدولي لهذه المسابقة فضلا عن المادة العملية التي تم تعليمها بأسلوبين مختلفين، علماً إن كلا البرنامجين التعليميين متشابهين في خطة التدريس إلا أن الاختلاف فقط في أن المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب التقليدي المتدرج بدأت من الوحدة التعليمية الأولى إلى الوحدة التعليمية السابعة وبالتسلسل، أما المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب العكسي في المادة التعليمية بدأت من الوحدة التعليمية السابعة ثم السادسة وهكذا... إلى الوحدة التعليمية الأولى، ملحق (٢) وقد انتهى من تنفيذه للبرنامج التعليمي يوم الأحد الموافق ١٨/٥/٢٠٠٨.

٣-٦ الاختبار النهائي:

بعد انتهاء الوحدات التعليمية السبعة تم اختبار محاولات مجموعتي البحث بقذف الثقل يوم الأحد الموافق ٢٥/٥/٢٠٠٨ وقد أعطيت لكل طالبة (٣) محاولات واختيرت أفضلها وتم تطبيق القانون الدولي في احتساب النتائج وإقرار صحة المحاولة، ونفذ الاختبار بثقل وزنه (٣) كغم.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية^(١):

١- الوسط الحسابي.

(١) وديع ياسين محمد، حسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص ١٠١-١١٠.



٢- الانحراف المعياري.

٣- اختبار (ت) للفروق بين الأوساط الحسابية.

٤- عرض ومناقشة النتائج

لغرض التعرف على دراسة الفرق بين الأسلوبين التعليميين بالمستوى الرقمي بفعالية قذف الثقل فقد استخدم الباحث اختبار (ت) للفرق بين الأوساط الحسابية وكما موضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

يوضح المعالم الإحصائية للمستوى الرقمي بقذف الثقل لمجموعتي البحث

الأسلوب التقليدي (المتدرج)	الأسلوب العكسي	قيمة (ت) المحسوبة*	قيمة ت الجدولية
س ⁻	س ⁻	٥,٤٨	٢,٠٥
ع [±]	ع [±]	٠,٥٢	
٦,٨١	٨,٦٢		
٠,٣٦			

* ومن ملاحظتنا للجدول (٣) نرى بأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٥,٤٨) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية يساوي ٢,٠٥ ، عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ، أما درجة حرية (١٤+١٦-٢=٢٨) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فالفرق معنوي بين الأسلوبين التعليميين التقليدي المتدرج والعكسي ولصالح المجموعة التي تعلمت بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية وهو ما يحقق فرضية البحث.

٤-٢ مناقشة النتائج:

من خلال النتائج تبين إن المجموعة الثانية التي تعلمت بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية كانت أفضل بالمستوى الرقمي بفعالية قذف الثقل من المجموعة الأولى والتي تعلمت بالأسلوب التقليدي المتدرج من الطريقة الجزئية وهذا ما يحقق صحة فرضية البحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التأثير الفعال للأسلوب العكسي في تعليم فعالية قذف الثقل ففي أثناء التعلم بالأسلوب العكسي فإن التعلم يبدأ بتعلم عملية الدفع (الجزء الأخير من مراحل قذف الثقل مع ربط عملية الدفع بمرحلة التغطية والتوازن ثم تعلم الخطوة أو المرحلة التي تسبقها فيدرك المتعلم الهدف الرئيسي من الفعالية وهو تعلم الجزء الأخير من الفعالية أي معرفة المتعلم نهاية الحركة مما يجعله يقبل على أداء الحركة المطلوبة باندفاع ورغبة، بعدها يتم تعلم المراحل التي تسبق المرحلة الأخيرة وهكذا إلى الوصول إلى المرحلة الأولى من فعالية قذف الثقل (مسك وحمل الثقل) مع ربط هذه المرحلة بسهولة مع بعضها البعض ويؤدي ذلك إلى تعلم أجزاء الحركة بصورة صحيحة "إذ أن التقبل النفسي للمتعلم يكون أسهل عندما يعرف بوضوح ما هو

الشيء الضروري لانجاز المهارة أو الفعالية" والتفسير الآخر المحتمل للنتيجة الحالية هو وضوح الهدف للمتعلّم عند التعلّم بالأسلوب العكسي، إذ إن معرفة المتعلّم لنهايات الحركة أو الفعالية تسهل وتوضح الصورة للأداء الحركي، ويتفق ذلك مع ما ذكرته (عنايات) "من إن وضوح الهدف في التعلّم الحركي يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلّم ولكنه يؤدي أيضاً إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلّم، إذ إن وضوح الهدف يلعب دوراً كبيراً في زيادة فاعلية أداء المتعلّم" (عنايات، ١٩٨٣، ص ٢٩٥)^(١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١- يؤثر الأسلوب العكسي تأثيراً إيجابياً في تحقيق المستوى الرقمي لفعالية قذف الثقل وهذا ما يحقق فرضية البحث.

٢- حققت المجموعة التي تعلمت فعالية قذف الثقل بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية مستوى رمي أفضل من المجموعة التي تعلمت بالأسلوب التقليدي (المتدرج) من الطريقة الجزئية.

٥-٢ التوصيات:

١- استخدام الأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية في تعليم المتدربين لفعالية قذف الثقل.

٢- التنوع في استخدام الطرق والأساليب لمراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.

(١) عنايات احمد عبد الفتاح، اثر استخدام الطريقة الكلية والمنافسات في التعلّم الحركي على مستوى الاء في المرحلة الابتدائية، بحوث المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٣، ص ٢٩٥.



٣- إجراء دراسات مشابهة باستخدام الأسلوب العكسي ولفعاليات ومهارات أخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

- ١- بسطويس احمد بسطويس، عباس صالح السامرائي، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤
- ٢- بلوم بنيامين وآخرون، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكوينين ترجمة محمد امين مفتي، القاهرة، ١٩٨٣،
- ٣- عبد الفتاح لطفي، طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، مصر، ١٩٧٣،
- ٤- عقيل يحيى هاشم الاعرجي، اثر التمرينات الفرضية الخاصة في تعلم فن أداء رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٥،
- ٥- عقيل يحيى هاشم الاعرجي، اثر التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٦،



- ٦- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩،
- ٧- عنايات احمد عبد الفتاح، اثر استخدام الطريقة الكلية والمنافسات في التعلم الحركي على مستوى الأداء في المرحلة الابتدائية، بحوث المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٣.
- ٨- غسان محمد صادق، وفاطمة ياسر الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس للتربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٨،
- ٩- وديع ياسين وآخرون، اثر طرائق تعليمية مختلفة على الانجاز في فعالية قذف الثقل، بحث مقبول للنشر في مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الحادي عشر، ١٩٩٨،
- ١٠- نبيل محمود شاكر، علم الحركة (التطوير والتعلم الحركي)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، ٢٠٠٥،
- ١١- وديع ياسين محمد خليل، حسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٨،
- 1٢- Vorobyer, A.N., text book on weight lifting, published by Intonation weight lifting federation, Bodabest, 1978.
- 1٣- Knap-skill in sport- London and henloy Routledge, keqan paual, 1977.

ملحق (١)

استبيان رأي المختصين في تحديد بعض الصفات البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها
الأستاذ الفاضل..... المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (اثر استخدام كل من الأسلوبين المتدرج والعكسي من الطريقة الجزئية في تحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التعلم الحركي والساحة والميدان، لذا يرجى تأشير اهم الصفات البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها.

الرقم	الصفات البدنية	أهم الاختبارات
١	القوة القصوى للرجلين	أ. قرفصاء خلفي
٢	القوة الانفجارية للرجلين	أ. الوثب الطويل من الثبات. ب. الوثب العمودي من الثبات.
٣	القوة الانفجارية للذراعين	أ. رمي كرة طبية زنة ٢ كغم.



دراسة مقارنة

ب. رمي كرة نقل حديدي زنة ٤ كغم		
أ. ثني الجذع من الجلوس الطويل. ب. ثني الجذع من الوقوف أمام أسفل على المنضدة.	مرونة الجذع والعضلات	٤
أ. الركض ٣٠ م من البدء العالي. ب. الركض ٢٠ م من الوقوف.	السرعة الانتقالية	٥
أ. الجري المكوكي ٩×٤ م. ب. اختبار يارد ٥×٣ م.	الرشاقة	٦

الباحثان



دراسة مقارنة

ملحق (٢)

المرحلة الدراسية: الأولى

عدد الطالبات: ٤٨ طالبة

نموذج مقترح لوحدة تعليمية لتعليم فعالية قذف النقل

الهدف التربوي: تعويد الطالبات على النظام والانضباط والشجاعة

الهدف التعليمي: تعلم الإحساس بالنقل ومسكه وحمله

الوحدة التعليمية: الأولى

التاريخ: / /

زمن المحاضرة: ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الفعاليات (المهارات)	الوقت/د	أقسام الوحدة التعليمية
× × × × × × × × × × × (×) × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × (×) × × × × × × × × × × × (×) × × × × × × × × × × ×	(الوقوف) السير - جريء بطيء مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً أسفل. (وقوف، فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل. تمريينات العقر على البقع إلى الجهات الأربعة (٤ مرات) (الوقوف) مرجحة الذراعين أماماً خلفاً معاً بالتبادل. (الوقوف) دوران الذراعين للخلف وإلى الأمام (٤ مرات). (الوقوف) ثني ومد الذراعين معاً عالياً جانباً بالتبادل . (الجلوس، فتحاً) قتل الجذع جانباً يميناً يساراً (٤ مرات).	٣٠ ٥ ٢٥ ١٠ ١٥ ٥٥	<u>أولاً: القسم التحضيري</u> ١- تسجيل الحضور. ٢- التمرينات البدنية. أ) التمرينات العامة ب) التمرينات الخاصة <u>ثانياً: القسم الرئيس</u>
التركيز على النقاط الرئيسة في أداء المهارة.			



دراسة مقارنة

يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء.	شرح فعالية (مهارة) الإحساس بالثقل ومسكه وحمله من قبل المدرس. تطبيق المهارة بدون ثقل من قبل النموذج. تطبيق المهارة بثقل من قبل النموذج. تطبيق المهارة من قبل الطالبات بدون ثقل داخل دائرة وهمية. تطبيق المهارة بثقل وزنه ٢ كغم داخل دائرة الرمي.	١٥ ٤٠	١- الجزء التعليمي ٢- الجزء التطبيقي
	جري خفيف- تمرينات- استرخاء	٥	ثالثاً: القسم المناخي



