

" أثر برامج تعليمية مصحوبة بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة "

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي

محب حامد رجا الحديثي

2012 م

1433 هـ

هدف البحث إلى :

1- الكشف عن أثر البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة 50م حرة .

2- الكشف عن الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاث التي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة ومعرفة الأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة 50م حرة. وللتحقق من هدفا البحث فرض الباحث ما يأتي:

1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث التي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة ومعرفة الأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وكذلك للمجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة 50م حرة.

2- توجد فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة ومعرفة الأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة 50م حرة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2011/2012 والبالغ عددهم (119) طالب وطالبة ، وقد تم استبعاد الطالبات البالغ عددهن (24) طالبة لاقتصار البحث على الطلاب الذكور فقط ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الذين يجيدون السباحة الحرة ولا يجيدون الدوران في السباحة الحرة ، وقد بلغ من يجيد السباحة الحرة (30) طالباً ، وبعد أن تم إجراء الاختبارات الخاصة بالتكافؤ فضلاً عن الاختبارات القبليّة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (وعن طريقة القرعة تم توزيعهم إلى أربع مجموعات متساوية بالعدد ، ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) .

وبعد أن تم استبعاد عدد من الطلاب وذلك لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ، وعليه بلغ المجموع النهائي لعينة البحث (20) طالباً موزعين إلى أربع مجموعات متساوية بواقع (5) طلاب لكل مجموعة وبنسبة مئوية بلغت (16,806%) من مجتمع البحث الأصلي.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد وتحليل التباين باتجاه واحد **Anova one away**) وقيمة أقل فرق معنوي (LSD).

هذه بعض الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث الآتية :

1- أثرت البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب (بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء) والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب (بمعرفة الأداء) ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب (بمعرفة النتيجة) ، والتي طبقت على المجموعات التجريبية الثلاث ايجابياً في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة . ولم يحدث أثر ايجابي لدى المجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة .

2- تفوقت المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) على المجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة.

3- تفوقت كل من المجموعة التجريبية الأولى والتي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء ، والمجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء على المجموعة الضابطة في مستوى الانجاز بسباحة (50 م) حرة.

4- تقاربت نتائج المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة.

وأوصى الباحث بما يأتي :

1- إمكانية استخدام البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب بمعرفة النتيجة في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة .

2- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة.

"The impact of educational programs accompanied by the knowledge of the result and performance in learning knowledge circulation and the level of achievement in the pool (50 m) freestyle"

Research aims to:

1 - disclosure of the impact of educational programs, accompanied by the result and performance in learning knowledge circulation and the level of achievement in the 50-meter freestyle swimming.

2- disclosure of the differences between the three experimental groups that use educational programs combined with each of the knowledge of the result and performance knowledge and knowledge of performance and knowledge of the result and the control group in the post-test to learn the rotation and the level of achievement in the 50-meter freestyle swimming.

To investigate, research impose researcher goal as follows :

1- There are significant differences between pre and post tests of the three experimental groups that use educational programs coupled with all of knowing the outcome and understanding and knowledge of performance and knowledge of performance as well as the outcome of the control group in learning the rotation and the level of achievement in the 50-meter freestyle swimming.

2- There are significant differences in the post-test between the three experimental groups that use educational programs combined with each of the knowledge of the result and performance knowledge and knowledge of performance and knowledge of the result and the control group in the post-test to learn the rotation and the level of achievement in the 50-meter freestyle swimming.

The researcher used the experimental approach to relevance and the nature of the research, was chosen as the research community way intentional students from the first year in the Faculty of Physical Education / Tikrit University for the academic year 2011/2012 and numbered 119 students, have been excluded students of their number (24) student of confining Search for male students only, has been selected sample way intentional of students who are proficient freestyle not fluent in rotation in freestyle, has reached the multilingual free-swimming (30) students, and after it has been conducting tests for equivalence as well as tests tribal were divided random way (and the way lots were distributed into four groups of equal number, three experimental groups and the control group).

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن الوصول إلى أي هدف يسعى المعلم الوصول إليه ضمن البرامج العلمية الصحيحة والمدرسة يسهل الطريق للمتعلم . حيث أعتد أي باحث في الوصول للهدف المطلوب يجب عليه وضع الأسس

العلمية الصحيحة وعد الباحث دراسة تضمنت الدوران والانجاز (50م) في السباحة الحرة واعتمد على أنواع التغذية الراجعة في مساعدة المتعلم للوصول لأفضل أداء .

تعد التغذية الراجعة احد الشروط الهامة والأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في العملية التعليمية ، فهي تعني المعلومات التي يحصل عليها المتعلم نتيجة أداء معين ، وتكمن أهميتها في تحسين التعلم الحركي للمهارات الرياضية ، ولقد أثبتت العديد من البحوث أن المتعلم في حاجة مستمرة للتعرف على ما توصل إليه من مستوى في أدائه ، فهو يستقبل التغذية الراجعة من خلال ملاحظته الشخصية ، أو من خلال ملاحظات المعلم أو المدرب ، وبعدها يقوم المتعلم بعملية المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم ، أي بين ما تم أدائه (الأداء الشخصي) وبين ما يجب أن يكون ، حتى يكتشف الأخطاء ومواطن القوة والضعف (عثمان، 1987، 131) .

وتظهر أهمية التغذية الراجعة بنوعها الداخلية والخارجية في التعلم الحركي ، وقد أسهم (Schmidt) في مراجعة الجزء الخاص بالتغذية الراجعة وإعادة صياغتها وتحديد مفهومها وطريقة تنفيذها، إذ ظل مفهومها حتى الثمانينات من القرن الماضي عبارة عن خليط بين كل من معرفة النتيجة (Knowledge of Results) ومعرفة الأداء (Knowledge of Performance) إلا انه أكد أنهما نوعان مختلفان من أنواع التغذية الراجعة الخارجية (Schmidt, 1988, 423).

رياضة السباحة هي من المهارات المغلقة والتي تحتل مكانة مميزة بين مختلف الألعاب الأخرى لما تكسبه لمن يمارسها من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية ، ولما تحتله من مكانة في البطولات العالمية والدورات الاولمبية ، إذ يخصص لها عدد كبير من الميداليات ، والسباحة الحرة أو (سباحة الزحف) من أنواع السباحة والتي يلعب الدوران فيها دور مهم للمحافظة على سرعة السباح في قطع مسافة السباق ، فهو يستغرق (10-20%) من الزمن الكلي لقطع سباقات المسافات القصيرة ، إذ يستغرق (2-3) ثانية لمجرد الدوران الأنزلاقي .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال الاطلاع على الأدبيات العلمية وجد الباحث قلة استخدام برامج تعليمية تخص تعلم الدوران في السباحة الحرة ، فضلا عن عدم تعليم الدوران عمليا من قبل مدرسي المادة ، على الرغم من احتواء المناهج الخاصة بالسباحة في كليات وأقسام التربية الرياضية في جامعات القطر على المفردات الخاصة بتعليم الدوران للطلبة ، وعندما نريد أن نعلم الدوران بالسباحة الحرة ، يتبين لنا بان المتعلم لا يمكنه معرفة النتيجة أو معرفة الأداء إلا بعد الخروج من حوض السباحة ، وقد دلت الكثير من نتائج الدراسات على أن معرفة المتعلم بنتائج تعليمه وأدائه تساعده على تحسين تعلمه وانجازه ، فيما يكون عدم معرفة المتعلم بنتائجه أو أدائه قد يعيق تعلمه .

وتكمن مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل أن البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة تسهم في تعلم الدوران في السباحة الحرة ، فضلا عن تطور مستوى الانجاز في سباحة (50م) حرة ؟

3-1 هدف البحث :

1-3-1 الكشف عن أثر البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة 50م حرة .

1-3-2 الكشف عن الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاث التي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50م) حرة.

4-1 فرضا البحث :

1-4-1 توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث التي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وكذلك للمجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50م) حرة.

1-4-2 توجد فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50م) حرة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب الصف الأول الممارسين للسباحة الحرة في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت وغير ممارسين للدوران .

1-5-2 المجال المكاني: مسبح نادي الثورة الرياضي التابع لاتحاد السباحة في محافظة كركوك.

1-5-3 المجال الزمني : 2012/4/28 ولغاية 2012/5/28 فترة أداء تجربة البحث.

1-2 الإطار النظري

1-1-2 التعلم والتعلم الحركي :

يمكن أن نفهم تحت مصطلح التعلم انه نشاط خاص لتملك وتكامل المعرفة (عملية التعلم) وبسبب كون المعلومات أساس التعلم وتؤدي إلى تعلم المهارات والمعرفة. إذ أن التعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين المهارات الحركية وإنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف.

والتعلم عملية معقدة وتفرق حياة الفرد بأكملها وتشمل أنواعا مختلفة من النشاط والخبرات متعددة بتعدد مواقف الحياة، لذلك كان من الصعب أن نضع لها تعريفا جامعاً شاملاً يتفق عليه علماء النفس جميعهم اتفاقاً تاماً. فهو كل ما يسعى إليه الفرد من تحصيل معلومات وما يكتسبه من اتجاهات وعادات مختلفة

ومهارات بمختلف أنواعها. عقلية أو حركية أو وجدانية أو خلقية سواء كان هذا الاكتساب شعورياً أو لا شعورياً.

أن فهم واستيعاب البرنامج يؤدي إلى السلوك المتوقع، والسيطرة والتحكم بإتقان واهتمام للواجبات الأساسية للتعليم قبل التوصل إلى الواجبات الصعبة ويجب أن يتعرض المتعلم إلى خبرات عديدة ومتنوعة، واعتماد التقويم الذي يمدنا بالتغذية الراجعة التقويمية إلى كل من المعلم والمتعلم (الكاظمي 2002، 12). عرفت (الغريب، 1979) التعلم الحركي فهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط. وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية، كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات التوافقية والبدنية. ومن خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة (الغريب، 1979، 70).

2-1-2 خصائص التغذية الراجعة:

تشير اغلب الدراسات أن هناك تشابه بين عائد المعلومات التغذية الراجعة وطريقة معرفة النتائج كمبدأ للكفاية التعليمية وهذا يؤكد على أنها وظيفة تدعيمية تعززيه وتصنف إلى ثلاثة أصناف.

1- الخاصية التعزيزية :

تشكل مرتكزا " رئيسا" في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة الأمر الذي يساعد على التعلم، إذ يرى أن إشعار اللاعب أو المتعلم بصحة استجابته يعززه ويزيد من احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة لديه فيما بعد.

2- الخاصية الدافعية :

تسهم في إثارة دافعية المتعلم للتعلم والوصول إلى الأداء المتقن وتحقيق الانجاز الأفضل، مما يعني جعله يستمتع بعملية التعلم أو الأداء ويقبل عليها بشوق، مما يؤدي إلى تعديل سلوكه أو استجابته.

3- الخاصية الموجهة:

تعمل على توجيه اللاعب أو المتعلم نحو أدائه، فتبين له الأداء المتقن فينثبته والأداء غير المتقن فيحذفه، وهي ترفع من مستوى انتباهه إلى الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم أو الأداء فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه. لذلك تعمل على تثبيت الأداء الارتباطات المطلوبة وتصحيح الأخطاء وتعديل الفهم الخاطئ، فضلا عن إسهامها في مساعدة اللاعب أو المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة، وهذا يزيد من ثقته بنفسه وبناتجيه التعليمية. (الدالمي، 2008، 90).

2-1-3 الانجاز في سباحة (50 متر) حرة:

تعد فعالية ال (50م) من الفعاليات القصيرة والتي تحتاج إلى قوة بدنية وبالأخص القوة والسرعة وتعد مناسبة للطلاب في أداء المنافسة وقد دخلت المسابقات الاولمبية .
أن النقطة القوية في هذا السباق هي المحافظة على السرعة حتى نهاية السباق حتى الدوران نجد من الواضح أن القدرة على معدل ضربات (القطر، 75,2004) .

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2012/2011 والبالغ عددهم (119) طالب وطالبة ، وقد تم استبعاد الطالبات البالغ عددهن (24) طالبة لاقتصار البحث على الطلاب الذكور فقط ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الذين يجيدون السباحة الحرة ولا يجيدون الدوران في السباحة الحرة ، وقد بلغ من يجيد السباحة الحرة (30) طالباً ، وبعد أن تم إجراء الاختبارات الخاصة بالتكافؤ فضلاً عن الاختبارات القبلية تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (وعن طريقة القرعة تم توزيعهم إلى أربع مجموعات متساوية بالعدد ، ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) .

3-3 التكافؤ في بعض مظاهر الانتباه

قام الباحث باستخدام اختبار (بوردين - أنفيموف) للانتباه المعدل من قبل (عبد الجواد طه، 1971)، إذ يعد هذا الاختبار من الاختبارات الخاصة بالرياضيين لقياس مظاهر الانتباه المختارة في الدراسة الحالية وهي (الحدة والتركيز). (خاطر، والبيك، 1978، 492).

وقد أجريت القياسات والاختبارات العقلية على عينة البحث يومي الأحد الموافق 2012/ 4/22 وكالاتي: (1- قياس الطول والكتلة. 2- اختبار الذكاء. 3- اختبار مظاهر الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه).

والجدول المرقم (1) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربع في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه).

الجدول المرقم (1)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربع في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه)

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحسوبة |
|---|----------------|-------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|
| 1 | العمر | سنة | بين المجموعات | 9.750 | 3 | 3.250 | 1.585 |
| | | | داخل المجموعات | 32.800 | 16 | 2.050 | |
| 2 | الطول | سم | بين المجموعات | 20.200 | 3 | 6.733 | 0.263 |
| | | | داخل المجموعات | 410.00 | 16 | 25.625 | |
| 3 | الكتلة | كغم | بين المجموعات | 44.200 | 3 | 14.733 | 0.301 |
| | | | داخل المجموعات | 787.80 | 16 | 48.925 | |
| 4 | الذكاء | درجة | بين المجموعات | 52.800 | 3 | 17.6 | 1.76 |
| | | | داخل المجموعات | 160.000 | 16 | 10.000 | |
| 5 | مظاهر الانتباه | درجة | بين المجموعات | 731.586 | 3 | 243.862 | 1.110 |
| | حدة الانتباه | | داخل المجموعات | 3513.90 | 16 | 219.619 | |
| 6 | تركيز الانتباه | درجة | بين المجموعات | 11.002 | 3 | 3.667 | 1.583 |
| | | | داخل المجموعات | 37.056 | 16 | 2.316 | |

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (16.3) = 3.2389

يبين من الجدول المرقم (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الأربع، إذ كانت قيمة (ف) المحسوبة اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (16.3) والبالغة (3.2389) وهذا يدل على تكافؤ مجاميع البحث الأربع في المتغيرات المذكورة.

3-4 التكافؤ في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة

قام الباحث باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد للتأكد من تكافؤ مجاميع البحث الأربع في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة والجدول المرقم (2) يبين ذلك.

الجدول المرقم (2)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربع في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحسوبة |
|---|-----------------------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|
| 1 | تعلم الدوران | درجة | بين المجموعات | 58.250 | 3 | 19.417 | 0.461 |
| | | | داخل المجموعات | 674.200 | 16 | 42.138 | |
| 2 | مستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة | ثا | بين المجموعات | 16.747 | 3 | 5.582 | 0.297 |
| | | | داخل المجموعات | 300.436 | 16 | 18.777 | |

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (3، 16) = 3,2389

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الأربع في درجات تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، إذ كانت قيمة (ف) المحسوبة اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (3، 16) والبالغة (3.2389) ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة

3-5 التجارب الاستطلاعية الثلاث الخاصة بالبرامج التعليمية

أجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد التجارب الاستطلاعية لبيان صلاحية البرامج التعليمية الثلاث في يوم الأربعاء المصادف 2012/4/25 في مسبح نادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك وعلى (5) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسية ، وكالاتي:

- 1- في الساعة التاسعة صباحاً تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والخاصة بالبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة والأداء .
- 2- وفي الساعة العاشرة والنصف صباحاً تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية والخاصة بالبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء .
- 3- وفي الساعة الثانية عشر ظهراً تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة والخاصة بالبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة .

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1 - الوسط الحسابي.
- 2 - الانحراف المعياري.
- 3 - النسبة المئوية.
- 4 - اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد. (التكريري , أعبدي , 206,167,1996)
- 5- تحليل التباين باتجاه واحد (Anova one away).

4-1 عرض النتائج :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة فرضا البحث التي وضعها الباحث فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق هدف البحث، إذ تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) الذي يرمز له باختصار (SPSS) وفيما يأتي عرض النتائج:

4 - 1 - 1 عرض النتائج الخاصة بالمقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة
قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة وكالاتي:

4-1-1-2 عرض النتائج الخاصة بالمقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة
الجدول المرقم (3)

يبين نتائج اختبار (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار أبعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | البرنامج ونوع التغذية الراجعة | المجموعات |
|----------------------|----------------|--------|-----------------|--------|----------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | ± ع | س | ± ع | س | | | |
| *112.9 | 643.1 | 800.63 | 262.9 | 400.25 | درجة | (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) | المجموعة التجريبية الأولى |
| *079.12 | 207.4 | 800.60 | 500.6 | 500.25 | درجة | ومعرفة الأداء | المجموعة التجريبية الثانية |
| *074.10 | 778.7 | 000.58 | 781.3 | 600.23 | درجة | معرفة النتيجة | المجموعة التجريبية الثالثة |

| | | | | | | | |
|-------|--------|--------|-------|--------|------|---|------------------|
| 749.0 | 597.10 | 100.24 | 118.5 | 300.23 | درجة | - | المجموعة الضابطة |
|-------|--------|--------|-------|--------|------|---|------------------|

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (4) قيمة (ت) الجدولية = 2.78

يتبين من الجدول المرقم (3) وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث في تعلم الدوران في سباحة (50 م) حرة وعند مراجعة الأوساط الحسابية يتضح إن الفرق لمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الأول للبحث والخاص بتعلم الدوران في سباحة (50 م) حرة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة للمجموعات التجريبية الثلاث على التوالي (112.9، 079.12، 074.10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (4) وبالبالغة (2.78). كما يتبين من الجدول المرقم (3) وجود فرق غير معنوي بين الوسط الحسابي لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (749.0) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (4) وبالبالغة (2.78).

الجدول المرقم (4)

يبين نتائج اختبار (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في مستوى الانجاز بسباحة (50 م) حرة

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | البرنامج ونوع التغذية الراجعة | المجموعات |
|-------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|-------------------------------|----------------------------|
| | ع + | س - | ع + | س - | | | |
| *16,854 | 4,634 | 38,690 | 5,449 | 47,842 | ثا | (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) | المجموعة التجريبية الأولى |
| * 7,508 | 2,842 | 43,244 | 3,577 | 48,104 | ثا | ومعرفة الأداء | المجموعة التجريبية الثانية |
| * 6,881 | 3,952 | 46,450 | 3,211 | 49,776 | ثا | معرفة النتيجة | المجموعة التجريبية الثالثة |
| 0,350 | 4,734 | 49,514 | 4,709 | 49,686 | ثا | - | المجموعة الضابطة |

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (4) قيمة (ت) الجدولية = 2,78

يتبين من الجدول المرقم (4) وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث في مستوى الانجاز بسباحة (50 م) حرة وعند مراجعة

الأوساط الحسابية يتضح إن الفرق لمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا يتحقق الجزء الثاني من الفرض الأول للبحث والخاص بمستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ،

إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة للمجموعات التجريبية الثلاث على التوالي (6.881، 7,508 ، 16,854) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (4) والبالغة (2,78). كما يتبين من الجدول المرقم (4) وجود فرق غير معنوي بين الوسط الحسابي لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,350) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (4) والبالغة (2,78).

2-1-4 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة

قام الباحث باستخدام عملية تحليل التباين باتجاه واحد (Anova one away) للمقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة وكالاتي:

1-2-1-4 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة

الجدول المرقم (5)

يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة

| قيمة(ف) المحسوبة | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 35,565 | 1717,779 | 3 | 5153,337 | بين المجموعات |
| | 48,300 | 16 | 772,800 | داخل المجموعات |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتى حرية (3 ، 16) قيمة (ف) الجدولية 3,2389

يتبين من الجدول المرقم (5) وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين مجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (35.565) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتى حرية (3.16) والبالغة (3.2389) وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الثاني للبحث.

1-2-1-4 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة

الجدول المرقم (6)

يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في مستوى الانجاز بسباحة (50 م) حرة

| قيمة (ف) المحسوبة | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|-------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| * 6.338 | 107.123 | 3 | 321.369 | بين المجموعات |
| | 16.900 | 16 | 270.407 | داخل المجموعات |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (05.0)$ وأمام درجتي حرية (16.3) قيمة (ف) الجدولية 3.2389

يبين من الجدول المرقم (6) وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين مجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في مستوى الانجاز بسباحة (50 م) حرة ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (6.338) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (05.0)$ وأمام درجتي حرية (16.3) وبالبالغة (3.2389) وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الثاني للبحث.

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية

الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة

يتبين من الجدولين (3 ، 4) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) ولمصلحة الاختبار البعدي ، وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير البرامج التعليمية الثلاث والمصحوبة بكل من (بالدمج بين معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) وما يحتويه كل برنامج من حيث الترتيب والتنظيم للتمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية وكيفية توزيع جهد الطالب على هذه التمارين واستثمار أوقات التمارين في كل وحدة بشكل مثالي وفترات الراحة بعد كل تكرار ، وعدد التكرارات الموحدة في البرامج التعليمية الثلاث ، فضلاً عن مشاهدة الأفلام الفيديوية التعليمية في نهاية كل وحدة تعليمية ، إذ أن مشاهدة لخط سير الحركة تساهم في اكتساب المراحل الفنية لصورتها النهائية بشكل جيد .

وأن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليد المهارة الحركية للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج ، 2002 ، 194) .

كل ذلك ساعد المتعلمين ضمن المجموعات التجريبية الثلاث على التحسن في تعلم الدوران وانعكس ايجابياً على مستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، حيث كانت هذه البرامج التعليمية مؤثرة ايجابياً في

تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، وبدلالة النتائج التي حققها المتعلمين من المجموعات التجريبية الثلاث في الاختبار البعدي ومعدل الزيادة فيها عن الاختبار القبلي إذ يمكن اعتماد هذه النتائج بوصفها مؤشراً للتعلم ، إذ " أنّ عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط ، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل صحيح . (شلش ، محمود ، 2000 ، 129)

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة

يتبين من الجداول (5,6) وجود فروق معنوية بين بعض المجموعات في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث ، كما يتبين وجود فروق غير معنوية بين بعض المجموعات الأخرى في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، وهو ما لم يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

إذ وجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بالدمج بين نوعين من أنواع التغذية الراجعة هما (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) وبين المجموعة الضابطة والتي لم تطبق أي برنامج تعليمي لتعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي المصحوب بالدمج بين نوعين من أنواع التغذية الراجعة هما (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) إذ كانت تزود المتعلم بمعلومات حول النتيجة وحول الأداء وعن زمن الحركة ومكانها والقوة المناسبة في الأداء مما ساعدت في طريقة تعلم المهارة الجديدة وطرق الوصول إلى الانجاز المناسب .

فضلا عن ما احتواه البرنامج التعليمي من تمارين متنوعة وتكرارات لكل تمرين مع وجود فترات للراحة بعد كل تمرين وبين مجموعة تكرارات وأخرى فضلاً عن تزويد المتعلمين وبعد كل تكرار للتمرين المهاري بالتغذية الراجعة المباشرة اللفظية وبنوعين هما (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) مع وسائل تعليمية مساعدة تساعد في إعطاء النتيجة حول الأداء ومعرفة النتيجة داخل الماء إضافة إلى معلومات تصحيحية من المدرس حيث تساعد المتعلم في معرفة مسافة الدوران ومسافة ما قبل الدوران. لأن الدوران يعد من أهم المراحل التي يجب الاهتمام بها في السباحة للعمل على تحسين مستوى الانجاز ولأن إدراك الزمن والمسافة يلعبان دوراً بالغ الأهمية في رياضة السباحة حيث يتحتم على السباح أن يكون لديه أن يكون لديه إدراك تام بالزمن والمسافة التي يستغرقها حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتوزيع الجهد على مسافة السباق ، وقد اتفقت معظم الآراء على أن الإحساس بالزمن والمسافة من سمات الرياضيين حيث أظهرت نتائج الدراسات تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غيرهم في الإحساس بالزمن والمسافة كما أن الدوران في أي مهارة يحتاج إلى التعليم بطرق معينة لكي يتم أدائه

بمهارة أثناء الدوران في السباحة الحرة. (Bill & Johnat, 2003, p.45) (الأشقر ، 2006 ، 4).

ويشير (Weinberg , 1988م) إلى أنه يجب أن يكون الإدراك العقلي للمهارة من نفس السرعة ، والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها والارتقاء بها بمعنى أن يتساو زمن التصور مع الزمن الفعلي للأداء وهذا يساهم في الانتقال من مرحلة التصور إلى الواقع في أسرع وقت ممكن ، هذا وقد أكدت العديد من الدراسات والتي أجريت في مجالات متنوعة علي فاعلية ذلك في تطوير وتعزيز الأداء و أهميته في الوصول إلى تحقيق الإنجاز (Weinberg , 1988 , p.63)

"وعادة يحصل الفرد على معلومات بصرية أو سمعية حول نجاح استجابته ولكن الفرد يحصل أيضا على تغذية راجعة (معلومات) حول كمية القوة المستخدمة ، موقع الأطراف ، مدى استقامة الجسم ، كمية الانقباض العضلي الذي استخدمه من خلال المستقبلات الحسية". (خيون ، 2010، 120)

ويضيف الباحث إن وضوح الأهداف التعليمية لكل وحدة تعليمية من البرنامج التعليمي وانسجامها مع مستوى المبتدئين وقابلياتهم أدى إلى التحسن الواضح في الأداء المهاري وهذا ما أشار إليه (خيون، 2000) " إن أهمية الأهداف وقيمتها للاعب المبتدئ تحفزه وتعطيه حافزاً للتعلم، ويجب أن يكون هناك استعداد بدني وحركي لغرض مجارة الواجب والتدريب عليه". (خيون، 2000 ، 193)

5-1 الاستنتاجات

5-1-1- أثرت البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب بمعرفة النتيجة ، والتي طبقت على المجموعات التجريبية الثلاث ايجابياً في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة . ولم يحدث أثر ايجابي لدى المجموعة الضابطة في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة .

5-1-2- تفوقت المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) على المجموعة الضابطة في تعلم الدوران بسباحة (50 م) حرة.

5-1-3- تقاربت نتائج المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) في تعلم الدوران في سباحة (50 م) حرة.

5-1-4- تفوقت كل من المجموعة التجريبية الأولى والتي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء ، والمجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء على المجموعة الضابطة في مستوى الانجاز بسباحة (50 م) حرة.

5-2 التوصيات

5-2-1- إمكانية استخدام البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب بمعرفة النتيجة في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة .

5-2-2- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة.

5-2-3- إمكانية استخدام كل من البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة.

المصادر العربية والأجنبية

1- الأشقر ، هبه إبراهيم محمد (2006) : فاعلية التدريب العقلي باستخدام إدراك الوقت والمسافة علي مستوى الأداء الفني والرقمي لسباحتي الزحف علي الظهر والبطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.

2- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (1996) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، الموصل.

3- القط ، محمد علي ، (2004) : إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.

4- الكاظمي ، ظافر هاشم إسماعيل (2002): الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس.

5- خاطر، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (1978): القياس في المجال الرياضي، دارالمعارف، مصر.

6- خريبط، ريسان مجيد، شلش ، نجاح مهدي (1992) : التحليل الحركي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة.

7- خيون ، يعرب (2002) : التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد.

8- خيون ، يعرب (2010): التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، ط2، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة.

9- فرج ،الين وديع (2002): خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط2، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

- 10- الغريب , رمزية (1979): التعلم دراسة نفسية، تغيرية، توجيهية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 11- شلش، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 12- عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت.
- 13- الدليمي ,ناهده عبد زيد(2008): أساسيات في التعلم الحركي, العراق,النجف,دار الضياء للطباعة والتصميم.

14-Bill, S.Enham, Johnat Kinson (2003) : **Champion ship swim training** , human Kinetics , U.S.A

15-Weinberg R.S. (1988): **The mental advantage, developing your psychological skills un tennis**, lei sure press Campania ,Illinois , U.S.A.

16-Schmidt , R ;(1988) : Motor Control and Learning . Champaign Illinois.

ملخص البحث

تأثير تمارينات الإدراك الحس - حركي في أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة
على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك

مهريان احمد كريم

أ.م.د. مثنى احمد خلف

• مشكلة البحث:

من خلال رؤية الباحثة كونها تعمل في مجال الجمناستك في التدريب والتحكيم وجدت ضعفاً في أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات بعمر دون 12 سنة ، وذلك من خلال ملاحظة تكرار سقوط اللاعبات الناشئات من العارضة على الرغم من كون حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة تعد متطلب وصعوبة في آن واحد ينبغي على اللاعبات أدائها ضمن الجملة الحركية على العارضة مما يؤثر سلباً على تقييم اللاعبات. والسبب في ذلك يعود لعوامل عديدة منها ضعف الإدراك الحس - حركي الذي يمثل إحدى القدرات العقلية المهمة التي ينبغي أن تمتلكها اللاعبات لضمان عدم سقوطها عند أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن. ومن هنا حددت الباحثة مشكلة بحثها ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام مجموعة تمارين خاصة بالإدراك الحس-حركي للأعبات الناشئات وملاحظته مدى انعكاس هذا الاستخدام على أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن.

• هدفاً البحث :

- 1- وضع تمارينات للإدراك الحس - حركي لتعليم حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات الإدراك الحس- حركي في أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك .

• منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

➤ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي .
➤ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات الناشئات بأعمار دون (12) سنة من المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك/ فرع كركوك لسنة 2011- 2012 والبالغ عددهن (16) لاعبة وهو

يمثل مجتمع الأصل بأكمله وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (12) لاعبة وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (6) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (75 %) من مجتمع الأصل .

➤ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين، قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين، المنوال ، معامل الالتواء ، الوسط الحسابي المرجح (الموزون)).

الاستنتاجات :

- 1- إن لتمرينات الإدراك الحس - حركي تأثيراً فعالاً في تعلم حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك .
- 2- المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الإدراك الحس - حركي حققت تقدماً في حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة عند مقارنة نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- 3- ضعف تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب مع المجموعة الضابطة في أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن.
- 4- تفوق لاعبات المجموعة التجريبية على لاعبات المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية البعدية لحركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك .

➤ التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام تمرينات الإدراك الحس - حركي من قبل المدربين عند تطوير الأداء المهاري لحركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة للأعبات الناشئات في الجمناستك عن طريق خلق أقصى ما يمكن من خبرات عملية باستخدام الحواس المختلفة اللازمة للحركات الرياضية.
- 2- ضرورة وضع مناهج تعليمية تتضمن تمرينات الإدراك الحس _ حركي الخاصة بلاعبات الجمناستك، وحث المدربين (المدربات) على استخدام مثل هذه التمارين عند تعليم اللاعبات.
- 3- تعميم نتائج هذا البحث على اتحادات الجمناستك في العراق لتطبيق هذه التمارين عند تعليم حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة للأعبات الناشئات في الجمناستك.
- 4- ضرورة عمل دراسات مشابهة ولمستويات رياضية أعلى في لعبة الجمناستك.
- 5- إجراء دراسات مشابهة تتناول تمرينات الإدراك الحس - حركي في تعلم الحركات المختلفة على أجهزة الجمناستك الأخرى للنساء .

Abstract

Effect kinesthetic Perception exercises in the performance Tuck Jump with 1 / 2 turn movement On balance beam for players Juniors in gymnastics

- Assist.Prof. Dr. Muthanna Ah. Khalaf
- Mahrban Ahmed Karim
- Research problem:

By seeing the researcher being engaged in gymnastics in training, arbitration , found a weakness in the performance Tuck Jump with 1 / 2 turn movement on the balance beam for Juniors players aged under 12 years, and that by observing the frequency fall Juniors players off the beam despite the fact that Tuck Jump with 1 / 2 turn movement is demanding and difficult to One should players performance in the motor sentence on the beam, which negatively affects the evaluation of players. The reason for this is due to several factors, including cognitive impairment common. Kinesthetic Perception, which represents one of the most important mental abilities that should be owned by the player to ensure that its downfall when performing different movements on the balance beam. Researcher identified the problem discussed and try to find appropriate solutions through the use of a special exercises kinesthetic Perception Juniors players under 12 years and note the reversal of such use on the performance Tuck Jump with 1 / 2 turn movement on the balance beam.

-The Aims of the research:

- put exercises of kinesthetic perception to learn Tuck Jump with 1 / 2 turn movement on the balance beam for Juniors players under 12 years in gymnastics.
- Identifying the effect of kinesthetic perception exercises in the performance Tuck Jump with 1 / 2 turn movement the rotation on the balance beam for players under 12 years in gymnastics .

- Research methodology and procedures

-Research Methodology

- The Subjects Research: -

The researcher used the experimental method(pre and post tests) Was selected research subjects way intentional of the players from the Juniors from the training center of the Federation of gymnastics players under 12 years. / Branch Kirkuk for the year 2011 - 2012 and of their number (16) players which represents subjects originally whole were excluded (4) players were selected at random because they represent Experience exploratory bringing the number of respondents (12) player was their distribution randomly into two groups, the first group (experimental) and the second group (control group) and by (6) players for each group and thus the percentage of sample (75%) of the original.

-statistical methods

Program was used Statistical Social Sciences (SPSS) version (20), for data processing for research (mean, standard deviation, paired sample test, independent sample t-test , mode, skewness)

- Conclusions

- The kinesthetic perception exercises , effective in motor learning of some Tuck Jump with 1 /2 turn movement the rotation on the balance beam for Juniors players under 12 years in gymnastics
- the experimental group that used kinesthetic perception exercises made progress in Tuck Jump with 1 /2 turn movement when comparing results between pre and post tests .
- weakness the effect of the program taken by the coach with the control group in the performance of Tuck Jump with 1 /2 turn movement on the balance beam.

- Recommendations

- The need to use kinesthetic perception exercises by coaches when developing performance Tuck Jump with 1 /2 turn movement of the Juniors players under 12 years in gymnastics by creating maximum
- What can be of practical experience using different senses necessary for sports movements .

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تعد عارضة التوازن إحدى الأجهزة الأربعة للنساء التي تعتمد حركاتها على الإحساس الجيد للعبة فوق العارضة لما لهذا الجهاز من خصوصية كارتفاعها عن الأرض (125سم) وعرضها (10سم) وطولها (5متر) وتؤدي اللاعب على هذا الجهاز سلسلة من الحركات ومن ضمنها حركة الوثب المتكرر مع أداء نصف لفة كأحدى حركات اللف والدوران ، التي تعد كمتطلب وصعوبة في آن واحد. ونتيجة لما تلعبها هذه الحركة من دور كبير في منافسات لاعبات الجمناستك على عارضة التوازن فإن العديد من الدراسات والبحوث بدأت تأخذ خطوة جادة لتطوير مستوى اللاعبات عند أداء هذه الحركة من خلال استئارة دوافع الفرد المتعلم للوصول إلى الهدف من العملية التعليمية, إذ إن " عملية التعلم ترتكز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من شخص القائم بعملية التعلم إلى المتعلم ,وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل". (1)

ومن هذه الخطوات البحث في العوامل التي تسهم في تحقيق فوز اللاعب ومنها الإدراك الحس -حركي. إذ إن أداء اللاعبات لحركة حركة الوثب المتكرر مع أداء نصف لفة لا يعتمد على الجهاز العصبي أو

(1) محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت , دار القلم

العضلي أو الدوري والتنفسي في أداء المهارات الحركية فحسب ولكن هذا الأداء يسبقه ويعدله ويستمر معه أيضا عمليات عقلية بدرجات متفاوتة حسب طبيعة متطلبات كل حركة، والإدراك (الحس_حركي) هو إحدى تلك القدرات العقلية التي تمثل "عمليات عقلية فسيولوجية ذات دور مهم وفعال في الأداء الحركي، إذ تتم من خلاله تبادل الإشارات العصبية الحسية والحركية بين الجهاز العصبي والجهاز الحركي بما يحقق الأداء الحركي المطلوب" (2).

فلالإدراك (الحس_حركي) دور مهم وحيوي في مستوى الأداء المهاري لحركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن، فتقدير المسافة القريبة والبعيدة وزمن الأداء والإحساس بالعارضة والاتجاه وأوضاع الجسم ... تبدو حاجات ملحة لإتقان الأداء المهاري لهذه الحركة بالنسبة للاعبات الجمناستك ورفع مستوى أدائهم.

إذ يشير (سعد جلال ومحمد حسن علاوي، 1982) إلى أن "جوانب الإدراك (الحس_حركي) تمد المراكز الحسية في المخ عن انقباض العضلات وانبساطها، وتقصيرها أو تطويلها، وسرعة وقوة الحركات والتغيير بأوضاع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والدقة المكانية من حيث المسافة والاتجاه والزمن وسير الحركة" (1).

وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية البحث تتجلى بتناول موضوع بحاجة ماسة إلى الدراسة لما ستعكس نتائجه ايجابياً على مستوى أداء اللاعبات الناشئات وانجازتهن على عارضة التوازن في لعبة الجمناستك من خلال إعداد تمارين للإدراك الحس - حركي على وفق أسلوب علمي من شأنه الإسهام والارتقاء بمستوى الأداء المهاري نحو الأفضل لحركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة لدى اللاعبات الناشئات في مجال رياضة الجمناستك .

1-2 مشكلة البحث

إن تحقيق الأداء المهاري الأمثل للاعبة الجمناستك يعتمد على عديد من العوامل التي تستوجب دراستها وتحديدها بشكل دقيق وتعزيز دورها ومن هذه العوامل الإدراك الحس - حركي. ومن خلال رؤية الباحثة كونها تعمل في مجال الجمناستك في التدريب والتحكيم وجدت ضعفاً في أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات بعمر دون 12 سنة، وذلك من خلال ملاحظة تكرار سقوط اللاعبات الناشئات من العارضة على الرغم من كون الحركة تعد متطلب وصعوبة في آن واحد ينبغي على اللاعبات أدائها ضمن الجملة الحركية على العارضة مما يؤثر

(2) علي محمد جلال الدين ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز أدهليري

لدى الناشئين (13-15) سنة ولاعبى الدرجة الأولى في رياضة الجمباز ؛ (القاهرة ، مجلة بحوث

التربية الرياضية ، المجلد الخامس والسادس ، العدد من 9-12 أغسطس ، 1989) ص133

(1) سعد جلال ومحمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط 4 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1982

سلباً على تقييم الالعبات ، والسبب في ذلك يعود لعوامل عديدة منها ضعف الإدراك الحس - حركي الذي يمثل إحدى القدرات العقلية المهمة التي ينبغي أن تمتلكها الالعبة لضمان عدم سقوطها عند أداء الحركات المختلفة على عارضة التوازن. ومن هنا حددت الباحثة مشكلة بحثها ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام مجموعة تمارين خاصة بالإدراك الحس-حركي للالعبات الناشئات وملاحظته مدى انعكاس هذا الاستخدام على أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن، لتكون مؤشراً واضحاً يعمل على مساعدة المدربين والمختصين في هذه المجال على التخطيط المبرمج وفق الأسلوب العلمي الملائم لمستوى الالعبات وصولاً لتحقيق أفضل الانجازات وعلى المستويات الرياضية المختلفة المحلية والدولية.

3-1 هدفا البحث

1- وضع تمارينات الإدراك الحس -حركي لأداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة

على عارضة التوازن للناشئات في الالعبات .

2- التعرف على تأثير تمارينات الإدراك الحس - حركي في أداء حركة الوثب المتكور مع أداء

نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الالعبات .

4-1 فرضيات البحث

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء

حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الالعبات .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء

حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الالعبات .

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الالعبات .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : الالعبات الناشئات في الاتحاد الفرعي للالعبات في محافظة كركوك

1-5-2 المجال الزمني : من 2011/12/25 ولغاية 2012 / 5 / 29

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي لاتحاد الالعبات في محافظة كركوك

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 الإدراك الحس - الحركي :

1-1-1-2 أهمية الإدراك الحس - حركي في الالعبات .

إن الإدراك الحس - حركي له مكانه مهمة في مجال التربية الرياضية بصورة عامة، والنشاط

الرياضي الممارس بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر بخصوصية كل لعبة أو

فعالية الرياضية ولما كانت لعبة الجمناستك واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى العمليات العقلية مثل الانتباه والتركيز والإحساس والإدراك، لذا فإن الإدراك الحس -حركي يعمل على الاستمرار في تقدم اللعبة وتطورها.

كما " أن فهم وإدراك الحركة وتكوين صورة واضحة لمفهومها وماهيتها له تأثير كبير في التعلم، وإن الإدراك يؤثر في قابلية الفرد الحركية، ويعمل على تحسينها وتطويرها، ويساعد على فهم المسائل الحركية الأخرى وإدراكها، والإدراك في الحركة يسهل عملية الربط بين الحركات وإن إدراك الفرد للمحيط يأتي عن طريق الإحساس".⁽¹⁾

فضلا عن أن ممارسة النشاط الرياضي يفرض على اللاعب مميزات معينة من الإدراك الحسي الحركي الخاص فلاعب الجمناستك يتمتع بقدرات إدراكية حسية تختلف عن لاعب كرة القدم وكرة السلة وغيرها من الألعاب إذ إن لاعب الجمناستك يكون إدراكه الحسي - الحركي محصورا مع الجهاز إما لاعبو كرة القدم والسلة والطائرة فتكون أجسامهم مع الكرة وتحركات أعضاء الفريق والخصم.⁽²⁾

ويمثل الإدراك الحس - حركي كذلك وظيفة من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب الفرد واكتسابه العادات والقدرات الحركية في كثير من حركات الجمناستك خصوصا بالنسبة لحركات اللف والدوران على عارضة التوازن التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية، إذ إن "مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة أجزائه بعضها ببعض الآخر".⁽³⁾ وقد يتطور الإدراك لدى لاعبة الجمناستك من خلال التكرار والممارسة والخبرة وكفاية الفرد وقدرته، فكلما مارس اللاعب الحركة تطورت لديه صفة الإدراك بالنسبة لهذه الحركة، من هنا فإن فهم الحركات المتشابهة وإمكانية الفصل بينها هي صفة من صفات الإدراك. فضلا عن ذلك فإن سرعة الإدراك لها فاعلية مؤثرة في أداء لاعبات الجمناستك على عارضة التوازن فالقدرة على سرعة إدراك وتحديد موقع اللاعبة بالنسبة للعارضة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ كثير من المهارات من الناحية الفنية. وفي ضوء ما تقدم تجد الباحثة أن الإدراك الحس - حركي له أهمية كبيرة في لعبة الجمناستك وخصوصا في حركة الوثب المنكسر مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للاعبات من خلال إحساس اللاعبة بحركة أجزاء جسمها، وإحساسها بالجهاز وإحساسها بالفراغ والزمن المستغرق للأداء والمسافة والشد العضلي في أثناء حركة الجسم ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم بما يتطلبه الواجب الحركي. وتؤيد الباحثة القول الذي عبر عنه أحد العلماء بأن للعضلات القدرة على الإبصار ما يفوق قدرة أعيننا في بعض الحالات وهذا لا يأتي من فراغ لأن التعلم المستمر والتكرار

(1) وجيه محبوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي؛ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989) ص32

(2) وجيه محبوب (وأخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2000) ص42

(3) عمر عادل الراوي؛ أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر؛ (رسالة ماجستير،

للمتغيرات الداخلية عن طريق مستقبلات الإدراك الحسي تمكن اللاعبة من الإحساس بأوضاع جسمها أثناء أداء حركات اللف والدوران بشكل عام و حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة للاعبات الناشئات على عارضة التوازن في الجمناستك .

2-1-1-2 حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة.

- الخطوات الفنية للحركة .

من وضع الوقوف القفز من العارضة بكلتا القدمين مع سحب الركبتين إلى الصدر مع دوران نصف لفة ثم الرجوع إلى العارضة، أثناء أداء القفزة من العارضة تكون القدمان الواحدة خلف الأخرى وقريبة جدا من بعضهما، بعد القفز تكون القدمان مع بعضهما وعند الرجوع تكون القدمان الواحدة بعد الأخرى كما في بداية القفز.⁽¹⁾ والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1)

يوضح حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

من اجل التوصل إلى حقائق علمية دقيقة في حل المشكلة اعتمدت الباحثة في بحثها الحالي على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات الناشئات بأعمار دون (12) سنة من المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك/ فرع كركوك لسنة 2011- 2012 والبالغ عددهن (16) لاعبة وهو يمثل مجتمع الأصل بأكمله وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (12) لاعبة وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين ،

(1) صائب عطية احمد العبيدي؛ الجمناستك : (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989) ص548

المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (6) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (75 %) من مجتمع الأصل .

3 - 3 التصميم التجريبي :

اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي" (1) .

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

3-4-1 تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية والإنكليزية.

3-4-2 استمارات الاستبيان:

3-4-2-1 استبيان تحديد بعض العمليات العقلية المؤثرة في أداء حركة الوثب متكور مع أداء

نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك لغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث. (*)(**)

3-4-2-2 استبيان صلاحية المنهج التعليمي الخاص بتمارين الإدراك (الحس - حركي)

الخاص بالمجموعة التجريبية . (**)(***)

3-4-2-3 استمارة تقييم الأداء الفني للحركات (****).

3-4-3 المقابلات الشخصية.

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-5-1 الأجهزة المستخدمة:

- جهاز عارضة التوازن القانونية للنساء ، عدد (6) والتي تتصف بالشروط الآتية :

- الطول (5 م) . ، - العرض (10 سم) ، - الارتفاع عن الأرض (125 سم) .

- جهاز عارضة التوازن التعليمية للنساء ، عدد (6) والتي تتصف بالشروط الآتية :

(1) رجاء محمود أبو علام ؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية : (القاهرة : دار النشر للجامعات ، 2004) ص 209

(*) ملحق (1)

(**) الخبراء والمختصين هم :-

- أ.د عبد الله حسين اللامي / تعلم حركي/ كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

- أ.م.د عبد الودود احمد خطاب/ علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

- أ.م.د هدى شهاب جاري /تعلم حركي -جمناستك/كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

(***) ملحق (2)

(****) الخبراء والمختصين هم :-

- أ.د احمد توفيق الجنابي/بايوميكانيك -جمناستك /كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

- أ.م.د إسماعيل إبراهيم /تدريب -جمناستك /كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

- أ.م.د هدى شهاب جاري/ تعلم -جمناستك/ كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

(*****) ملحق (3)

- الطول (5 م) ، - العرض (10 سم) ، - الارتفاع عن الأرض (10 سم) .
- 3- حاسبة (Lap Tob) نوع (hp) ، 4- حاسبة يدوية نوع (LG) ، 5- ساعة توقيت .
- 6- كاميرا فيديو نوع (سانيو) عدد(1) ، 7- جهاز قياس كتلة الجسم (ميزان طبي معير).
- 8- مقياس الطول لقياس طول اللاعبة بالسنتمتر .

3-5-2 الأدوات :

- 1- صافرة ، 2 - أبسطة جمناستك بارتفاع (10-30) سم ، عدد (40).
- 2- مقعد سويدي عدد (2) ، 4- قرص مدمج (CD).
- 5- شريط قياس ، 6- شريط لاصق ، 7- معتمات العيون (غطاء للعينين).
- 8- أقلام رسم ، 9- طباشير.

3-6 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-6-1 تجانس عينة البحث :

للتعرف على مواصفات العينة من حيث حسن اختيارها ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً، عمدت الباحثة إلى إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات شملت (الطول ، كتلة الجسم والعمر الزمني) عن طريق استخدام معامل الالتواء . وهذا ما يبيئه الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني

| معامل الالتواء | المنوال | الانحراف المعياري (ع±) | الوسط الحسابي (س-) | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية للمتغيرات |
|----------------|---------|------------------------|--------------------|-------------|-------------------------------|
| 0.545 | 135 | 1.527 | 135.833 | سم | الطول |
| 0.337 | 26 | 1.729 | 26.583 | كغم | كتلة الجسم |
| 0.676 | 10 | 0.492 | 10.333 | سنة | العمر الزمني |

3-6-2 تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض العمليات العقلية التي تؤثر في أداء المهارات قيد البحث والتي تم تحديدها من قبل الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك^(*) ، وتحددت العمليات العقلية عن طريق الاستبيانات التي وزعت على المختصين وهي :

1- التكافؤ في الذكاء

استخدمت الباحثة اختبار رافن (Raven , 1986) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء ، نقلاً عن (محمد فتحي أبو عباة ، 2001)⁽¹⁾ .

2- التكافؤ في بعض أنواع الإدراك (الحس_ الحركي)⁽²⁾.

تم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض أنواع الإدراك (الحس_ الحركي) باستخدام اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين ، وكما هو موضح في الجدول (2) .

الجدول(2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة دلالة الفروق لمتغيرات الطول ، كتلة الجسم ، العمر واختبارات الإدراك (الحس_حركي) والذكاء بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

| مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات |
|------------------|------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|----------------|--|
| | | (ع±) | س | (ع±) | س | | |
| عشوائي | 0.513 | 1.032 | 15.33 | 1.211 | 15.66 | درجة | الذكاء |
| عشوائي | -0.203 | 1.632 | 11.33 | 1.169 | 11.16 | سم | الإدراك (الحس_حركي) للقدم بالفراغ الرأسي (العمودي) |
| عشوائي | -0.728 | 1.505 | 11.33 | 0.752 | 10.83 | سم | الإدراك (الحس_حركي) لحركة القدم للمسافة الجانبية |
| عشوائي | -1.213 | 1.169 | 8.16 | 1.211 | 7.33 | سم | الإدراك (الحس_حركي) للذراع بالفراغ الخطي الرأسي(العمودي) |

(*) الخبراء والمختصين هم :-

- أ.د عبد الله حسين اللامي / تعلم حركي/ كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

- أ.م.د عبد الودود احمد خطاب/ علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

- أ.م.د هدى شهاب جاري /تعلم حركي -جمناستك/كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

(1) محمد فتحي أبو عباة ؛ العلاقة بين النكاء والمهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي : (رسالة

ماجستير،جامعة اليرموك/كلية التربية الرياضية،2001) ص50-80

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم

(: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007) ص 178-179

| | | | | | | | |
|--|----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| الإدراك (الحس_حركي) للذراع بالفراغ الخطي الأفقي | سم | 7.16 | 1.834 | 7.66 | 1.366 | -0.535 | عشوائي |
| الإدراك (الحس_حركي) للرجلين بمسافة الوثب | سم | 7.66 | 1.366 | 8.83 | 0.752 | -1.832 | عشوائي |
| الإدراك (الحس_حركي) للتوافق بين الرجلين والعينين | ثا | 20.83 | 1.471 | 22.00 | 1.673 | -1.282 | عشوائي |
| الإدراك (الحس_حركي) للقدرة على الاتزان والثبات (رومبيرج) | ثا | 5.66 | 1.211 | 5.83 | 0.98 | -0.262 | عشوائي |

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.23) عند درجة حرية (ن+1=2-2=10) وأمام نسبة خطأ (0.05).

3 - 7 التجربة الاستطلاعية للمنهج التعليمي الخاص بتمرينات الإدراك الحس _ حركي:

لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق فيها يتم إجراء التجربة الاستطلاعية . وقبل البدء بتطبيق مفردات المنهاج التعليمي الخاص بتمرينات الإدراك الحس _ حركي ، قامت الباحثة بعرض استبيان للوحدات التعليمية (*) على مجموعة من الخبراء والمختصين في التعلم الحركي والجمناستك (**) لبيان مدى ملاءمته لعينة البحث. وبعد إجراء التعديلات المطلوبة ، قام المدرب وبإشراف الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية تم اختيارها من خارج عينة البحث الرئيسة ومكونة من(4) لاعبات وذلك يوم الأحد بتاريخ 4 / 3 / 2012. وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:- :

- 1- صلاحية المنهج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .
- 2- إمكانية المدرب على تطبيق (تمارين الإدراك الحس _ حركي).
- 3- كفاءة انسيابية العمل وتنظيم اللاعبات في القاعة .
- 4 - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتوفير شروط الأمان لسلامة اللاعبات.
- 5 - قدرة أفراد العينة على تطبيق (تمارين الإدراك الحس _ حركي).
- 6- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد.
- 7- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة الرئيسة.
- 8- التأكد من مكان التصوير وصلاحية الكاميرا المستخدمة.
- 9- تحديد زمن الأداء والتكرارات لكل لاعبة.
- 10- تكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

(*) ملحق (2)

(**) الخبراء والمختصين هم :-

- أ.د احمد توفيق الجنابي/بايوميكانيك -جمناستك /كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

- أ.م.د إسماعيل إبراهيم /تدريب -جمناستك /كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

- أ.م.د هدى شهاب جاري/ تعلم -جمناستك/ كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

3-8 إجراءات البحث:**3-8-1 الاختبارات القبليّة (تصوير الأداء الفني للحركات فديويًا):**

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الأحد 11 / 3 / 2012 في تمام الساعة 4 عصرًا في قاعة المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك / فرع كركوك ، إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة (تصوير الأداء الفني للحركات فديويًا) وحاولت الباحثة قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك من أجل العمل على توافرها و خلق الظروف أنفسها عند تطبيق الاختبارات البعدية.

3-8-2 تجربة البحث الرئيسيّة :

تم تنفيذ (14) وحدة تعليمية لتعلم حركة الوثب المنكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات بالجمناستك لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة، وفق المدة الزمنية المقررة واعتباراً من 18 / 3 / 2012 ولغاية 1 / 5 / 2012 ، وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45) دقيقة (*).

المجموعتان التجريبيّة والضابطة متشابهتان في القسم الإعدادي والقسم الختامي ، وتختلفان في القسم الرئيسي ، إذ تم إدخال تمارين الإدراك الحس _ حركي للمجموعة التجريبيّة في تعلم حركة الوثب المنكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن، إذ يقدم المدرب شرحاً سيراً عن كل حركة من الحركات المراد تعلمها في الوحدة التعليمية باستخدام تمارين الإدراك الحس _ حركي .وقد قسمت الوحدة التعليمية على النحو الآتي :-

أولاً:القسم الإعدادي : استغرق الزمن الكلي (10) دقائق ، وكان الهدف منه (تهيئة الأدوات والأجهزة الرياضية و تسجيل الحضور) ، الإحماء العام والخاص (تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب أهمية المهارة المعطاة).

ثانياً:القسم الرئيسي: استغرق الزمن الكلي (30) دقائق، بالنسبة للقسم التعليمي كان الهدف منه هو شرح لحركة الوثب المنكور مع أداء نصف لفة المراد تعلمها لعينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبيّة وكان الزمن المخصص لهذا القسم (5) دقائق ، أما بالنسبة للقسم الرئيسي فقد تم تطبيق الحركة الى جانب التركيز على تمارين الإدراك الحس حركي المقترحة ، إذ بلغ زمن تطبيق هذه التمارين (25) دقيقة. أما المجموعة الضابطة فلم تأخذ هذه التمارين بل اعتمدت على التمارين التقليدية ضمن المنهج التعليمي المطبق من قبل المدرب .

ثالثاً: القسم الختامي: استغرق الزمن الكلي (5) دقائق. تضمن تمارين تهيئة واسترخاء.

3-8-3 الاختبارات البعدية (تصوير الأداء الفني للحركات فديويًا):

بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج التعليمي الخاص بتمارين الإدراك (الحس - حركي) الذي بدأ بتاريخ (18 / 3 / 2012) وانتهت بتاريخ (1 / 5 / 2012) قامت الباحثة بتطبيق للاختبار البعدي بتاريخ (6 / 5 / 2012) . وطبق الاختبار البعدي لحركة (الوثب المتكور مع أداء نصف لفه) على المجموعتين التجريبية والضابطة. وحرصت الباحثة على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ والعمل .

3-9 تقييم الأداء الفني

أشار (وجيه محجوب، 1987) إلى أنه يمكن تحليل المهارات الرياضية التي تؤدي من قبل الرياضيين بإحدى الطرائق الآتية :-

الطريقة الأولى : أداء الحركة وتقييمها بواسطة الخبراء أو خبير عن طريق المشاهدة مع التسجيل.
الطريقة الثانية : أداء الحركة وتقييمها بعد تسجيلها صورياً عن طريق (فيلم) سينمائي أو فديوي ثم عرضها بواسطة أجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء والمختصين .⁽¹⁾

واستعانت الباحثة بالطريقة الثانية بطريقة التصوير الفديوي وإعدادها على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من قبل أربع مقومات (حكومات) ^(*) من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة الجمناستك وفي مجال التحكيم في الجمناستك ، فضلاً عن ذلك فقد أجريت عملية التقييم من قبل المقومات أنفسهن لتقييم الأداء الفني في الاختبارات القبلية والبعدية. واستخدمت كل منهن استمارة خاصة يتم فيها خصم النقاط من الحركة حسب حدوث الخطأ ولكل جزء من أجزاء جسم اللاعب ، إذ تقوم كل منهن بإعطاء درجة للاعبة من الدرجة الكلية والبالغة (10) درجات ، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعبة بعد حذف أعلى درجة وأقل درجة في التقييم لتكون الدرجة النهائية لأدائها ، واستخدمت الباحثة لتفريغ البيانات استمارة خاصة بذلك ^(**).

(1) وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987) ص 273

(*) الحكومات هن :-

- أ.م.د هدى شهاب/ حكمة دولية/الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
- د. فردوس مجيد/ حكمة دولية/الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
- م. أيمن حسين/ حكمة دولية/الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
- أيمن نوري/ حكمة دولية/الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

(**) ملحق (3)

3-10 الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية (1) :-
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين . - المنوال .
 - قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين .
 - الوسط الحسابي المرجح (الموزون) . (لغرض استخراج الأهمية النسبية) .
 - معامل الالتواء .
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك وتحليلها ومناقشتها .

4-1-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك للمجموعة التجريبية.

| دلالة الفروق | مستوى المعنوية (significance) | قيم (ت) المحسوبة | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختباران والمتغيرات الإحصائية الحركة |
|--------------|-------------------------------|------------------|--------|------|--------|------|-------------|--|
| | | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| معنوي (*) | 0.008 | 3.14 | 0.99 | 7.88 | 0.80 | 6.53 | درجة | الوثب المتكور مع أداء نصف لفة |

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (3) ماياتي:

- معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (3.14) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.008) على التوالي عند درجة حرية (5) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010)

يشير (محمد خير سليم ، 2010) إلى أن " قيمة (significance) إذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0.05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) فهذا دليل على معنوية الفروق " (1) .

أظهرت نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة فروقاً معنوية في تقييم أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة . وتعرّضت الباحثة السبب إلى تنفيذ الالعبات في المجموعة التجريبية لتمرنات الإدراك الحس _ حركي والتي أثرت بشكل مباشر في سرعة تعلم حركة (الوثب المتكور مع أداء نصف لفة) ، وذلك من خلال رفع إمكانية إدراك وتعامل اللاعب مع أجزاء جسمها وكيفية تحديد موقعها بالنسبة للجهاز وإمكانية تحركها دون السقوط ، وهذا بدوره عمل على رفع المستوى المهاري لأداء الحركة بشكل جيد ، إذ إن " امتلاك اللاعب للإدراك الحس _ حركي يمكنه من السيطرة على أدائه الحركي ، و ظهور مهارته في أداء الحركة بشكل متميز " (1).

كما تشير (شهلة احمد ، 2008) نقلاً عن (أسامة عبد المنعم ، 2006) إلى أن " رياضة الجمناستك تحتوي على العديد من حركات اللف والدوران حول محاور الجسم وحركات ترك المكان والرجوع إليه وهذه الحركات تتطلب قدراً مهماً من الإحساسات بحجم القوة المطلوبة للحركة والتقدير الملائم للمسافة والمجال الحركي للمهارة الحركية وكذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات وهو يتمتع بقدر جيد من التوازن الحركي (الثابت والمتحرك) " (2) .

وتجد الباحثة أن هذا السلوك المهاري قد أثر تأثيراً إيجابياً على تعلم الحركة وأدائها بشكل جيد من قبل اللاعبات ، فكان الأداء المهاري جيداً وأكثر دقة وهذا ما أظهرته نتيجة المجموعة التجريبية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وكانت لصالح الاختبارات البعديّة .

4-1-2 عرض نتائج الفروق(ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك وتحليلها ومناقشتها .

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ مصدر سبق ذكره ، ص 268

(1) قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبائنه وتطبيقاته في المجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم

العالي ، 1990) ص 94

(2) شهلة احمد عبدالله ؛ تأثير التمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس - حركي في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي : (رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الرياضية ، 2008) ص54

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة
ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء بعض
حركات اللف وال دوران على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك للمجموعة الضابطة.

| دلالة الفروق | مستوى المعنوية (significance) | قيم (ت) المحسوبة | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختباران والمتغيرات الإحصائية الحركة |
|-----------------|----------------------------------|---------------------|--------|------|--------|------|----------------|--|
| | | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| غير معني | 0.158 | 1.09 | 0.85 | 6.45 | 0.89 | 6.03 | درجة | الوثب المتكور مع أداء نصف لفة |

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

- عدم معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في حركة (الوثب المتكور مع أداء نصف لفة)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.09) وقيمة مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.158) على التوالي عند درجة حرية (5) ، وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على عدم معنوية الفروق⁽¹⁾ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في حركة (الوثب المتكور مع أداء نصف لفة).

وهذا مؤشر على أن التمرينات التي أعطيت ضمن المنهج المقرر للمجموعة الضابطة حققت تحسناً بسيطاً لم يرتق إلى مستوى المعنوية ، وتغزو الباحثة سبب ذلك إلى الطريقة المتبعة في التعلم من قبل المدرب للأعبات في المجموعة الضابطة فعدم اهتمام المدرب بإعطاء تمارين إدراك الحس - حركي قد لا تتيح للأعبات الفرصة الكاملة لكي تظهر قابلياتها وقدراتها الخاصة ومن ثم عدم إدراكها للمواقف التعليمية وعدم إدراكها للحركة بصورة خاصة. فضلاً عن كون هذه الحركة تتطلب عملاً متواصلًا واستخدام تمارين فعالة بما يتناسب وخصوصية جهاز عارضة التوازن لمعالجة بعض نواحي القصور المرتبطة بالأداء الحركي للحركة .

3-1-4 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تقييم أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى
الدلالة الإحصائية بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن
للناشئات في الجمناستك للمجموعتين التجريبية والضابطة .

| الاختباران | وحدة | البعدي للتجريبية | البعدي للضابطة | قيمة (ت) | مستوى المعنوية | دلالة |
|------------|------|------------------|----------------|----------|----------------|-------|
|------------|------|------------------|----------------|----------|----------------|-------|

(1) محمد خيرى سليم أبو زيد ؛مصدر سبق ذكره ، ص268

| الفرق | (significance) | المحسوبة | ±ع | -س | ±ع | -س | القياس | والمغيرات الإحصائية |
|----------------------|----------------|----------|------|------|------|------|--------|-------------------------------|
| معنوي ^(*) | 0.032 | 2.36 | 0.85 | 6.45 | 0.99 | 7.88 | درجة | الحركة |
| | | | | | | | | الوثب المتكور مع أداء نصف لفة |

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

- معنوية الفرق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في حركة (الوثب المتكور مع أداء نصف لفة)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.36) وقيمة مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.032) على التوالي عند درجة حرية (10) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على معنوية الفرق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستيك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة السبب في ظهور تلك الفرق إلى فاعلية تمارين الإدراك الحس حركي التي استخدمتها الباحثة مع المجموعة التجريبية والتي أسهمت في تحقيق تحسن كبير لأداء الحركة المطلوب تعلمها مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي اعتمدت بدورها على الطريقة التقليدية المتبعة من قبل المدرب. فالتمارين التي وضعتها الباحثة مع المجموعة التجريبية عملت على زيادة إدراك اللاعبات وخبراتهم التي تم اكتسابها في الأداء الفني الصحيح للحركة ، أي ساعدت على اخذ المدى المناسب للحركة وانعكاس ذلك على أدائها باقتدار ومهارة عالية .

فمراعاة خصوصية الجهاز (ارتفاعه عن الأرض وعرض السطح العلوي لعارضة التوازن) واختيار التمارين المناسبة والمشابهة للأداء تعد من العوامل الأساسية في تطوير مستوى الأداء الرياضي ، " فالجوانب الحس حركية تزيد من كفاءة الممارسة للأنشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة وما يتناسب والأداء الحركي للعبة " (1)

إذ ساعد تطبيق تمارين الإدراك الحس حركي المقترحة على تنمية الحواس كونها تؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق بالنسبة لحركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة ، فالإدراك يتطور من خلال التجربة والممارسة والتكرار .

(1) Corbin. C.; A textbook of motor development :(I A WMC.B.Brownco,1980)

واعتمدت الباحثة على عزل دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل ، لكي تصبح هي المسؤولة عن إرسال الإشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة للأعبات أثناء الأداء .

فبالعبء تستطيع أن تتعرف على مجريات الأداء على عارضة التوازن من خلال الحواس المختلفة التي تحتاجها (لتقدير المسافات والاتجاه والزمن...) .. للوصول إلى النجاح في الأداء المهاري . فهناك علاقة ايجابية بين الإدراك الحس _ حركي وسرعة تطور المهارات الحركية ، إذ " يرتبط تطور الأداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العضلي والعصبي الذي يصدر أوامره للعضلات بالانقباض ، وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة الانقباض ، من خلال أعضاء الحس المختلفة ويزداد دور هذه الأعضاء وضوحاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة عندما يصاحب ذلك غلق العينين" (1)

فالتحكم في إخراج الأداء الحركي من حيث القوة وحركة الجسم وأجزائه بالقدر المطلوب يتطلب قدراً كبيراً من الإدراك الحس _ حركي بالعضلات والمفاصل والأوتار فضلاً عن أعضاء الحس الأخرى ، أي أن " للجسم القدرة على الإحساس ، والعبارة هذه تتضمن الكثير من الصحة وذلك لان التمرين المستمر للمتغيرات الداخلية عن طريق مستقبلات الإحساس الحركي تمكن الفرد من الإحساس بوضع جسمه أثناء الأداء " (2)

وفي ضوء ما تمت مناقشته فان تمارين الإدراك الحس _ حركي التي استخدمتها الباحثة مع المجموعة التجريبية قد أثرت بشكل واضح في تطوير حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن من خلال توظيف هذه التمارين لإخراج الواجب الحركي (المهاري) بشكل دقيق . فالجوانب الحس_حركية للأعبات في الجمناستيك بشكل عام وعلى جهاز عارضة التوازن بشكل خاص له أهمية بالغة وتكمن هذه الأهمية في الوظائف الأساسية التي أسهمت في استيعاب واكتساب المهارات الحركية فبالعبء لا يمكن أن تكون ماهرة في الأداء الحركي دون أن تكون الوظيفة الإدراكية لديها مكتملة ومؤثرة .

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس

والتقويم: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 157

(2) ضياء الخياط (وآخرون) ؛ الإدراك الحسي العضلي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد : (

بحث

منشور في المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية ، مجلد (7) ، العدد (1)

، 1999) ص 178،

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- إن لتمرينات الإدراك الحس - حركي تأثيراً فعالاً في تعلم حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك .
- 2- المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الإدراك الحس - حركي حققت تقدماً في حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة عند مقارنة نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- 3- ضعف تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب مع المجموعة الضابطة في أداء حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن.
- 4- تفوق لاعبات المجموعة التجريبية على لاعبات المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية البعدية حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة على العارضة التوازن للناشئات في الجمناستك .

2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام تمرينات الإدراك الحس - حركي من قبل المدربين عند تطوير الأداء المهاري لحركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة للأعبات الناشئات في الجمناستك عن طريق خلق أقصى ما يمكن من خبرات عملية باستخدام الحواس المختلفة اللازمة للحركات الرياضية.
 - 2- ضرورة وضع مناهج تعليمية تتضمن تمرينات الإدراك الحس _ حركي الخاصة بلاعبات الجمناستك، وحث المدربين(المدربات) على استخدام مثل هذه التمارين عند تعليم اللاعبات.
 - 3- تعميم نتائج هذا البحث على اتحادات الجمناستك في العراق لتطبيق هذه التمارين عند تعليم حركة الوثب متكور مع أداء نصف لفة للأعبات الناشئات في الجمناستك.
 - 4- ضرورة عمل دراسات مشابهة ولمستويات رياضية أعلى في لعبة الجمناستك.
 - 5- إجراء دراسات مشابهة تتناول تمرينات الإدراك الحس - حركي في تعلم الحركات المختلفة على أجهزة الجمناستك الأخرى للنساء .
- المصادر العربية .

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي

طرق القياس والتقييم: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي

وطرق القياس والتقييم: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007)

- رجاء محمود أبو علام ؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية : (القاهرة، دار

النشر للجامعات , 2004)

- سعد جلال ومحمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي، ط 7 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1982،)
- شهلة احمد عبد الله ؛ تأثير التمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس - حركي في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي : (رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الرياضية ، 2008)
- صائب عطية احمد العبيدي ؛ الجمناستك : (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)
- ضياء الخياط (وآخرون) ؛ الإدراك الحسي العضلي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد: (بحث منشور في المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية ، مجلد (7) ، العدد (1) ، 1999)
- علي محمد جلال الدين ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي لدى الناشئين (13-15) سنة ولاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجمباز : (القاهرة ، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الخامس والسادس، العدد من 9-12 أغسطس، 1989)
- عمر عادل الراوي؛ أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية / كلية التربية الرياضية ، 1998)
- قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في المجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990)
- محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010)
- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ، دار القلم ، 1978،)
- محمد فتحي أبو عباة ؛ العلاقة بين الذكاء والمهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي : (رسالة ماجستير، جامعة اليرموك/كلية التربية الرياضية، 2001)
- وجيه محبوب؛ التحليل الحركي ، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987،)
- وجيه محبوب ؛ علم الحركي، التعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)
- وجيه محبوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد، مطبعة وزارة التربية ، 2000،)
- المصادر الانكليزية .
- Corbin. C.; A textbook of motor development :(I A WMC.B. Brownco,1980)

ملحق (1)

جامعة تكريت
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استبانة

استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد بعض القدرات العقلية واختباراتها

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء رسالة الماجستير والموسومة ((تأثير تمرينات الإدراك الحس - حركي في أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك)) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال ، يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول تحديد القدرات العقلية واختباراتها المناسبة لموضوع الدراسة لغرض إجراء (عملية التكافؤ) والتي تلائم هذه الفئة والتي تتراوح أعمارها دون (12) سنة وذلك بوضع علامة (✓) إزاء الدرجة المناسبة من التدرج الآتي :

(0 , 1 , 2 , 3 , 4 , 5)

ملاحظة :

- يمكن إضافة أية عملية عقلية ترونها مناسبة وغير مدرجة في القائمة مع تأشير الدرجة المناسبة لها .

مع وافر الامتنان والتقدير

الاسم :

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص :

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثة طالبة الماجستير

مهريان احمد كريم

| درجات التقييم | | | | | | العمليات العقلية واختباراتها | ت |
|---------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | |
| | | | | | | الإدراك (الحس_حركي) | |
| | | | | | | 1 | الإدراك (الحس_حركي) بمسافة الحركة للرجلين |
| | | | | | | 2 | الإدراك (الحس_حركي) بحركة الرجلين للمسافة الجانبية بالقدم |
| | | | | | | 1 | الإدراك (الحس_حركي) للذراع بالفراغ الخطي الرأسي(العمودي) |
| | | | | | | 2 | الإدراك (الحس_حركي) للذراع بالفراغ الخطي الأفقي |
| | | | | | | الإدراك (الحس_حركي) بمسافة الوثب | |
| | | | | | | الإدراك (الحس_حركي) بالفراغ الأفقي في حركات الرمي (رمي الكرة) | |
| | | | | | | 1 | الإدراك (الحس_حركي) بالقوة العضلية |
| | | | | | | 2 | الإدراك (الحس_حركي) للذراع بالقوة العضلية |
| | | | | | | الإدراك (الحس_حركي) للتوافق بين الرجلين والعينين | |
| | | | | | | الإدراك (الحس_حركي) للقدره على الاتزان والثبات | |
| | | | | | | الإدراك (الحس_حركي) باتجاه الكرة | |
| | | | | | | اختبار رافن (Raven) للمصفوفات المتتابعة | ثانياً الذكاء |

ملحق (2)

جامعة تكريت
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استبانة

صلاحية المنهج التعليمي الخاص بتمارين الإدراك الحس-حركي
لحركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة للناشئات على عارضة التوازن في الجمناستك

السيد الخبير / المختص المحترم

تحية طيبة :

تروم طالبة الماجستير إجراء دراسة بحثها الموسوم بـ (تأثير تمارين الإدراك الحس - حركي
في أداء حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة على عارضة التوازن للناشئات في الجمناستك)
يرجى بيان رأيكم بصلاحية المنهج التعليمي الخاص بتمارين الإدراك الحس-حركي
المرفق في أدناه .

مع وافر الامتنان والتقدير

اسم الخبير / المختص :

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص:

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثة طالبة الماجستير

مهربان احمد كريم

نماذج لبعض الوحدات التعليمية / الوحدات : (الأولى و الثانية) / الأسبوع الأول

عدد الالعاب : 6
التاريخ : 2012 / 3 / 20،18

الزمن : (45) دقيقة
الأهداف التعليمية :

(تعليم الالعاب حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة) فوق خط مرسوم على الأرض

| الاقسام | الزمن (دقيقة) | الفعاليات |
|---------------------------|-----------------------------|--|
| القسم الإعدادي | 10 دقائق | - النشاط الإداري (تهيئة الأدوات والأجهزة الرياضية وتسجيل الحضور) ، الإحماء العام والخاص (*) (تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية الحركة المعطاة) |
| | النشاط التعليمي 5 دقائق | - شرح (حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة) فوق خط مرسوم على الأرض ، بشكل تفصيلي وكيفية أداء هذه الحركة وعرضها من قبل المدرب . |
| القسم الرئيسي 30 دقيقة | النشاط التطبيقي 25 دقيقة | - (حركة الوثب المتكور مع أداء نصف لفة) . • تمرين رقم (1) / رسم خط على الأرض بعرض (10) سم و بطول (5) م ، أداء الوثب المتكور بدون أداء نصف لفه والعينان مفتوحتان. • تمرين رقم (2) / رسم خط على الأرض بعرض (10) سم و بطول (5) م ، أداء الوثب المتكور مع أداء نصف لفه والعينان مفتوحتان. • تمرين رقم (3) / رسم خط على الأرض بعرض (10) سم و بطول (5) م ، أداء الوثب المتكور بدون أداء نصف لفه والعينان معصوبتان. • تمرين رقم (4) / رسم خط على الأرض بعرض (10) سم و بطول (5) م ، أداء الوثب المتكور مع أداء نصف لفه والعينان معصوبتان. |
| القسم الختامي | 5 دقائق | - تمارين تهدئه وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية - إعطاء التغذية الراجعة بشكل عام حول تنفيذ الوحدة التعليمية . - الانصراف |

(*) التمارين البدنية في الإحماء الخاص ليست ثابتة وتتغير حسب متطلبات كل حركة والهدف من الوحدة التعليمية.

يوضح الزمن الكلي التقريبي وعدد التكرارات في القسم التطبيقي من الجزء الرئيسي للوحدتان التعليميتان (1 ، 2) /
الأسبوع الأول

الزمن الكلي (1410) ثانية ، تقريباً (23.499) دقيقة

| رقم الحركة و التمارين | زمن الأداء | عدد التكرارات | الزمن الكلي للتكرارات | زمن الراحة بين التكرارات | زمن الراحة الكلية | الزمن الكلي لأداء التمرين |
|-----------------------|------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------|
| تمرين رقم 1 | 8 ثانية | 15 | 120 ثانية | 15 ثانية | 210 ثانية | 330 ثانية (5.5 د) |
| تمرين رقم 2 | 10 ثانية | 13 | 130 ثانية | 16 ثانية | 192 ثانية | 322 ثانية (5.366 د) |
| تمرين رقم 3 | 11 ثانية | 12 | 132 ثانية | 18 ثانية | 198 ثانية | 330 ثانية (5.5 د) |
| تمرين رقم 4 | 14 ثانية | 12 | 140 ثانية | 18 ثانية | 198 ثانية | 338 ثانية (5.633 د) |

- بين كل تمرين وآخر هناك فترة زمنية للانتقال مقدارها (30) ثانية . = 1.5 دقيقة

- (23.499 = 1.5 + 21.999) دقيقة القسم التطبيقي

ملحق (3)

جامعة تكريت
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة تفرغ البيانات

| ت | الاسم | ق1 | ق2 | ق3 | ق4 | الدرجة النهائية (بعد حذف أعلى وأقل درجة) |
|--|-------|----|----|----|----|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| الدرجة الكلية للمجموعة () وللحركة () = () | | | | | | |

ق: تعني القاضية (الحكم).

تأثير استخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني في سباحة الصدر للطالبات .

أ.د. نزهان حسين علي العاصي

السيدة : خلود إبراهيم عواد

2012 م

1433 هـ

ملخص البحث

تهدف الدراسة التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ، تم اجراء الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية 2011-2012 ، بلغ عدد افراد العينة (20) طالبة وزعت على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع عشرين طالبة لكل مجموعة تم تحقيق تجانس افراد العينة بمتغيرات الطول والكتلة والعمر وباستخدام معامل الالتواء وكذلك تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات في السباحة ، أجريت الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث ثم طبقت التمرينات البدنية الخاصة في الماء على المجموعة التجريبية فقط ولمدة (4) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة ، بعدها تم اجراء الاختبارات البعدية ومن ثم معالجة البيانات احصائيا بـ (SPSS) ، استنتجت الباحثة ان التمرينات البدنية الخاصة المقترحة اثرت بمستوى الاداء الفني لسباحة الصدر ، ولوصت الباحثة بضرورة استخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء في كافة انواع السباحة .

Abstract

The Effect Of Using Special Physical Exercises In The Water On Learning Breaststroke Artistic Performance for Female Students

Khlood Ibrahim Awad .

Prof. Dr. Nezhan Hussein Ali Al - Asi .

The Aims of The Study Identifying the effect of the teaching program using special physical exercises in the water on learning the artistic performance in breaststroke in female students , The researcher used the experimental method. The subjects were (20) fourth year female students of physical education college/University of Slaymania for the academic year 2011 - 2012. The subjects were divided into experimental group and controlling group. The experimental group used the special physical exercises in the water while the controlling group followed the traditional teaching method. The researcher used the experimental method using a teaching program for learning the artistic performance of breaststroke. The experiment lasted for four weeks with three teaching sessions per week making a total of 12 teaching sessions for each group. The experiment was executed in the period from 4/4/2012 till 5/5/2012, The data was collected, displayed and analyzed using proper statistical methods especially SPSS , the researcher came up with many conclusions the effect of special physical exercises in learning the artistic performance of breaststroke , and recommended Using special physical exercises in the water in learning the artistic performance of breaststroke in all curricula of physical education colleges for female students .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان ، ليس من الناحية البدنية والمهارية ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية .

وتعد رياضة السباحة اليوم من بين الفعاليات والرياضات الأكثر شمولاً وانتشاراً في دول العالم لما لها من شعبية واسعة واهتمام كبير بين كافة الفئات العمرية ، ويذكر (أبو العلا احمد ، 1994) " بان السباحة رسالة وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره ، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق"⁽¹⁾.

وقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات وهي محببة للجميع إلى جانب المميزات الكبيرة في السباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات العالمية والاولمبية باعتبار أنها تستحوذ على اكبر عدد من الميداليات باستثناء رياضة العاب القوى ، وكذلك هي من الفعاليات الرياضية التي يمكن أن تمارس من قبل كافة أفراد المجتمع ومن كلا الجنسين (إناثا وذكورا) وفي مختلف مراحل العمر مما يعطيها أهمية متميزة عن باقي الرياضات الأخرى إذ تعطي الجسم الكثير من المقاومة ضد الأمراض بالإضافة إلى الجانب الترويحي الذي يبعد الإنسان عن المحيط العملي الذي يعيش فيه⁽²⁾ .

أن تعلم السباحة يبدأ عن طريق واحد هو تعلم المبادئ والمهارات الأساسية وإتقانها وبهذا أصبحت تمر عبر متغيرات مستقلة في محيط أدائها ، لذا يتطلب اختيار التمرينات البدنية الخاصة المناسبة والتي تحقق الهدف بأقل وقت وسباحة الصدر واحدة من طرائق السباحة التنافسية وتحتاج إلى توافق حركي كبير (عصبي ، عضلي) وتتطلب مهارة عالية في أدائها ولكي نصل بالسباحة إلى فاعلية أكثر ينبغي أن ترتبط جميع الحركات المكونة لسباحة الصدر ارتباطا وثيقا ببعضها البعض حتى يتحقق التوافق الجيد لها .

" وتعد طريقة سباحة الصدر من حيث ترتيب السرعة واحدة من أبطأ طرائق السباحة الاولمبية حيث يعود ذلك إلى وضع الجسم الذي يتغير من الوضع الأفقي الى الوضع المائل مما يزيد من المقاومة التي تعيق انسيابية الجسم ويتطلب ذلك جهداً أكبر للتغلب على تلك المقاومات"⁽³⁾ ومما لا شك فيه أن الجهد البدني المبذول يتطلب اختيار مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة والمناسبة في مراحل تعلم سباحة الصدر حيث أنها تساعد السباح على التخلص من التوتر وتزيل التعب والإجهاد وتحافظ على طاقته

1- أبو العلا احمد ؛ المهارات الأساسية لتعليم السباحة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 11 .
2- علي زكي ، (وآخرون) ، السباحة تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) ص 3 .
3- فرقد عبد الجبار كاظم ؛ تأثير تمرينات خاصة بالاسترخاء في تطوير انجاز سباحة 2000 م متنوع فردي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000) ص 29 .

وتحسن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مع تنمية قدرة السباح على استخدام المجموعات العضلية الضرورية واسترخاء المجموعات الغير ضرورية .

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث باستخدام التمرينات البدنية الخاصة وتأثير هذه التمرينات في تعلم سباحة الصدر بوصفها جزءاً أساسياً من الوحدة التعليمية وليست جزءاً مكمل لها .

2-1 مشكلة البحث :

لكون الباحثة كانت طالبةً في كلية التربية الرياضية ومن خلال ممارستها للمهارة ومتابعتها وملاحظتها لأداء الطالبات في المسبح ، لاحظت وجود مشكلة تكمن في ضعف تنفيذ الأداء الفني للمهارة قيد الدراسة ، مما حدا بالباحثة إلى دراسة هذه المهارة للوصول بالأداء إلى الأفضل من خلال برنامج تعليمي مقترح باستخدام (تمارين بدنية خاصة في الماء) ، والوصول إلى الإجابة عن التساؤل الآتي :

- هل لاستخدام التمارين البدنية الخاصة في الماء اثر في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر للطالبات ؟

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1- التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر .

2- الكشف عن اثر استخدام التمرينات البدنية الخاصة في تعلم الأداء لسباحة الصدر للطالبات .

4-1 فروض البحث :

افتترضت الباحثة ما يأتي :-

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمنهج التعليمي المقترح باستخدام التمارين البدنية الخاصة لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ولصالح الاختبار ألبعدي .

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين لمجموعتي البحث لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية للعام الدراسي (2011 - 2012) .

2-5-1 المجال أزماني :- من 24 - 3 - 2012 لغاية 5 - 5 - 2012 .

3-5-1 المجال المكاني :- حوض السباحة المغلق - كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 تمارين الماء :

تزايد الوعي وانتشر الاعتقاد بفوائد وقيم تمارين الماء ، فهي تعتبر الآن واحدة من احدث الطرق على مستوى العالم اجمع حيث تعمل كطب وقائي وعلاج طبيعي في مواجهة في العديد من علاج حالات

الإصابة أو التأهيل بعد الإصابة أو الجراحة أو اللياقة العامة للصحة وإنقاص الوزن والرشاقة (1) ، وتعد هذه التمارين مفيدة جدا لمختلف أنواع الرياضة على الرغم من قلة استخدامها اذ من النادر ما نجد وحدات تعليمية تتضمن هذه التمارين ، ويمكن تنفيذها في البحيرات والأنهار وكذلك المسابح وتكون دائما ممتعة وتجلب الفائدة للاعبين من خلال أشكالها المختلفة في العملية التعليمية وكثير من الاختصاصيين يوصون بتمارين الماء (2).

2-1-2 سباحة الصدر

تعتبر سباحة الصدر احد أنواع السباحة ومن أقدم طرق السباحة التي مارسها الإنسان ، وقد أدخلت إلى فعاليات الألعاب الاولمبية في عام ، وقد اعتبرها (Marti and Bill , 1989) " بأنها سباحة الرشاقة وخطوة البراعة ، وهي السباحة المنفردة في أن تكون ضربات الذراعين تحت الماء وهي لا تستخدم فقط خلال المنافسة ولكنها مهمة في أنها تلعب دورا مهما جدا في إنقاذ الحياة وتعتبر هي السباحة المريحة " (3) .

2-1-2-1 الاداء الفني لسباحة الصدر :

وفيما يلي وصف الأداء الحركي لسباحة الصدر (4) :

1- وضع الجسم :

يكون وضع الجسم أفقيا قليلاً وبنسبة اكبر من ميلان الجسم ي السباحة الحرة ، مع عدم رفع الرأس عالياً حتى لا يتسبب في هبوط الرجلين إلى الأسفل ، ويكون مستوى الماء أعلى الأنف عند الحاجبين .

2- ضربات الرجلين :

وتؤدى ضربات الرجلين بطريقة الدفعة الضيقة بأتساع الكتفين تقريبا ، وتبدأ بثني الركبتين ، وسحب العقبين لأعلى ، وعند ثني الركبتين يكون الساقان أفقيتين ومفردتين تحت سطح الماء مباشرةً والعقبان قرب المقعدة وتكون القدمان مفتوحتين للخارج تماماً ، تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية للخلف والخارج بقوة وبسرعة وضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي وممدودتين تماماً .

3- ضربات الذراعين :

تبدأ مرحلة الشد بعد مد الذراعين أماما وبعمق يتراوح ما بين (15-20) سم ، عندها يتم توجيه الكفين للخارج وانثناء المرفقين ويستمر الذراعان في الشد حتى وصول الكفين عموديتين تحت الكتف عندها تبدأ مرحلة الدفع بالكفين والمرفقين بحركة دفعة سريعة للخلف عندها تقترب اليدين بسرعة من الصدر حيث تبدأ

1- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ؛ تمارينات الماء ، تأهيل - علاج - لياقة ، ط1 ، (الإسكندرية ، مطبعة نور الإسلام ، 1999) ص2

2- أنا أسكارود يموبا ، (ترجمة) ، هاشم ياسر حسن ؛ الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية ، ج3 ، ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2008) ص101 .

3- Martin ,Collis and Bill Kirchhoff , Swimming , Allyh and Bacon , Inc . Boston , 1984 , p . 50 .

4- فيصل رشيد عياش ؛ رياضة السباحة ، (الموصل ، بيت الحكمة ، 1989) ، ص117 .

الحركة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مد للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية المد إلى وضع راحة اليدين إلى الأسفل (1).

4- التنفس :

يتم أخذ الشهيق في أثناء مرحلة الدفع بالذراعين ، بحيث يكون الذقن ملامساً لسطح الماء ، وفي أثناء نهاية مرحلة الشد بالذراعين والانزلاق مع مد الذراعين أمام والرجلين خلفاً يتم خفض الرأس تحت سطح الماء عند مستوى مفرق الشعر طرح الزفير ، ويؤخذ التنفس مرة كل ضربه أو ضربتين للذراعين (2).

5- التوافق :

يوجد ثلاث طرق توقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين وهي (3) :-
الطريقة المستمرة : وفيها تؤدي ضربات الذراعين متماثلتين مع حركة الدفع لرجلين معاً .
طريقة الانزلاق : تظهر في أداء السباح فترة قصيرة للانزلاق بعد أكمال حركة مد الذراعين وحركة دفع الكراجية بالرجلين .
طريقة التداخل : وفيها تبدأ الذراعان حركتهما الشد والدفع في أثناء حركة ضم الرجلين للداخل في نهاية حركة الدفع .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة حيدر عبد الصاحب (2000) (4) :

" تأثير تمارين بعد التعلم على تطوير الأداء الفني والجهود والاحتفاظ في سباحة الصدر " هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على تأثير تمارين بعد التعلم على تطور المستوى والاحتفاظ والجهود في سباحة الصدر .
- التعرف على الفرق بين تأثير استخدام حركات مهارية جديدة لفعالية ثانوية وبدونها في تمارين بعد التعلم على تطور الأداء الفني والجهود والاحتفاظ في سباحة الصدر ، طبقت الدراسة على عينة من (31) طالباً من المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد بأعمار (19 - 21) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، تم تقسيمهم ثلاثة مجاميع (مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة) ، استغرق تنفيذ المنهج التعليمي على (8) وحدة تعليمية بمعدل (2) وحدة في الاسبوع ولمدة (4) أسابيع .

وقد استنتج الباحث :

1- محمد سيد علي رحيم ، ناهده رسن سكر ؛ السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية (البصرة ، دار الحكمة ، 1988) ص114 .
2- أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي ؛ الأسس العلمية للسباحة -تدريب -تخطيط -برامج تحليل حركي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص242.
3- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص19 .
4- حيدر عبد الصاحب عليوي العبيدي ؛ تأثير تمارين بعد التعلم على تطور الأداء الفني والجهود والاحتفاظ في سباحة الصدر : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000) .

- تأثير تمارين بعد التعلم على تطور الأداء الفني والجهد والاحتفاظ في سباحة الصدر .
- استخدام تمارين بعد التعلم بدون إدخال حركات مهارية جديدة هو أفضل في تطوير الأداء الفني والجهد والاحتفاظ في سباحة الصدر .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث " لان المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر "(1).

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية للعام الدراسي 2011 / 2012 والبالغ عددهن (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية موزعات على شعبتين (أ ، ب) ، أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وتكونت من (20) طالبةً يمثلن نسبة (66%) من مجتمع الأصل . قسمت إلى مجموعتين الأولى تجريبية متمثلة بشعبة (أ) والثانية ضابطة متمثلة بشعبة (ب) وبواقع (10) طالبة في كل مجموعة ، بعد أن استبعدت الباحثة عدداً من أفراد عينة البحث وهم :

- (8) طالبة للتجارب الاستطلاعية .
- (2) المصابات .
- والجدول (1) يبين ذلك :

الجدول (1)

مجموعة البحث وحجم العينة والأسلوب المستخدم في التدريس

| الشعبة | المجموعة | العدد الكلي | المستبعدون | حجم العينة | الأسلوب التدريسي |
|---------|-----------|-------------|------------|------------|---------------------------|
| أ | التجريبية | 17 | 7 | 10 | استخدام تمارين ببنية خاصة |
| ب | الضابطة | 13 | 3 | 10 | اسلوب التدريس الاعتيادي |
| المجموع | | 30 | 10 | 20 | |

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من تجانس المجموعتين من حيث العمر والكتلة والطول وتم التحقق من التكافؤ في بعض الاختبارات المهارية للسباحة والتي تؤثر في تعلم مهارة السباحة قيد البحث والتي تم تحديدها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص في مجال مادة السباحة ، من اجل ضبط هذه المتغيرات والجدولين (2) و (3) يبينان ذلك .

1- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 217 .

الجدول (2)

تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات كتلة الجسم والعمر وبعض الاختبارات المهارية للسباحة

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---------------|-------------|---------------|---------|-------------------|----------------|
| الكتلة | كغم | 64,550 | 65,000 | 3,913 | 1,003 |
| الطول | سم | 166.450 | 165.500 | 5.799 | 1.948 |
| العمر | سنة | 23.050 | 23.000 | 1.099 | 0.636- |
| الطفو المتكور | درجة | 54.500 | 56.500 | 5.472 | 0.794- |
| الطفو الثابت | درجة | 24.250 | 15.000 | 34.528 | 2.865 |
| الطفو المتحرك | درجة | 18.000 | 17.500 | 3.591 | 1.980 |

حجم العينة الكلي (20).

من الجدول (2) يتبين :

إنَّ قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين الطبيعية لمعامل الالتواء ($3 \pm$) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في متغيرات كتلة الجسم والعمر والطول والاختبارات المهارية .

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات كتلة الجسم والعمر والطول وبعض الاختبارات المهارية المختارة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

| الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|---------------|-------------|------------------|---------|--------------------|---------|-----------------|-------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| الكتلة | كغم | 3.972 | 66.000 | 3.446 | 63.100 | 1,744 | 0,098 | عشوائي |
| الطول | سم | 8.003 | 166.400 | 2.635 | 166.500 | 0.038 | 0.970 | عشوائي |
| العمر | سنة | 23.100 | 23.000 | 1.101 | 1.155 | 0.198 | 0.845 | عشوائي |
| الطفو المتكور | درجة | 5.624 | 54.500 | 5.6224 | 54.500 | 0.000 | 1.000 | عشوائي |
| الطفو الثابت | درجة | 2.297 | 13.000 | 47.226 | 35.500 | 1.505 | 0.150 | عشوائي |
| الطفو المتحرك | درجة | 4.595 | 18.500 | 2.357 | 17.500 | 0.612 | 0.548 | عشوائي |
| الأداء الفني | درجة | 0.789 | 2.200 | 0.483 | 2.300 | 0.342 | 0.736 | عشوائي |

درجة الحرية (18=2-10+10). معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

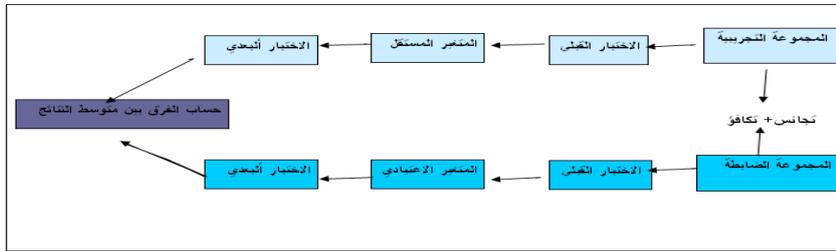
من الجدول (3) يتبين:

عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات كتلة الجسم والعمر والطول وبعض الاختبارات المهارية عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات كتلة الجسم والعمر والطول والاختبارات المهارية .

3 - 4 التصميم التجريبي :

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه التصميم التجريبي الحقيقي ذو الضبط

المحكم والشكل (1) يوضح ذلك :



يوضح التصميم التجريبي

3 - 5 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

إن " توفر مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لغرض استخدامها لحل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات والتأكد من أن هذه الأدوات تلائم البحث لتحقيق الفروض" (1) . وعليه استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات والوسائل التي ساعدتها على إجراء بحثها وهي كالآتي :

3 - 5 - 1 الأجهزة :

1- حاسبة (Lap Tob) نوع (Dell).

2- ساعات توقيتية .

3- ميزان الكتروني .

4- مقياس الطول لقياس طول الطالبة بالسنتيمتر .

3 - 5 - 2 الأدوات :

1- حوض السباحة المغلق .

2- صافرة .

3- عصا إنقاذ (3) .

4- طوافات فلينية .

5- لوح .

6- جوب .

7- شريط قياس .

3 - 5 - 3 وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- المقابلات الشخصية مع أساتذة السباحة وخبرائها .

- 3- استمارات الاستبيان .
4- استمارة تقويم الأداء الفني .
5- القوانين الإحصائية المستخدمة .

3-6 استمارة تقويم الأداء الفني

لغرض التعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة على تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ، قامت الباحثة بالاستعانة باستمارة تقويم الأداء الفني لسباحة الصدر والتي سبق أن عدت طبقت في دراسة (وضاح غانم الصميدعي ، 2004)⁽¹⁾ ، حيث صممت هذه الاستمارة لأجل وضع درجات الأداء الفني لسباحة الصدر .

3-7 الشروط العلمية للاختبارات :

قامت الباحثة بتطبيق الإجراءات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) وعلى النحو الآتي :

3-7-1 صدق استمارة الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار "أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها"⁽¹⁾ ، وقد اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين (الصدق المنطقي) إذ يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فإذا قال الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فالباحث يستطيع على حكم الخبراء⁽²⁾ ، وقد تم عرض الاختبار على مجموعة من المختصين في مجال القياس والتقويم والسباحة واجمعوا على صدق الاختبار لقياس ما وضع من أجله وبنسبة اتفاق (86 %) .

3-7-2 ثبات استمارة الاختبار :

يعد الثبات من أهم الصفات في الاختبار الجيد ، وقد عرفه (علي سلوم ، 2004) على انه " إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على نفس العينة أو عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية"⁽³⁾ ،

ولحساب معامل الثبات اختارت الباحثة طريقة إعادة الاختبار والتي أجريت بتاريخ 3 / 3 / 2012 وتم إعادة اختبارها بالأسلوب نفسه على عينة من مجتمع البحث وعددهم (4) طالبات ممن لم يدخلن ضمن عينة البحث الأساسية بتاريخ 8 / 3 / 2012 ، وقامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين وأظهرت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0,871) وهي درجة عالية مما يؤكد ثبات الاختبار .

1- وضاح غانم الصميدعي ؛ المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرية : (أطروحة نكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004) .
1- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، (جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2004) ص 22 .
2- توفان بعيدات وآخرون ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، (الأردن ، دار المجدلاوي للنشر والتوزيع ، 1982) ص 160 .
3- علي سلوم جواد ؛ المصدر السابق ، ص 27 .

3-7-3 موضوعية استمارة الاختبار

" يعد الاختبار موضوعياً إذا أعطيت الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصححه " (4) ، والموضوعية " هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (5) ، وعلى الرغم من أن الاختبار واضح وسهل التطبيق ، ولغرض التأكد من موضوعية الاختبار قامت الباحثة بالتحقق منها وذلك بتسجيل نتائج الاختبار من قبل حكمين * في آن واحد وأظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط بان هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبار وبذلك تحققت الموضوعية لاستمارة الاختبار ، وأصبحت جاهزة ، للتطبيق على عينة البحث .

3-8-3 خطوات الإجراءات الميدانية :

3-8-1 تحديد التمارين المستخدمة في البحث :

من خلال اطلاع الباحثة على تحليل المصادر العلمية ومقابلة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال السباحة قامت الباحثة بتحديد مجموعة من التمارين البدنية الخاصة والتي لها علاقة بالأداء الفني لسباحة الصدر وبعد عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال طرائق التدريس واللياقة البدنية والسباحة تم اختيار (21) تمرين في الماء لغرض توزيعها في الوحدات التعليمية .

3-8-2 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية واستغرقت التجربة يومين بتاريخ 24-25-3-2012 في المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية على عينة مكونة من (4) طالبة ممن هن خارج عينة التجربة الرئيسية ومن مجتمع البحث .

3-8-3 البرنامج التعليمي :

استخدمت الباحثة البرنامج التعليمي المقترح الملحق (4) بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي والسباحة ملحق (6) واجمعوا على صلاحيته للتطبيق بعد إجراء بعض التعديلات التي تتلائم والهدف في البحث ، حيث قامت مدرسة المادة بتدريس البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية ، وتضمن البرنامج (12) وحدة تعليمية ولكل مجموعة بواقع (3) وحدات في الاسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

3-8-4 الاختبار القبلي :

4- فاخر عاقل ؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكي ، ط1 ، (بيروت ، دار العلم للحلابين ، 1971) ص223.
5- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص64 .

* اسماء الحكام :

- إيمان نجم الدين الجاف ، أستاذ مساعد ، تعلم / سباحة ، كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .
- نيمن فرج محمد ، مدرس ، طب رياضي / سباحة ، كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

بعد الانتهاء من المحاضرتين التعريفيتين ، تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) يوم الاثنين (2 / 4 / 2012) وفق استمارة تقويم الأداء لسباحة الصدر وبطريقة حساب النقاط والتي لها دور فاعل في مجال التربية الرياضية .

3-8-5 تنفيذ التجربة الرئيسية :

قامت مدرسة المادة * بتنفيذ (12) وحدة تعليمية لتعلم الاداء الفني لسباحة الصدر لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ، وبإشراف الباحثة وفق الفترة الزمنية المقررة واعتباراً من 4 / 2012 ولغاية 2 / 5 / 2012 .

3-8-6 الاختبار البعدي :

خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء مدة تطبيق التجربة لاختبارات تقويم الأداء الفني لسباحة الصدر يوم 5 / 5 / 2012 وفي حوض السباحة المغلق في كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية وبنفس طريقة الاختبار القبلي .

3-9 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة حقيبة (SPSS) لاستخراج النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض نتائج اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 - 1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر وتحليلها .

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في

اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المجموعة | الاختبار |
|-----------------|--------|-----------------|-------|-------------|-----------|--------------|
| ع | س | ع | س | | | |
| 1,08 | 6,500 | 0,789 | 2,200 | درجة | الضابطة | الأداء الفني |
| 1,269 | 10,500 | 0,483 | 2,300 | درجة | التجريبية | لسباحة الصدر |

من الجدول (4) يتبين :

أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر بلغ (2,200) درجة بانحراف معياري مقداره (0,789) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (6,500) درجة بانحراف معياري مقداره (1,08) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار

* ماني عارف احمد ، مديرية العاب ، مدرسة مادة السباحة للمرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

القبلي للمجموعة التجريبية (2,300) درجة بانحراف معياري مقداره (0,483) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (10,500) درجة بانحراف معياري مقداره (1,269) .
4- 1- 2 عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن والتطور في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر وتحليلها .

الجدول (5)

فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن والتطور بين

نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاداء الفني لسباحة الصدر

| الاختبار | المجموعة | وحدة القياس | ف | ع ف | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق | نسبة التطور % |
|---------------------------|-----------|-------------|-------|-------|-----------------|-------------|--------------|---------------|
| الأداء الفني لسباحة الصدر | الضابطة | درجة | 4,300 | 1,338 | 10,167 | 0,000 | معنوي | 195,455 |
| | التجريبية | | 8,200 | 1,229 | 21,094 | 0,000 | معنوي | 356,522 |

* درجة الحرية (10+10-2 = 18) .معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

من الجدول (5) يتبين :

ان قيمة فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعة الضابطة بلغت (4,300) بانحراف معياري للفروق مقداره (1,338) وبلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (10,167) حيث كان مستوى الخطأ (0,000) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (0,05) أمام درجة حرية (18) وبنسبة مئوية التحسن مقدارها (195,455 %) ، في حين بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (8,200) بانحراف معياري للفروق مقداره (1,229) وبلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (21,094) حيث كان مستوى الخطأ (0,000) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (0,05) أمام درجة حرية (18) ولمصلحة الاختبار البعدي وبنسبة مئوية للتحسن مقدارها (356,522 %) .

4- 1- 3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة

الفروق في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لسباحة الصدر بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية .

الجدول رقم (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

| الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|------------|-------------|------------------|-------|--------------------|--------|-----------------|-------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| الأداء | درجة | 1,080 | 6,500 | 1,269 | 10,500 | 7,589 | 0,000 | معنوي |

* درجة الحرية (18=2-01+10) معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) .

من الجدول (6) يتبين :

معنوية الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الاداء الفني لسباحة الصدر ، اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7,589) ، في حين كان مستوى الخطأ (0,000) ، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0,05) وامام درجة حرية (18) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

2-4 مناقشة نتائج اختبار (t) واختبار النسبة المئوية للتحسن والتطور بين متوسط نتائج المجموعة التجريبية والضابطة لتقييم الأداء الفني لسباحة الصدر .

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لتقييم الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة ، وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من نتائج (اختبارات مستوى التحسن والتطور) وجود فروق معنوية بين مستوى درجات المجموعة التجريبية التي درست باستخدام التمارين البدنية الخاصة في الماء ، ومتوسط درجات المجموعة الضابطة التي درست باستخدام الاسلوب التدريسي الاعتيادي في تعلم الاداء الفني لسباحة الصدر للطالبات ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع الفرض الاول والثالث .

ويتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين متوسط درجات الفروق (t) بين نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية الخاصة في الماء ، والمجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب التدريس الاعتيادي ، في تعلم الاداء الفني لسباحة الصدر ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع الفرض الثاني .

وبما انه تم تعريض المجموعتين لنفس ظروف التجربة باستثناء المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية .

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى التأثير الفعال للبرنامج التعليمي باستخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء وانه قد أدى الى تحقيق فن أداء مهارة سباحة الصدر للوصول بها الى افضل مستوى والذي تحقق من خلال درجات التقييم .

وكذلك ان تنفيذ الطالبات في المجموعة التجريبية لهذه التمرينات قد أثرت بشكل مباشر في سرعة تعلم المهارة ، " إذ تساعد هذه التمرينات إلى إتقان الحركات الفرعية التي تمثل بمجموعها المهارة المطلوب تعلمها وتحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أدائها في تتابع صحيح وزمن مناسب " (1) ، أي ان التمرينات تقود الى أداء الحركة بدرجة عالية من الإتقان وبتوقيت جيد ومن خلال الشرح والعرض لكل تمرين وكذلك استخدام صور توضيحية لكل تمرين .

والسبب الاخر لهذه النتيجة من خلال الممارسة والتكرار " فهي عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " (1) .

وقد اكد (وجيه ، 2000) عن أهمية تكرار الأداء المهاري واستخدام النماذج الحركية أمام المتعلمين في تعلم المهارة وتثبيتها (2) .

ويضيف (يعرب ، 2010) إن كيفية وضع التمارين ومناوبتها وتدرجها في التعلم سيؤدي إلى استثمار أفضل الظروف للوصول إلى أقصى تعلم (3) .

وهذا يتفق مع ما ذكره (محمود ، 2010) ان التمرين هو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة ، والتعلم بدون التمرين لا يوجد تعلم كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي (4) .

لذلك يتبين لنا فاعلية استخدام التمارين البدني الخاصة والمتنوعة والتي طبقت في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية والتي اثبتت اثارها الايجابية من خلال النتائج التي تم الحصول عليها فكان اختيار وانتقاء التمارين الخاصة في الماء لها الدور الفاعل في ذلك حيث أنها تقود المتعلم إلى الاقتصاد في الحركات وتقليل الحركات الزائدة والتي يؤدي إلى بذل جهد ذهني اقل ، أي أن الأداء الفني يكون بدون تفكير في تفاصيل حركات الفعالية وبشكل إيجابي (أوتوماتيكي) إذ أن زيادة الممارسة والتكرار تجعل حركات المتعلم دقيقة ويكون أدائها بدون تفكير في تفاصيل الحركة .

من خلال ماتقدم ترى الباحثة ان التمرينات البدنية الخاصة في الماء لها الدور الفعال في التحسن والتطور في الاداء الفني لسباحة الصدر باستخدام الممارسة والتكرار .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

- 1- احمد خاطر ، (وآخرون) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) ص 69 .
- 1- نجاح شلش ، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975) ص 13 .
- 2- وجيه محجوب ؛ المصدر السابق ، ص 142 .
- 3- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010) ص 167 .
- 4- محمود داود الربيعي ، التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011) ص 279 .

5-1 الاستنتاجات :

وقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1 - فاعلية التمارين البدنية الخاصة المختارة في البرنامج التعليمي في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر
- 2 - استخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج التعليمي وفق الوقت المحدد ساهمت في تحسين مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للطلبات .

5-2 التوصيات :

وقد أوصت الباحثة بما يلي :

1. استخدام التمرينات البدنية الخاصة على في الماء في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر في مناهج كليات التربية الرياضية للطلبات .
2. إجراء بحوث باستخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لأنواع أخرى من السباحة .
3. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر على عينة من الطلاب .
4. أعداد برامج تعليمية للمعلمين والمدرسين لتدريبهم على كيفية تطبيق التمرينات البدنية الخاصة في الماء في التعلم وكذلك كيفية وضع الخطط لتطبيقها في العملية التعليمية.

المصادر العربية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- 2- أبو العلا احمد ؛ المهارات الأساسية لتعليم السباحة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)
- 3- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- 4- أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي ؛ الأسس العلمية للسباحة - تدريب - تخطيط - برامج تحليل حركي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- 5- احمد خاطر ، (وآخرون) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) .
- 6- آنا اسكارود يموف ، (ترجمة) ، هاشم ياسر حسن ؛ الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية ، ج3 ، ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2008) .
- 7- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ؛ تمرينات الماء ، تأهيل - علاج - لياقة ، ط1 ، (الإسكندرية ، مطبعة نور الإسلام ، 1999) .
- 8- نوقان بعيدات وآخرون ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، أنواعه ، أساليبه ، (الأردن ، دار المجدلوي للنشر والتوزيع ، 1982) .
- 9- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، (جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2004) .
- 10- علي زكي ، (وآخرون) ، السباحة تكتيك - تعليم - تدريب - إقائد ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) .

- 11- فيصل رشيد عياش ؛ رياضة السباحة ، (الموصل ، بيت الحكمة ، 1989) .
- 12- فاخر عاقل ؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكي ، ط1 ، (بيروت ، دار العلم للحلابين ، 1971) .
- 13- فرقد عبد الجبار كاظم ؛ تأثير تمرينات خاصة بالاسترخاء في تطوير اناجاز سباحة 2000 م منوع فردي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000) .
- 14- محمد سيد علي رحيم ، ناهده رسن سكر ؛ السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية (البصرة ، دار الحكمة ، 1988) .
- 15- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- 16- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .
- 17- محمود داود الربيعي ، التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011) .
- 18- نجاح شلش ، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975) .
- 19- وضاح غانم الصميدعي ؛ المراحل لعمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحررة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية ، 2004) .
- 20- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) .
- 21- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010) .
- المصادر الاجنبية

22- Martin ,Collis and Bill Kirchoff , Swimming , Allyh and Bacon , Inc . Boston , 1984 .

تأثير تمارينات القفز العميق باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الشباب

م.م عاطف عبد الخالق أحمد الآغا أ.د محمود عبد الله أحمد الشاطي

الملخص

هدفا البحث :

1- إعداد منهج تدريبي لتمارين القفز العميق باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الشباب.

2- التعرف على أثر المنهج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

فرض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية .

أجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الثورة بكرة القدم في كركوك وكان عددهم (20) لاعباً قسموا على مجموعتين بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة (الضابطة والتجريبية) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) والتكافؤ بين المجموعتين في بعض المهارات الأساسية المعنية بالدراسة .

خضعت المجموعتان لاختبار قبلي ثم نفذ على المجموعة التجريبية المنهاج المقترح فيما نفذ المنهج الاعتيادي المستخدم من قبل المدرب على المجموعة الضابطة . واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي مدة (9) أسابيع لتطوير بعض المهارات الأساسية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية (27) وحدة تدريبية ، ثم أجري بعد ذلك الاختبار البعدي لمجموعتي البحث .

واستنتج الباحثان منها :

1- المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً معنوياً في جميع المهارات المعنية بالبحث (ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، نطح الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، الدرجة ، الاخمد ، التهديف) .

Impact Of Deep Jump Practices By Using Repetition Of Training Procedure In Developing Some Principle Skills For Football Players – Youth Category

Abstract

Research Aim :-

1. Preparing Training Procedure For Deep Jump Practices By Using The Repetition Training Procedure In Developing Some Skills For Football Players – Youth Group –.
2. Identification On The Impact Of Training Procedure In Developing Some Skills For Football Player .

Research Hypothesis :-

1. The Present Of Differences Have Statist Meaning Between After Test For The Two Groups , Criterion And Experimental In Skills For The Benefit Of Experimental Group.

The Research Was Done On Sample Of " Al-Thawra" Club Youth Foot Players In Kirkuk Which Their Number Were (20) Player Divided To The Two Groups With Random Method , And By Using The Lot (Criterion And Experimental) As (10) Players For Each Group , And The Homogeneity Was Done For The Research Sample In The Variable Of Age , Length , Weight) And The Equality Between The Two Groups In Some Faces Of Muscular Ability And Principle Skills Velated With Study

The Two Groups Were Subjected To The Formerly Test , Then The Proposed Procedure Was Executed On The Experimental Group, And The Normal Procedure Which Was Used By The Trainer On The Criterion Was Executed . The Execution Of Training Procedure Was Continued The Period Of (9) Weeks To Develop Some Faces Of Muscular Ability And Principle In A Week , There Fore The No . Of Training Units Is (27) Training Units Then The After Test Was Done For The Two Groups Of Research .

Conclusions :-

1. The Proposal Training Procedure Which Was Done By Experimental Group Created Moral Development In The Muscular Ability (Explosion Power For The Muscular Of Two Legs And Character Power With Velocity For Two Legs) .
2. The Proposal Training Procedure Which Was Done By The Experimental Group Created Moral Development In All Skills Related With Research (Kicking The Ball For Farness Distant Butting The Ball For Farness Distant , Butting ,Quelling , Shoaling) .
3. The Used Tools And Methods Are (Boxes , Partitions , Poles) Which Caused To The Developing Of Muscular Ability For The Lower Limbs Of Players .

Recommendations

1. The Necessity Of Using The Style Of Deep Jump Trainers Specially In The Period Of Special Preparing By Football Players For Different Ages .
2. Using Many Supported Training Methods To Develop The Physical And Skill Properties For Football Players .
3. It Must Care With Physical Sides For The Players To Develop The Skill Side Of Players .

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

نتيجة التطور الحاصل في معظم الفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، أخذ المدربون يهتمون بالتربية الرياضية من الجانب البدني والمهاري والخططي ، ويعد الجانب البدني أحد أهم هذه الجوانب التي تبنى عليه الجوانب المهارية والخططية .

وتعد القوة العضلية من العناصر المهمة والحجر الأساس التي تستند عليه القدرات البدنية والمهارية والخططية في الأداء الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في كرة القدم . فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الرجلين على التهديف والتمرير والقطع والقفز وكذلك التحرك السريع في حالتي

الدفاع والهجوم فضلا عن اسهامها في اكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الاصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس.

وظهرت أساليب حديثة في التدريب أواخر القرن الماضي وبداية القرن الحالي ومن بين هذه الأساليب أسلوب تدريب (البلايومترك) التي استخدمت في مجال ألعاب القوى ، وبالأخص فعاليات الوثب والقفز ، وأن اسلوب البلايومترك أسلوب موجه يهدف لتطوير القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى ، إلا أن استخدام اسلوب البلايومترك في مجال كرة القدم محدود حسب المعلومات الباحث ولم يتم التطرق إليها بشكل دقيق من هنا تبرز أهمية البحث في معرفة تأثير تمارين القفز العميق باستخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الشباب .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال لعبة كرة القدم كونه مدرب منتخب جامعة تكريت بكرة القدم لسنوات عدة وكونه حكم درجة أولى بكرة القدم ومعتمداً لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وذلك من خلال تحكيمه للعديد من المباريات وللفئات العمرية المختلفة وخاصة فئة الشباب لاحظ الباحث ان هناك ضعفاً في الأعداد البدني والمهاري للاعبين مما ينعكس على اداء مهاراتهم الأساسية

3-1 هدفا البحث :

1-3-1 إعداد منهج تدريبي باستخدام تمارين القفز العميق بطريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الشباب .

1-3-2 التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الشباب.

4-1 فرضا البحث :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الثورة الرياضي بكرة القدم فئة الشباب دون (19سنة) في كركوك لموسم 2010-2011 .

1-5-2 المجال المكاني :ملعب نادي الثورة الرياضي في كركوك .

1-5-3 المجال الزمني : من 2011/1/10 إلى 2011/4/29 .

6- تعريف المصطلحات :

● أسلوب البلايومترك :

" انه تدريب العضلات على الانبساط والاطالة بهدف انتاج اكبر قوة في اقصر زمن ممكن حيث يتم تقصير زمن ملامسة القدمين للارض لحظة الارتقاء وانتاج اكبر قوة انقباض في العضلات العاملة " ¹

● القفز العميق :

" أنه واحد من التدريبات الذي تقوم فكرته على حدوث انقباض عضلي تطويلي يليه بصورة سريعة انقباض عضلي تقصيري والذي له تأثير كبير في زيادة مطاطية رد الفعل المطي " ²

● المهارات الاساسية في كرة القدم :

"هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدونها" ³

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب في كرة القدم :

التدريب في كرة القدم هو عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب ، من قوة ، وسرعة وتحمل ، ورشاقة ، ومرونة وزيادة مقدرته الفنية واكتسابه الخبرات الخطئية المتعددة وكذلك تنمية صفاته النفس ارادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها الرياضي وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف الى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات ⁴ .

إن التدريب في كرة القدم أصبح علما قائما بذاته له دراساته ونظرياته الخاصة وقد بذل خبراء اللعبة الكثير من الجهد والوقت والمال من أجل الارتقاء بمستوى اللعبة كعلم وفن وأصبح المقصود من التدريب الآن هو ليس الإعداد البدني الشامل للاعب فقط ، ولكن أيضا الاهتمام بتنمية عوامل القوة والسرعة في التفكير وسعة الحيلة وسرعة الخاطر (البديهة) واقتناص الفرص أثناء اللعب وحسن التقدير في توقع الأحداث ورسم الخطط الفجائية مع القدرة على التخيل وعمق التصور ما يقوم به اللاعب من حركات مقبلة داخل الملعب ⁵ إن لعبة كرة القدم الحديثة تميزت بالسرعة والقوة وأصبح لزاما على لاعبي

¹ ناجي اسعد ؛ التدريب البلايو متري : (المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، معهد البحرين الرياضي العدد الثاني ، 1991) ص 50

² عائد فضل ملحم ؛ الطب الرياضي والفيسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة : (عمان ، دار الكندي للنشر ، 1999) ص 164.

³ زهير قاسم الخشاب ، واخران ؛ كرة القدم ، ط 2 : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص 142

⁴ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 14

⁵ مختار سالم؛ كرة القدم لعبة الملايين ، ط 3 : (بيروت ، المعارف للنشر ، 1988) ص 83

الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وفي الوقت نفسه ايجاد مدافعين اكثر من لاعبي خط الهجوم لفريق الخصم وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدرأً كافيا من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة أثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة¹

2-1-2 البلايومترك :

(البلايومترك) مصطلح جديد علينا وعلى مراجعنا العربية ولكن الدلائل تشير إلى أن هذا المصطلح موجود منذ زمن ، لم يكن مستخدما على رغم من أن ما يعنيه هذا المصطلح من جوانبه العملية معروف لدينا (وكلمة بلايومترك) منحدره من أصلها الاغريقي التي تعني الزيادة والأتساع وجذورها متكونة من كلمتين Plyo والتي تعني الزيادة و metric والتي تعني القياس²

أن أسلوب البلايومترك يعد اسلوبا خاصا يهدف إلى تعزيز القوة الانفجارية ويحسن من تطور العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية ، لذلك يرى (زكي درويش) أن هذا النوع من أساليب التدريب برز بسرعة فأصبح من أشهر أساليب التدريب لكل المستويات .. وأصبح أيضا مقبولا كأسلوب عام من أساليب التدريب لقطاع كبير من الأنشطة الرياضية³

2-1-4 أهم المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث :

التمرير (المناولة)

الدرجة

نطح الكرة بالراس

التهديف

الاخماد

2-1-4-1 (المناولة) :

تعد المناولة من أهم مهارات كرة القدم والأكثر استخداما طوال زمن المباراة . والفريق الذي يجيد لاعبه المناولات ويستخدمونها كثيراً بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف الخصم غالباً ما يتصف أداءهم باللعب الجماعي الذي هو التقويم الحقيقي لقدرة الفريق على الأداء القوي أوالضعيف أثناء المباراة

¹ زهير قاسم الخشاب ،واخران؛ مصدر سبق ذكره ، 1999، ص 13

² كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1: (عمان،دائرة المطبوعات للنشر،2004)ص 231

³ زكي محمد درويش ؛ التدريب البليومتري - تطوره - مفهومه- استخدام الناشئة: (القاهرة ، دار فكر العربي / 1988)ص 5.

ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق أكثر من المناولات الرديئة غير المتقنة كما أن لا شيء يبني الثقة لدى لاعبي الفريق قدر المناولات الجيدة بينهم وأن ما يؤكد على أهمية المناولات القول المأثور : الكرة أسرع من اللاعب أن (المناولة اسرع من الدرجة) واللعب الحديث يؤكد على اللعب السريع الذي يكون طابعه المناولات السريعة مع استخدام الخداع أثناء المناولة¹.

2-4-1-2 (الدرجة) :

تعد مهارة الدرجة بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم التي نعني بها التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه اللاعبون مراقبين من مدافعي الفريق الخصم فالدرجة بالكرة هي اساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق الفرص لزملائه اللاعبين وفي كرة القدم الحديثة يؤكد على زيادة عدد المدافعين مما يتطلب من اللاعب أن يتمتع بإمكانية عالية ومقدرة تحكم كبيرة للدرجة بالكرة والسيطرة عليها من أجل التخلص من مدافعي الفريق المنافس ومحاولة الاختراق السريع نحو مرمى الفريق الآخر².

2-4-1-3 نطح الكرة بالرأس :

تعد مهارة نطح الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت سليم في لحظة ملامسة الكرة وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويأتي ذلك عن طريق التدريب المستمر المتكرر لهذه المهارة⁽²⁾ وكثيراً من المباريات توقفت نتائجهما على نطح رأس صحيحة سواء كانت تسديداً نحو المرمى أم دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى، وتستخدم مهارة نطح الكرة بالرأس لأغراض التسديد فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى الفريق المنافس إلا بنطحها بالرأس وكذلك التمرير بين أفراد الفريق الواحد والدفاع عن مرمى الفريق وهناك مواقف كثيرة تستدعي تشتيت الكرة من أمام المرمى بنطحها بالرأس³.

2-6-1-4 التهديد :

¹ زهير قاسم الخشاب ، معترز يونس ذنون؛ كرة القدم - مهارات - - اختبارات - قانون ، (الموصل ، ابن الاثير للطباعة ، 2005) ص58.

² قاسم لزام ، وآخرون ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 2005) ص154.

³ موفق المولى ؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم - فسيولوجيه - التدريب - مناهج الخطط ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1990) ص266.

هو المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لادخال الكرة في مرمى المنافس وهو من أهم أجزاء اللعب الهجومي ، بل من أهم أساسيات كرة القدم على الاطلاق ، وبوساطة يمكن إنهاء الجهد المبذول من قبل الفريق في بدأ الهجوم وبنائه وتطويره ، والفريق الذي يجيد لاعبه التهديد تخشاه الفرق الأخرى ، وتكون فرصة فوزه في المباراة الكبيرة وبعكس ذلك فإن الفريق الذي لا يجيد لاعبه التهديد تكون فرصة فوزه في المباراة معدومة وإن أحسن ما يمكن تحقيقه هو التعادل . وأن التهديد هو العملية التي يسعى اللاعب أو الفريق للحصول على فرصة لتأديته وذلك لأهميته من حيث الاثارة و الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه لاعبو الفريق لكسب نتيجة المباراة¹ .

2-1-4-5 الاخمد :

إن الاخمد هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها ، والهدف منها هو وضع الكرة تحت سيطرة اللاعب للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف وتتطلب هذه السيطرة توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل . لأن اي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة والتحكم فيها ، وبما أن اللعب الحديث يتميز بالسرعة في الأداء واللعب المباشر في أغلب الأحيان الذي يستدعي من اللاعب أن ينظر نظرة شاملة سريعة على الملعب قبل أن يستقبل الكرة يستطيع أن يدرك مراكز زملائه وتحركاتهم في الملعب²

2-2 الدراسات المشابه

دراسة (علي زهير صالح حمو النعمان ، 2005)

أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

هدفت الدراسة إلى ما يأتي :

- الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الاسلوبين .
- الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الاسلوبين .

وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي شباب نادي الكهرباء في الموصل والبالغة عددهم (40) لاعباً وتم تقسيم العينة على مجموعتين تجريبتين تضم كل مجموعة (20) لاعباً) فاستخدمت المجموعة الأولى

¹ جارلس هيوز ؛ كرة القدم الخطط والمهارات ،ترجمه :موفق مجيد المولى : (الكويت، مطابع صوت الخليج ،1990) ص240 .

² زهير قاسم الخشاب ، معتز يونس ذنون ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص26

المنهاج التدريبي بأسلوب تدريبات الأثقال والمجموعة الثانية المنهاج التدريبي بأسلوب تدريبات البليومتر

وقد تم تطبيق برنامج تدريبي لمدة (9 أسابيع) بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع أي تنفذ كل مجموعة (27) وحدة تدريبية .

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

1- إن تدريبات الأثقال كان لها دور ايجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار) .

2- إن تدريبات الأثقال كان لها دور ايجابي في تنمية القدرة لبعض المهارات الحركية المتمثلة في (نطح الكرة بالراس لا بعد مسافة ، ركل الكرة بلرجل لا بعد مسافة ، الدحرجة ، الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس)¹ .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من اللاعبين الشباب بكرة القدم دون (19 سنة) في كركوك ولموسم (2010/ 2011) والبالغة عددهم (180 لاعباً) يمثلون 6 أندية في كركوك ، أما عينة البحث فكانت على لاعبي نادي الثورة الرياضي والبالغ عددهم (36 لاعباً) وقد قام الباحث باستبعاد اللاعبين الذين اشتركوا في التجارب الاستطلاعية والبالغة عددهم (6 لاعبين) تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) واللاعبين الذين تخلفوا عن بعض الاختبارات واللاعبين المصابين والبالغة عددهم (7) لاعبين إذ أصبحت عينة البحث من (20 لاعباً) الذين يمثلون نسبة قدرها (11%) من مجتمع البحث ، وتم توزيع عينة البحث بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة إلى مجموعتين ومن أجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي .

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

3-4-1 أجهزة و أدوات البحث

- ساعات التوقيت عدد (4) لقياس الزمن لأقرب 1 من 100 من الثانية .

- شريط لقياس الطول.

¹ علي زهير صالح حمو النعمان ؛ اثر استخدام تدريبات الاثقال والبليومترية على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية) 2005

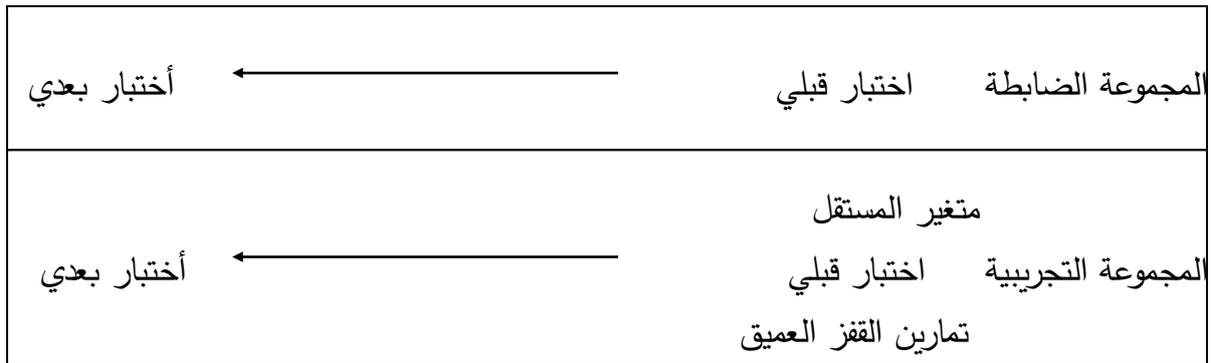
- جهاز الكتروني لقياس الوزن (كوري الصنع) .
- جهاز الكتروني لقياس النبض (الماني الصنع) .
- كرات قانونية عدد (20) .
- شواخص عدد (20) .
- صافره .
- أعلام (رايات مساعد حكم) .
- حواجز بارتفاعات مختلفة عدد 12 .
- صناديق بارتفاعات مختلفة عدد 12

3-4-2 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية
المقابلات الشخصية
استمارة استبانة

3-5 التصميم التجريبي :

تم استخدام تصميم تجريبي ذي مجموعتين متكافئتين الضابطة والتجريبية



شكل (1) التصميم التجريبي

3-6 الاختبارات :

3-6-1 الاختبارات المهارية

3-6-1-1 اختبار الجري المتعرج بالكرة¹

الغرض من الاختبار : لقياس الرشاقة مع الكرة

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية وساعة ايقاف و 5 شواخص .

¹ ريسان خريط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1: (البصرة ، مطابع

التعليم العالي ، 1989) ص 316.

طريقة اجراء الاختبار : تخطط منطقة الاختبار بوضع خمس شواخص يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة (2،70م) ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (70،2م) أيضاً ، يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهاباً واياباً ، وتعطى لكل مختبر محاولتان .

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1% من الثانية وتحسب الدرجة مجموع المحاولتين .

3-1-6-2 (التهدف)¹

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهدف

الأدوات المستخدمة : سبع كرات قدم قانونية ، شاخص (حبل) ، مرمى مقسم على مناطق
طريقة اجراء الاختبار : توزع (7) كرات في مناطق الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى ، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتوجه للكرة الثانية ... وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهدف أعلى من مستوى الأرض ، وللاعب الحرية باختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهدف الكرات وعلى النحو الآتي :

يمنح للاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (1، 2)

يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في منطقة المحددة (3)

يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة خارج المرمى .

في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ، ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة .

3-1-6-3 (الإخماد)²

الغرض من الاختبار : قياس دقة إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس .
الأدوات المستخدمة : 5 كرات قانونية ، شريط قياس .

طريقة اجراء الاختبار : يرسم خطان متوازيان (أ،ب) المسافة بينهما (6 أمتار) يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة .

المدرّب يقف خلف الخط أ ويقوم برمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية

¹ موفق اسعد الهيتي ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم : (عمان ، دار دجلة ، 2007) ، ص 46.

² زهير الخشاب ، معترّ يونس ذنون ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص 56

والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمسة المتتالية، يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار .

إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل) لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :

إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة

إذا اجتاز أي خط في منطقة بأكثر من قدم واحدة

إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم

التسجيل

تعطى (2) درجة لكل محاولة صحيحة

(10) درجات لمجموع المحاولات الخمسة

3-6-1-4 اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة¹

الغرض من الاختبار : قياس دقة ركل الكرة وقوتها بين المسافة المحصورة لأطول مسافة ممكنة.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة القدم ، 3 كرات قانونية ، شريط قياس .

طريقة اجراء الاختبار : يرسم خط البداية بطول (4م) ويرسم خط آخر خلف خط البداية بطول (4م)

أيضاً ، ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (80م) وباتجاه مجال

الركل ، حتى تكون المسافة المحصورة بين الخطين (10) أمتار ويبدأ اللاعب من الحركة بركل الكرة

بالقدم بقوة بحيث تكون الكرة طائفة بعد الركل ولأبعد مسافة ويكون سقوطها داخل المجال المحدد بين

الخطين المتوازيين (80 م) طولاً و (10) أمتار عرضاً .

طريقة التسجيل : تسجل للاعب المسافة بالمتراً وأجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة

الأرض . يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين ويسجل أفضل انجاز ، لا تحسب المحاولة صحيحة في

الحالات الآتية : (الفشل في الركل ، الكرة الساقطة خارج المجال ، إذا تدرجت الكرة على الأرض من

البداية) .

3-6-2-5 نطح الكرة بالرأس لأبعد مسافة²

الغرض من الاختبار قياس (قوة نطح الكرة بالرأس)

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، شريط قياس ، شاخص .

¹ طارق حسين محمد ؛ اثر تمارين بدنية مهارية لاهوائية مركبة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة

القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2010)ص106

² علي زهير صالح حمو النعمان ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص104

طريقة اجراء الاختبار : يقف المختبر عند خط البداية إذ يقوم أحد أعضاء فريق العمل بمناولة الكرة الى اللاعب ثم يقوم اللاعب بنطحها لأبعد مسافة ممكنة تعطى له ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

طريقة التسجيل ، تحسب المسافة بالتر وأجزائه

3-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

قام الباحثان باعتماد الأسس العلمية في عملية إيجاد الثقل العلمي لهذه الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية . وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة ومدى صلاحيتها لعينة البحث .

3-7-1 الثبات

تم استخراج معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار ، إذ قام الباحثان بأجراء طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل الثبات بتاريخ 2011/1/10 وتم إعادتها بعد ثمانية أيام من مجتمتع البحث مكون من (6) لاعبين مما لم يدخلوا ضمن عينة البحث الرئيسية .

وقد قام الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اللاختبارين وظهر نتائج قيم معامل الثبات عالية مما يؤكد ثبات الاختبار والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

| ت | المتغيرات العضلية والمهارية | اسم الاختبار | وحدة القياس | الثبات | الصدق | الموضوعية |
|---|-----------------------------|---|-------------|--------|-------|-----------|
| 1 | المناولة | ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة | متر | 0,898 | 0,947 | 0,875 |
| 2 | نطح الكرة بالراس | نطح الكرة لابعد مسافة ممكنة | متر | 0,917 | 0,957 | 0,898 |
| 3 | التهديف | التهديف على المرمى مقسم الى مناطق محددة | درجة | 0,885 | 0,940 | 0,905 |
| 4 | الدرجة | الجري المتعرج بالكرة | ثانية | 0,871 | 0,933 | 0,894 |
| 5 | الاخمداد | قياس دقة التحكم بالكرة | درجة | 0,912 | 0,954 | 0,925 |

3-7-2 الصدق

من أجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين وقد أجمعوا على صدق الاختبار في قياس الصفة المراد قياسها والمقصود بصدق الاختبار إذ يتم احتساب الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

3-7-3 الموضوعية

تم ايجاد موضوعية الاختبار عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين تقدير حكمين* قاما بعملية التقويم للاختبارات .

3-8 اجراءات البحث الميدانية

3-8-1 اعداد منهج تدريبي .

بعد تحليل محتوى العديد من المصادر والمراجع العلمية والبحث ومقابلة عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وكرة القدم ملحق (6) ومن خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بإعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري على وفق تمارينات القفز العميق واستخدم الباحث ارتفاعات صناديق (30 - 40 - 50) سم ملحق (10) وذلك لملاءمة هذه الارتفاعات لعينة البحث فئة الشباب دون (19) سنة وبشدة تتراوح بين 80% - 100% من القيمة القصوى للأداء على وفق التجارب الاستطلاعية التي اجراها الباحث وراعى في المنهج التطور في الصفات البدنية والمهارية وذلك من خلال استخدام مجموعة من التمارين البالغ عددها (15) تمرين وعند تنفيذ المنهج التدريبي تم مراعاة ما يأتي :

تبدا الوحدة التدريبية بالاحماء العام ومن ثم الاحماء الخاص وذلك لتهيئة عضلات الجسم العاملة.

تطبق هذه التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

تم تخصيص الأسبوع الأول والثاني لتطوير القوة القصوى .

يتكون المنهج التدريبي من ثلاث دورات متوسطة وبتموج حركة الحمل (2: 1) أي تتكون كل دورة متوسطة من ثلاثة أسابيع .

زمن الدورات المتوسطة .

الدورة المتوسطة الاولى (394دقيقة)

الدورة المتوسطة الثانية (456دقيقة)

الدورة المتوسطة الثالثة (465دقيقة)

* نزار فائق صالح كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت

عدي محمود زهمر كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت

يتكون عدد الوحدات التدريبية من (27) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد .

أجريت الوحدات التدريبية أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع وأجريت التمارين عصرًا تطبق هذه التمارين في فترة الاعداد الخاص .
انهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهيئة والاسترخاء .

3-9 الأختبارات القبليّة

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) وعلى ملعب نادي الثورة الرياضي في كركوك ولمدة يومين 22 - 23/2/2011 وقد حضر جميع أفراد العينة البالغة (20) لاعبا .

3-10 تنفيذ المنهج التدريبي

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية من عينة البحث بتاريخ 26/2/2011 والانتهاء بتاريخ 27/4/2011 .

الاختبارات البعديّة

أجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعديّة لعينة البحث يومي 28 - 29/4/2011 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وبالتسلسل نفسه

3-11 الوسائل الإحصائية

تم ايجاد النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين البعديين للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (2)

المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|--------|------------------|--------|-----------------------------------|
| | | | - ع + | - س | - ع + | - س | |
| معنوي | 2,88 | 7,7 | 3,74 | 42,3 | 0,95 | 33,5 | المناولة |
| معنوي | | 5,304 | 0,84 | 9,34 | 0,53 | 8,12 | نطح الكرة بالراس |
| معنوي | | 3,13 | 1,22 | 22,43 | 0,644 | 24,39 | الدرجة |
| معنوي | | 5,7 | 1,33 | 8 | 1,26 | 6,4 | الاخمداد |
| معنوي | | 5,811 | 1,07 | 16,6 | 1,05 | 13,7 | التهديف |

* معنوي عند درجة حرية (18) ومستوى الدلالة $\geq 0,01$ ،

يوضح الجدول (2) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية (ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة ،نطح الكرة لأبعد مسافة ممكنة، الدرجة ، الاخمد ، التهديد) . إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (7، 7) (5، 304) (3، 13) (7، 5) (5، 811) وكانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2، 88) وأمام درجة حرية (18) ونسبة خطأ $\geq 0,01$ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق إضافة إلى ما ذكر في السابق إلى استخدام تمارين القفز العميق وتمارين على صناديق وبارتفاعات مختلفة أدى إلى ارتقاء الجانب البدني وكذلك الجانب المهاري من خلال الاختبارات وكذلك استخدام طريقة التدريب التكراري في المنهج التدريبي كان لها دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية إذ " تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية القدرات البدنية القوة العظمى، القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة"¹.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً معنوياً في جميع المهارات المعنية بالبحث (ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، نطح الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، الدرجة ، الاخمد ، التهديد) .
- 2- ان تنوع تمارين القفز العميق لها تأثير في تطوير المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم .
- 3- احدثت المنهج التدريبي للمدرب للمجموعة الضابطة تطوراً في بعض المهارات الاساسية .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام مدربي كرة القدم وللفئات العمرية المختلفة اسلوب تمارين القفز العميق وخاصة في فترة الاعداد الخاص .
- 2- استخدام وسائل تدريبية مساعدة لكي تعمل على تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم .
- 3- الاهتمام بالنواحي البدنية للاعبين لان من خلال الجانب البدني سوف يؤدي سيؤدي الى تطوير الجانب المهاري لدى اللاعبين .
- 4- ضرورة استخدام طريقة التدريب التكراري عند تنفيذ اسلوب تمارين القفز العميق .
- 5- مراعاة ارتفاع الصناديق المستخدمة بحيث يلائم الفئة العمرية .

المصادر العربية

¹ بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999)، ص 313.

- 1- بسطويسي احمد بسطويسي ؛ اسسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة دار الفكر العربي) 1999.
- 2- جارلس هيوز ؛ كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمه : موفق مجيد المولى : (الكويت ، مطابع صوت الخليج) 1990
- 3- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (الاسكندرية ، دار الفكر العربي) 1994
- 4- ريسان خريط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي) 1989
- 5- زكي محمد درويش ؛ التدريب البليومتري - تطوره - مفهومه - استخدام الناشئة : (القاهرة ، دار فكر العربي) 1988
- 6- زهير قاسم الخشاب ، معتز يونس ذنون ؛ كرة القدم - مهارات - - اختبارات - قانون ، (الموصل ، ابن الاثير للطباعة) 2005
- 7- زهير قاسم الخشاب ، واخران ؛ كرة القدم ، ط 2 : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر) 1999
- 8- عائد فضل ملحم ؛ الطب الرياضي والفيسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة : (عمان ، دار الكندي للنشر) 1999
- 9- علي زهير صالح حمو النعمان ؛ اثر استخدام تدريبات الاثقال والبلايومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية) 2005
- 10- قاسم لزام ، وآخرون ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، مطابع جامعة بغداد) 2005
- 11- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 : (عمان ، دائرة المطبوعات للنشر) 2004
- 12- موفق المولى ؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم - فسيولوجيه - التدريب - مناهج الخطط ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر) 1990
- 13- موفق اسعد الهيبي ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم : (عمان ، دار دجلة) 2007
- 14- مختار سالم ؛ كرة القدم لعبة الملايين ، ط³ : (بيروت ، المعارف للنشر) 1988
- 15- ناجي اسعد ؛ التدريب البليومتري : (المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، معهد البحرين الرياضي العدد الثاني) 1991
- 16- طارق حسين محمد ؛ اثر تمارين بدنية مهارية لاهوائية مركبة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية) 2010

مخلص البحث

تأثير منهج تعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال

علي شامل حسين

أ. د عبد الكريم محمود احمد السامرائي

2012م

1433هـ

وهدف البحث الى التعرف على :-

- تصميم منهج تعليمي باستعمال أسلوب التدريس التبادلي لتعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستك للرجل .

- الكشف عن تأثير الأسلوب التبادلي في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستك للرجل .

وافترض الباحث ما يأتي :-

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة ،والبعدية لمجموعة الأسلوب التبادلي ،ولصالح الاختبارات البعدية .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث، و أجرى الباحث بحثه على عينة من طلاب الصف الثالث / كلية التربية الرياضية جامعة تكريت / للعام الدراسي 2011 -2012 البالغ عددهم 18 طالباً من أصل مجتمع البحث والبالغ عددهم (63) طالباً وطالبة وقد تم اجراء التجانس والتكافؤ في متغيرات العمر، والطول، والكتلة، وبعض الاختبارات البدنية التي لها علاقة بالمهارة .

واستخدم الباحثان تصميم المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي، والبعدى، وتم إعداد المنهج التعليمي لتعلم المهارة ، واستغرق تنفيذ المنهج التعليمي المقترح (4) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وبهذا بلغ عدد الوحدات التعليمية (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وتم تنفيذ المنهج للمدة من 2012/2/6 ولغاية 2012/3/6.

وبعد جمع البيانات ،و معالجتها إحصائياً باستعمال (الوسط الحسابي ،والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء ، واختبار (t) للعينات المستقلة ، واختبار النسبة المئوية للتحسن) وبموجب الحقيبة الإحصائية (SPSS) تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

1- التمارين المعتمدة في المنهج التعليمي كان لها فاعلية مؤثرة في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال .

2- ساعد المنهج التعليمي المنفذ بموجب الاسلوب التبادلي على تعلم مستوى الأداء، وتحسين مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال .

3- أثر المنهج التعليمي الذي استعملته مجموعة البحث على تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية.

و يوصي الباحث بما يأتي :-

1- تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال بموجب الأسلوب التبادلي.

2- إجراء دراسات مماثلة لغرض اخضاع هذا الاسلوب لعينات ،ومهارات أخرى مع الأخذ بالعناية الوقت، والتكرار المخصص لكل مهارة .

3- ضرورة اعتماد التمارين المقترحة بالأسلوب التبادلي لتأثيره الجيد في تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال لطلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية .

The effect of using The Reciprocal teaching styles in learning the skill of front hand Leap on the plat form jumping in gymnastics for men
Ali Shamil Hussein

**Pro.Dr. Abdul – Kareem
Mahmoud Ahmad**

1433 A.H

2012 A.D

The propose of this stud was to identify the following rescored :-

- Designing learning program by using teaching styles to learn the skill of front hamd leap also to . showing the effect of reciprocal teaching in learing skill of front hand
- Cheching the best teaching style in learning skill of front hand spring . The researchers assumed that
- There are saticistcal differences between the pre and post tests of Reciprocal group for the post tests .

The research was conducted on a sample of students from the third year / Sport Education College / University of Tikrit for the academic year 2011 / 2012. The sample was (18) students.

The implementation of the learning program proposed (4) weeks at the rate of two teaching hospitals in one week.

It was concluding that conclusions:

The Reciprocal styles has helped to improve the level of performance through the application of skill.

The researchers recommended the: Use of Reciprocal and practice teaching and Conduct research using the Reciprocal and practice teaching styles to measure the special learning aspect in skill.

1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد التربية العامل الرئيسي في التطور العلمي الذي يشهده العالم في هذا العصر ودعامة قوية في بناء جيل الحاضر والمستقبل الذي تقوم عليه التنمية ونهضة المجتمع وتقدمه وتطوره في مختلف المجالات .

إن ما تشهده التربية من تطور في مجال نقل وعرض وتحليل المعلومات يدعونا إلى النظر وبجدية إلى أساليب تدريس تواكب التطورات الحاصلة في عصرنا والتي ينبغي فيها التحرر من قيود النمط التعليمي التقليدي، إذ يتعاضد دور الأساليب التدريسية المرنة مع تعاضد حجم المعلومات وتطور وسائل تعلمها ، وخاصة في كليات وأقسام التربية الرياضية ، "فالتدريس عبارة عن حصيلة من الخبرات والمهارات المسنودة إلى خلفية مهنية عالية يمكن ممارستها بطريقة تتسجم وواقع المجموعة وأهدافها ومواقفها السلوكية" (1).

لقد تطورت أساليب التدريس وتعددت وسأيرت فلسفة التربية الرياضية الحديثة التي تؤكد على تفاعل عناصر العملية التعليمية الثلاث المنهج ، والمدرس، والطالب ، لتراعي قدرات الطلاب الذاتية واتجاهاتهم وميولهم وإشباع رغباتهم، وهذا ما أكدته مؤسستن في مجموعة الأساليب التي : "أكدت على العلاقات بين المدرس والطالب والواجبات التي يقومون بها وتأثيرها على تطور الطالب" (2).

ولما كانت رياضة الجمناستك من أنشطة التربية الرياضية الأساسية التي تتطلب في تعلمها الدوافع والإثارة والإدراك والوضع الصحيح وتسلسل الأداء الأمر الذي يمكن أن توفره أساليب التدريس المتنوعة بالإضافة إلى أنها تمكن المدرس من مقابلة الفروق الفردية ، لذا برزت الحاجة إلى اعتماد أسلوب التدريس التبادلي لتعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز على أمل الاستفادة منهما لتطوير عملية تدريس هذه المهارة كإستراتيجية تعليمية تعمل على زيادة فاعلية التعلم من خلال زيادة تحصيل الطلاب وزيادة التفاهم والتعاون فيما بينهم مما يؤدي إلى نمو العلاقات الاجتماعية والشخصية بينهم .

1-2 مشكلة البحث :

على الرغم مما توصلت إليه الدراسات والبحوث من نتائج مميزة في أساليب التدريس و التعلم ، إلا أن العملية التعليمية في مجال تعلم المهارات الحركية ظلت تعاني من العديد من المعوقات ومنها افتقار

(1) عباس احمد السامرائي & عبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة.1991) ، ص73.

(2) Mosston , M . Teaching physical Education (2ed) , Charles E. Merrill publishing company, 1981, p.3.

بعض القائمين على العملية التعليمية بأساليب التدريس الحديثة التي تعمل على إحداث التعلم الأفضل والإسراع في تمكين المتعلم من أداء المهارة بالمستويات التي حددها خبراء التعلم .
إن مواكبة التطور والتغيير في كيفية تنفيذ العملية التعليمية يحتم علينا أن نتبنى استراتيجيات تدريس جديدة تجعل المتعلم مشاركاً إيجابياً في العملية التعليمية.
فهو اتجاه بديل للدور التقليدي للمدرس ويتيح فرصة التوظيف الأمثل لقدرات وميول المدرسين بالإضافة إلى أنه وسيلة فعالة في إعداد طلاب التربية الرياضية للعمل بمهنة التدريس .
ومن هنا تتجلى مشكلة البحث في الحاجة إلى التقصي عن أساليب تدريسية أفضل من خلال الاستفادة من أكثر من أسلوب بما يتلائم وعينة البحث وتبرز من خلال التساؤل الآتي:
- ما هو تأثير الأسلوب التبادلي في تعليم مهارة قفزة اليمين الأمامية على منصة القفز في الجمناستيك للرجال ؟

3-1 هدف البحث : يهدف البحث إلى ما يلي

الكشف عن تأثير الأسلوب التبادلي في تعلم مهارة قفزة اليمين الأمامية على منصة القفز في الجمناستيك للرجال.

4-1 فروض البحث : يفترض الباحث ما يلي:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية جامعة تكريت.

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2012/ 2/6 لغاية 2012/3 / 6.

3-5-1 المجال المكاني : جامعة تكريت - القاعة الرياضية.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 الأساليب التدريسية

لقد شهدت السنوات الأخيرة تحولا وتطوراً كبيراً وشاملاً في ميادين التربية الرياضية في العالم ، ولكون التربية الرياضية جزءاً مهماً من التربية العامة وما لأهمية درس التربية الرياضية في المؤسسات التعليمية والتربوية . أصبحت عملية إعداد المدرس من القضايا المهمة بسبب الدور الذي يقوم به في المجتمع، " إن المجتمع دائماً في حالة تحرك وتغير وينعكس هذا على فلسفته التي فيها مردودات على فلسفة تدريس التربية الرياضية التي من أهم مميزاتها التغير السريع المقرون بتقنية عالية لمعالجة المشاكل"⁽¹⁾، كما إن " المعرفة بأساليب التدريس المختلفة لها أهمية بالغة لمعرفة كيفية حدوث التعلم وأي الأساليب

(1) عباس أحمد & عبد الكريم محمود ؛ مصدر سبق ذكره ، 1991، ص33.

أكثر فاعلية في تعليم المواد التعليمية وإيصالها إلى المتعلم⁽¹⁾، فلا تقتصر واجبات المدرس على عملية التدريس حسب بل تعدت إلى فهم كامل للعملية التربوية، "فالتدريس عبارة عن عمليات عديدة مقصودة ومخططة تهدف إلى نمو المتعلم من خلال نشاطه مترافقاً

مع نشاط المعلم وعمله ويتم بتوجيه وإرشاد من المعلم"⁽²⁾، فهو ليس استعراض المدرس لمعارفه أو مهارته أمام الطلاب، ولكنه القدرة على القيام بإجراءات متنوعة من شأنها مساعدة الطلاب على التفاعل مع الموقف التعليمي .

ومن أجل إن يكون التعلم فعالاً ومؤثراً فقد سعى الباحثون إلى إيجاد الأسلوب الأفضل لتعلم الطالب فالأسلوب "مجموعة قواعد تؤدي إلى الاتصال الجيد مع المتعلمين"⁽³⁾، ولهذا تنوعت أساليب التدريس وتطورت مما أدى إلى استخدام المدرسين أكثر من أسلوب لنقل المعلومات إلى الطلاب، كذلك أمكن بواسطة هذه الأساليب مواجهة هذه الفروق الفردية بأساليب أفضل.⁽⁴⁾

2-1-3- أساليب موستن التدريسية :-

لقد حدثت عدة تطورات في مجال التربية الرياضية منذ ولادة مجموعة الأساليب التي قدمها موستن والتي لاقت قبولا واستخداماً واسعاً لأنها شكلت تحدي لفكرة ما موجود من المعارف ووجهات النظر السائدة كونها وليدة الظروف والحاجات الاجتماعية هذا من جهة، والأهداف التي تطمح عملية التعليم إلى تحقيقها من جهة أخرى فقد أشركت الطلاب في إتخاذ بعض قرارات الدرس فكان الدرس يعتمد بشكل أساسي على:⁽⁵⁾

- 1- قرارات مرحلة ما قبل التدريس (أثناء التخطيط).
- 2- قرارات مرحلة التدريس (خلال تنفيذ الدرس).
- 3- قرارات مرحلة ما بعد التدريس (أثناء أداء الواجبات وبعدها) تخص التغذية الراجعة والتقويم .

(1) مصطفى زين العابدين وآخرون؛ تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة البصرة، مجلة كلية التربية جامعة البصرة، العدد 7، 1982، ص272.

(2) عبد الكريم علي اليماني & علاء صاحب عسكر، طرائق التدريس العامة أساليب التدريس وتطبيقاتها العملية، ط1، زمزم، (عمان، الأردن، 2010)، ص22-23.

(3) محمود داود الربيعي، استراتيجيات التعلم التعاوني، (دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008)، ص31.

(4) علي الديري & أحمد بطاينة؛ أساليب تدريس التربية الرياضية: (أربيد، دار الامل للنشر والتوزيع، 1987)، ص11.

(5) Mosston, M, Teaching Physical Education, 1981, P.5.

إن هذه القرارات بمجموعها تشكل تحليلاً عاماً لأي أسلوب تدريسي ، فاستخدام أي أسلوب تدريس تكون مكانة في سلسلة الأساليب المختلفة معتمداً على من يتخذ القرارات الخاصة في كل مرحلة ، أي أن كل أسلوب يعرف "بواسطة توزيع القرارات الخاصة المتخذة من قبل المدرس أو الطالب أو كليهما" (1).

وإذا ما أخذنا هذه المراحل الثلاث التي تعد الأساس في العملية التدريسية لأجل أن يمارس الأسلوب المناسب للمواضع المختلفة فإننا ربطنا عمل التدريس بسلم الوصول إلى المستوى الذي نصبو إلى تحقيقه .

لقد أعد مؤسستن أحد عشر أسلوباً استخدمها في مجال التربية الرياضية منذ عام 1981، وتم تكرارها عام 1990 وحتى عام 1994 وقد تم تنظيم هذه الأساليب في ضوء تحديد من هو الذي يصنع قرارات الدرس ونوعها ومتى تتخذ في كل أسلوب من هذه الأساليب فكانت هذه الأساليب التي صممت على مجموعتين هما (2):

(1) الأساليب التدريسية المباشرة : والتي يكون فيها سلوك المدرس واضحاً ويتضمن هذا الأسلوب .

أ- الأسلوب الأمري .

ب- الأسلوب التدريبي .

ج - الأسلوب التبادلي .

د - أسلوب فحص النفس .

هـ- أسلوب الإدخال والتضمين .

(2) الأساليب غير المباشرة: والتي يكون فيها سلوك الطالب واضحاً وتتضمن ما يلي :

أ- أسلوب الاكتشاف .

ب - أسلوب الاكتشاف الموجه

ج - أسلوب المتشعب

د- أسلوب البرنامج الفردي (تصميم الطالب)

هـ - أسلوب المبادرة

و- أسلوب التدريس الذاتي .

المهارة

مفهوم المهارة :

(1) عباس أحمد & عبد الكريم محمود ، مصدر سبق ذكره (1991) ، ص75-76.

(2) ظافر هاشم الكاظمي ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002، ص37.

لقد أصبح موضوع دراسة حركة الإنسان وتحليلها وفهمها يحظى باهتمام مميز لدى العاملين في تلك العلوم وخاصة منها ما يتعلق بميادين الرياضة والتأهيل " فالمهارة في الحياة العامة هي القدرة الفنية او النوعية على انجاز عمل ما " (1)

والمهارة في التعلم الحركي هي "أي نشاط عضلي موجه نحو هدف معين " (2)
والمهارة " تعتبر صفة الحركة وإذا ما كررت الحركة بمسار واحد ووقت واحد واتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ولها نهاية تسمى مهارة " (3)

وللمهارة مفاهيم عديدة وان أكثر التعريفات شيوعا هي ان المهارة " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء " (4)، ويمكن جعل المهارة مهمة او عمل عندما نلاحظها من منظار الاستجابات الحسية والحركة المطلوبة لغرض التعلم ، كما ويمكن اعتبارها صفة دالة لفاعلية الأداء اذ يطور المتعلم بعض الاستجابات الحركية في تنظيم حركي جديد وهذا يتطلب تنظيم عمل مجاميع عضلية معينة وترتيبها باتجاه معين وعادة تتوحد كل نتائج المجاميع العضلية لأجل الوصول الى هدف معين فالتعلم الحركي يعمل على الارتقاء بهذه القدرات الحركية لأداء المهارات وإتقانها بشكل أفضل وأسرع والأمر الذي يؤدي إلى سيطرة المتعلم على أجزاء المهارة والذي ينتج عنه توجيه الحركة ذاتيا من قبل الطالب .

أنواع المهارات في الجمباز

بالإمكان تقسيم مهارات الجمباز الى ما يأتي (5)

1- الحركات الارضية .

2- الحركات على جهاز المتوازي

3- الحركات على جهاز الحلق

4- الحركات على جهاز العقلة

5- الحركات على جهاز حصان المقابض

6- الحركات على منصة القفز

(1) وجيه محجوب & احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : (الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، الموصل ، 2002) ص 118 .

(2) stalling , l. motorelearning from theory to practice , mosby company , 1984 , p .13 .

(3) وجيه محجوب & احمد بدري ؛ مصدر سبق ذكره 2002 ، ص 118.

(4) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق (مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002) ص 19 .

(5) صائب عطية احمد & ابراهيم خليل مراد؛ الجمناستك : (مطبعة جامعة بغداد - 1985) ص 169 - 173 .

وسوف يقوم الباحث بشرح مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز كونها موضوع الدراسة.

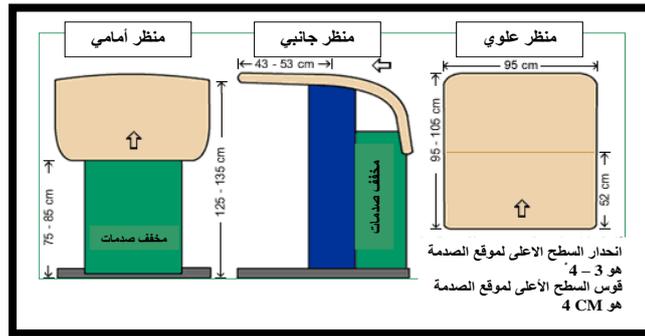
مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز .

ان قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز تتطلب سرعة في الركضة التقريبية وكذلك ارتفاع الطيران الأول بعد القفز من القفاز كذلك الدفع باليدين لمنصة القفز لتحقيق الارتفاع في الطيران الثاني والهبوط على القدمين مع المحافظة على توازن الجسم .
المراحل الفنية لمهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز .

- تقسم المراحل الفنية التي يمر بها اللاعب عند اداء حركة القفز على منصة القفز الى ما يأتي (1)
(الاقتراب (الركضة التقريبية) , الارتقاء , الطيران الأول , الارتكاز , الدفع , الطيران الثاني , الهبوط) .

وصف جهاز منصة القفز(2):

أصبحت طاولة القفز موحدة لكلا الجنسين بعد أن كان جهاز حصان القفز يختلف من حيث وضعيته طولياً بالنسبة للرجال وعرضياً بالنسبة للنساء ، سوى إن الارتفاع يختلف (135 سم للرجال ، 125 سم للنساء) وبعرض موحد ومثالي لكلا الجنسين (95 سم) حيث يساعد بشكل كبير في سهولة أداء القفزات الحالية عليه مقارنة بحصان القفز السابق، وكذلك لأنها مزودة بشرائح مطاطية وخصائص ديناميكية وحسب إقرار اللجنة التنفيذية الدولية لاتحاد الجمناستك بأنها تختلف في بعض المواصفات عن الجهاز السابق وكما موضح في الشكل (12) . وكذلك لأنها مصممة بمساحة إسناد كافية ومنحرفة قليلاً إلى الأمام بزواوية (35) وهي مفيدة وتوفر عنصر الأمان للاعب وتسمح بقوة دفع إضافي في جميع القفزات .



الشكل (12)

الأبعاد القانونية لجهاز منصة القفز الجديدة

(1) فوزي يعقوب & عادل عبد البسيط ؛ النظريات والأسس في تدريب الجمباز : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985) ص 487 .

(2) علي جواد عبد العماري ؛ بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للأداء المهاري بين جهازي حصان القفز القديم و طاولة القفز الجديدة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2006) ص 31 - 32 .

النواحي القانونية لمراحل القفز على منصة القفز (1) :

1 - الركضة التقريبية :

- أقصى مسافة للركضة التقريبية هي (25) متر تقاس من حافة طاولة القفز القريبة من اللاعب.
- يمكن للركضة أن تقطع ومن ثم تتواصل ، ولا يمكن إعادتها .
- طول القفزة يجب أن يحدد على جانب مجال الركض (بالنسبة للاعب) .
- العنصر الوحيد الذي يمكن أدائه قبل لوحة القفز هو الدوران (Round off) حول المحور الطولي
- يجب أن يبدأ اللاعب الركضة التقريبية خلال (40) ثانية من لحظة النداء عليه .

2 - ضرب القفاز والنهوض :

- تبدأ مرحلة التقويم للاعب في هذه المرحلة .
- تؤدي مرحلة ضرب القفاز بالقدمين معاً بحيث تكون واحدة بجانب الأخرى .
- يكون وضع الجسم إما أمامياً أو خلفياً (موجهاً أو معاكساً) لطاولة القفز .

3 - الطيران الأول :

- عدم السماح بالقلبات الهوائية أو القفزات بفتح الرجلين خلال هذه المرحلة .

4 - لمس طاولة القفز ومغادرتها (الإرتكاز) :

- تؤدي هذه المرحلة بوضع كلتا اليدين معاً أو بصورة متعاقبة على طاولة القفز إما وضع أمامي (قفزة اليدين) أو جانبي (التسوكاهارا) أو خلفي (اليورشنكو) .

5 - الطيران الثاني :

- إن هذه المرحلة يخصص لها في التقويم المقدار الأكبر من الدرجة .
- دوران واحد أو متعدد حول المحور العرضي (Transversal axis) مع وجود أو عدم وجود دورانات حول المحور الطولي (Longitudinal axis) .
- ينبغي أن يرتفع مركز ثقل كتلة الجسم بمرحلة الطيران الثاني فوق الوضع الذي كان عليه لحظة دفع اليدين .
- ارتفاع واضح في مركز ثقل كتلة الجسم فوق ارتفاع طيران اللاعب في اللحظة التي تلي وضع اليدين على طاولة القفز . (2)

(1) Brian@gymnasticsrevolution.com.

(2) FIG (Federation International de Gymnastique) (2010) , Code Of Points – Men's Artistic Gymnastics, International Gymnastics Federation, Copyright FIG , codemag 0605-efs . pdf.

- يجب أن يظهر اللاعب حركات الجسم بأسلوب متميز وواضح سواء أكانت (متكورة ، Tucked) (1) أم (منحنية ، Piked) (2) أم (مستقيمة) (traight or Stretched) .
 - يجب أن تضم القفزات مرحلة امتداد واضحة للتهيؤ لمرحلة الهبوط .
 - يجب أن تنتهي اللفات و الدورانات قبل الهبوط .
- 6 - الهبوط :**

- في هذه المرحلة يتوقف لاعب الجمناستيك فيها من دون أخذ أي خطوة أو سقوط .
- يجب أن يكون الهبوط على القدمين المتجاورتين ، بحيث يكون الجسم مواجهاً أو معاكساً لطاولة القفز .
- ينبغي أن نميّر مد الجسم بوضوح خلال التحضير للهبوط عند أداء القفزات الهوائية.
- يجب أن يكون هبوط اللاعب في الممر المحدد في منتصف بساط الهبوط بحيث لا يتجاوز اللاعب (50 سم) على جانبي خط المنتصف للبساط .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث (فالمنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم للوصول الى نتيجة معينة) (3)
- 3 - 2 مجتمع وعينة البحث:-**

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت / للعام الدراسي 2011 - 2012 والبالغ عددهم (65) طالب وطالبة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية موزعين على ثلاث شعب (أ- ب - ج) ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا وبطريقة القرعة وهي شعبة (ب) من الذكور والبالغ عددهم (23) طالبا وتم استبعاد

- (2) المؤجلون

- (3) المشاركين في التجارب الاستطلاعية .

- لتصبح العينة (18) طالبا يمثلون نسبة (27.7) من مجتمع الاصل ، والجدول رقم(1) يبين افراد عينة البحث

(1) متكورة (Tucked) : الوضعية التي يكون فيها الجسم مطوي من الخصر ، وذلك بحني وسحب الوركين والركبتين إلى الصدر .

(2) منحنية (Piked) : الوضعية التي يكون فيها الجسم منحني إلى الأمام والتي تكون فيها زاوية الورك أكثر من (90 °) في حين تكون الرجلين مستقيمتين .

(3) محمود محمد غريب وآخرون ، البحث العلمي ، المنهج ، التصميم الاجراءات (الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث (1977) ص 77.

الجدول (1)

مجموعة البحث وحجم العينة والاسلوب المستخدم في التدريس

| الاسلوب التدريسي | حجم العينة | المستبعون | | العدد الكلي | المجموعة | الشعبة |
|------------------|------------|-----------------|----------|-------------|--------------|--------|
| الاسلوب التبادلي | 18 | تجربة استطلاعية | المؤجلون | 23 | تجريبية اولى | ب |
| | | 3 | 2 | | | |

3 - 3 تجانس وتكافؤ عينة البحث

يذكر فاندالين ان على الباحث تكوين مجموعات متجانسة ومتكافئة على الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث ولكي يرجع الباحث الفرق في نتائج البحث الى العوامل التجريبية لجأ الى التحقق من تجانس مجموعة البحث عن طريق المتغيرات الآتية:

- الطول مقاس بالسنتيمتر

- العمر الزمني مقاس بالاشهر ولغاية 2012/2/1

- كتلة الجسم مقاسة بالكيلو غرام

كما لجأ الباحث الى التحقق من التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية التي تؤثر في تعلم المهارة قيد البحث والتي تم تحديدها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (1) في مجال مادة الجمناستك والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|------------------|-------------|---------------|---------|-------------------|----------|
| الطول | سم | 178.222 | 178.000 | 6.769 | 0.334 |
| الكتلة | كغم | 70.833 | 70.500 | 10.142 | 0.411 |
| العمر | سنة | 23.556 | 23.500 | 2.121 | 0.871 |
| دفع الكرة الطبية | متر | 5.072 | 5.125 | 0.479 | 0.052- |
| ركض 30 متر | ثانية | 4.181 | 4.065 | 0.359 | 0.600 |
| المرونة الحركية | سم | 16.500 | 15.500 | 1.473 | 0.200- |
| الجري المتعرج | ثانية | 7.164 | 7.185 | 0.520 | 0.063 |

* حجم العينة الكلي (18)

من الجدول (2) يتضح:

إن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث وتكافؤها في المتغيرات قيد البحث كلها.

3- 4 التصميم التجريبي

من الامور التي ينبغي للباحث القيام بها قبل اجراء بحثه اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختيار النتائج المستنبطة من فرضيات البحث ، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة والشروط او الظروف التي تجري فيها ' لذلك استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكما موضح في الشكل

| | |
|--------------------|---|
| المجموعة التجريبية | اختبار قبلي - متغير مستقل - اختبار بعدي |
|--------------------|---|

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

3-5 المعيار المستخدم :

قام الباحث باقتراح معيارين لغرض تقويم الاداء للطلاب في الاختبارات القبلي والبعدي ، وبعد قيام الخبراء بتقويم اداء مجموعة من الطلاب من غير عينة البحث وفق هذين المعيارين .
تبين ان معامل ارتباط المعيار (2-5-3) بلغ (0.905) في حين بلغ معامل ارتباط المعيار (2-6-2) (0.663) ويتضح ان معامل ارتباط المعيار (2-5-3) هو الأقوى لذا تم اعتماده في حساب تقييم الأداء.

والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

معامل الارتباط بين المحكمين لاعتماد المعيار الأفضل

| معامل الارتباط | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المعيار |
|----------------|-------------------|---------------|-----------|
| 0.905 | 0.957 | 1.750 | 3 - 5 - 2 |
| 0.663 | 0.577 | 2.500 | 2 - 6 - 2 |

3-6 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

إن أهم واجب يواجهه الباحث هو قدرته على ضبط جميع العوامل التي تؤثر في المتغير التابع فإذا لم يتعرف عليها ويضبطها لا يمكن بأي حال أن يتأكد مما إذا كان تأثير المتغير المستقل أو أي عامل آخر هو الذي أنتج الأثر المعين⁽¹⁾.

فقد حددت المتغيرات على النحو الآتي :

- المتغير التجريبي (المستقل) ويتمثل في :

(تأثير نهج تعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي) .

- المتغير التابع ويتمثل في :

(¹) إخلاص محمد عبد الحفيظ & مصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002) ص 119 .

(تعلم مهارة قفزة اليمين الأمامية على منصة القفز في الجمناستيك للرجال) .
- المتغيرات الغير تجريبية (الدخيلة) والتي قد تؤثر في سلامة التجربة ، "إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحداً من الإجراءات الهامة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي"⁽¹⁾.

وعليه فإن كل تجربة بالإمكان أن تتعرض إلى متغيرات دخيلة يتطلب عزلها أو تثبيتها نسبياً لكي يمكن استرجاع التغير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل (التجريبي).

3 - 6 - 1 سلامة التصميم الداخلي :

1 - ظروف التجربة :

فيما يتعلق بتنفيذ التجربة لم تتعرض لأي إشكال سوى قيام الباحث بتعويض محاضرة يوم الاربعاء الموافق 2011 / 2 / 22، ويوم الخميس الموافق 2011 / 2 / 23 لانشغال الكلية والطلبة ببطولة الجامعات وتعذر تنفيذ وحدتين التعليميتين في ذلك الأسبوع وقد تم تعويض الأسبوع بتمديد البرنامج لمدة أسبوع إضافي .

2- النضج :

إن طلاب المجموعة يتعرضون إلى عملية النمو نفسها فضلاً عن استخدام التوزيع العشوائي وتحقيق التجانس في العمر الزمني مما يقلل من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع .

3- أدوات القياس :

تم ضبط هذا العامل باستخدام الأجهزة والأدوات نفسها للاختبارات القبلية والبعديّة وبالشروط نفسها.

3 - 6 - 2 سلامة التصميم الخارجي :

" تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة " ⁽²⁾.

وللتأكد من السلامة الخارجية يتطلب أن تكون إجراءات التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

أ - تأثير المتغير التجريبي مع تحيزات الاختيار :

ليس لهذا العامل تأثير وذلك لاختيار عينة البحث عشوائياً وتحقيق التجانس والتكافؤ لها .بين مجموعتي البحث .

⁽¹⁾ احمد سليمان عوده، فتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية (الأردن ، مكتبة المنار ، 1987) ص 119 .

⁽²⁾ احمد سليمان عوده & فتحي حسن ملكاوي ؛ المصدر السابق ، ص 172.

* أ.م.د. مثنى أحمد خلف ، مدرس مادة الجمناستيك ، المرحلة الثالثة ، كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت.

ب - أثر الإجراءات التجريبية :

لم يخبر الباحث الطلاب بأهداف البحث وذلك بالاتفاق مع مدرس المادة .

ج - مدرس المادة :

قام مدرس مادة الجمناستك* بتدريس مجموعة البحث بعد أن تم الإتفاق معه وإطلاعهم على البرنامج التعليمي وإبداء الملاحظات من قبل الباحث ، بذلك عزل عامل التدريس كعامل مؤثر في النتائج .

د - المادة التعليمية :

تم إختيار مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز لطلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية كون المهارة من ضمن مفردات المنهج المقرر .

هـ - مكان التجربة :

تلقى الطلاب محاضراتهم في مكان واحد وهو القاعة الداخلية/كلية التربية الرياضية وحسب جدول الدروس الأسبوعي مما ساعد في التغلب على الاختلافات التي تنشأ من حيث الموقع والإضاءة والتي تؤثر في سير التجربة .

3 - 7 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

إن " توفر مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لغرض استخدامها لحل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات والتأكد من أن هذه الأدوات تلائم البحث لتحقيق الفروض" (1). وعلية استخدم الباحث الأجهزة والأدوات والوسائل التي ساعدت الباحث على إجراء بحثه وهي كالآتي :

3 - 7 - 1 الأجهزة :

- 1 - جهاز منصة (طاولة) القفز .
- 2 - لوحة النهوض (القفاز) عدد (2)
- 3 - حاسبة (Lap Tob) نوع (hp).
- 4 - كاميرا فيديو نوع (بناسونيك) عدد(2) .
- 5 - ميزان ألكتروني .
- 6 - مقياس الطول لقياس طول الطالب بالسنتيمتر .
- 7 - قائما وثب .

(1) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) ص 179.

8 - عارضة .

3 - 7 - 2 الأدوات :

3- ساعة توقيت .

4- صافرة .

5- أبسطة .

6- مقعد سويدي عدد (2) .

7- صندوق خشبي عدد (1) .

8- قرص مدمج (CD).

9- شريط قياس .

10- صور فوتوغرافية ملونة عن مراحل المهارة .

3 - 7 - 3 وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- المقابلات الشخصية .

3- استمارات الاستبيان .

4- استمارة تقويم الأداء الحركي .

5- القوانين الإحصائية المستخدمة .

6- الاختبارات والقياس .

3 - 8 البرنامج التعليمي :

إستخدم الباحث البرنامج التعليمي المقترح الملحق (2) بعد عرضه على السادة الخبراء و المختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي و الجمناستك الملحق رقم (1) وحصل على نسبة اتفاق (94.4%)، حيث قام مدرس المادة في كلية التربية الرياضية⁽¹⁾ بتدريس البرنامج التعليمي

*

* أ.م.د. مثنى احمد خلف + مدرس المادة - كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت.

مستخدماً ورقة القياس الملحق (4)، وقد استغرق البرنامج (4) أسابيع ، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، مقسمة كالآتي:

- القسم الإعدادي : (20) دقيقة ،

تضمن النشاط الإداري والإحماء العام والخاص .

- القسم الرئيسي : (65) دقيقة .

فيه يتم تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز باستخدام (الاسلوب التبادلي) والذي نفذته مجموعة البحث.

ويتضمن القسم الرئيسي :

1 - النشاط التعليمي ومدته (5) دقيقة .

يتم فيه شرح الجزء الخاص من المهارة لتلك الوحدة ، مع العرض للنموذج الصحيح من قبل المدرس واحد الطلاب .

2 - النشاط التطبيقي ومدته (60) دقيقة .

ويتم فيه تنفيذ التمارين الخاصة التي تخدم ذلك الجزء من المهارة .

- القسم الختامي : (5) دقائق ،

تضمن تمارين تهدئة واسترخاء مع اعطاء التغذية الراجعة حول تنفيذ الوحدة التعليمية .

والجدول رقم (6) يبين ذلك .

الجدول (4)

أقسام ومحتوى الوحدة التعليمية والزمن لكل منها

| الفعاليات | الزمن | أقسام الوحدة التعليمية | |
|---|------------|------------------------|---------------|
| النشاط الإداري الإحماء العام الإحماء الخاص | 20 دقيقة | القسم الإعدادي | |
| شرح الجزء الخاص من المهارة مع العرض . | 5 دقيقة | النشاط التعليمي | القسم الرئيسي |
| تطبيق التمارين الخاصة المتعلقة بذلك الجزء من المهارة. | | 60 دقيقة | |
| تمارين استرخاء تغذية راجعة | 5 دقائق | القسم الختامي | |

3 - 9 التجربة الإستطلاعية :

"تعد التجربة الإستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك ليتسنى الأخذ بنتائجها"⁽¹⁾، فقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 30 / 1 / 2012 في الساعة العاشرة والنصف في القاعة الداخلية / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت على عينة مكونة من (3) طلاب ممن هم خارج عينة التجربة الرئيسية ومن مجتمع البحث لغرض التعرف على :

- 4- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .
- 5- إمكانية مدرس المادة على تطبيق البرنامج التعليمي(وفق الأسلوب التبادلي).
- 6- كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطلبة في الملعب .
- 7- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 8- قدرة أفراد العينة على تطبيق البرنامج .
- 9- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد (2).
- 10- تحديد زمن الأداء لكل طالب وللمجموعة التجريبية ككل خلال التمرين .

3 - 10 تجربة البحث الرئيسية :

تم تنفيذ (8) وحدات تعليمية لتعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستيك للفترة الزمنية المقررة واعتباراً من 6 / 2 / 2011 ولغاية 6 / 3 / 2011 ، وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع⁽³⁾ .

3 - 12 الوسائل الإحصائية :

1 - الوسط الحسابي

(¹) قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984) ص 95 .

* فريق العمل المساعد :

- حسام عبد محي ، ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.
- منهل عباس كريم ، مدرب ألعاب / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.
- نزار ، ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.
- (³) تم تعويض وحدات البرنامج وهي : 20 / 3 / 2012 و 23 / 3 / 2012 لانشغال الكلية والطلبة ببطولة الجامعات وتعذر تنفيذ وحدات البرنامج .

- 2 - الوسيط
3 - الإنحراف المعياري
4 - معامل الالتواء
5 - اختبار (t) للعينات المستقلة
6 - معادلة إختبار مستوى التحسن (إختبار النسبة المئوية للتحسن) (1) :
- وحسب المعادلة التالية :

الإختبار البعدي

$$\text{مقدار التعلم} = \frac{\text{أعلى رقم ممكن للإختبار}}{100} \times 100$$

أعلى رقم ممكن للإختبار

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-2 عرض نتائج الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الاسلوب التبادلي في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التبادلي في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية

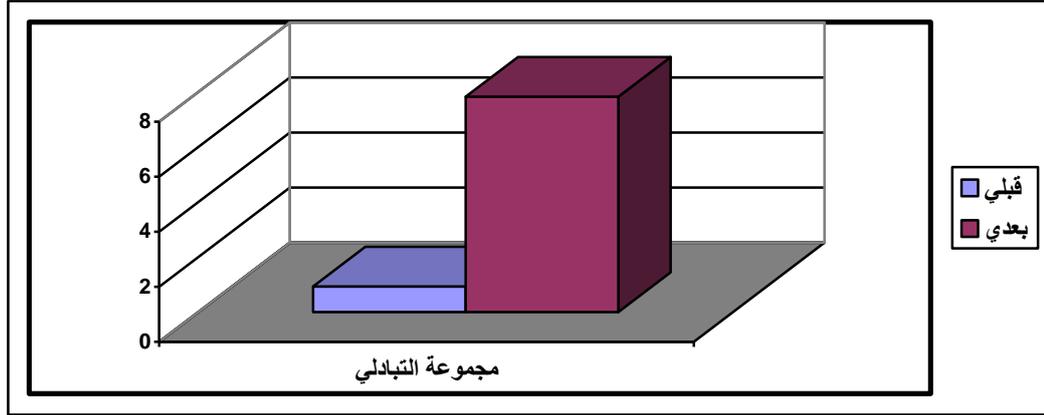
| الاختبارات | وحدة القياس | ف | ع ف | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق | نسبة التطور % |
|----------------------------|-------------|-------|-------|-----------------|-------------|--------------|---------------|
| مهارة قفزة اليدين الأمامية | درجة | 6.894 | 0.871 | 33.593 | 0.000 | معنوي | 738.907 |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (17=1-18).

- في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (6.894) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.871)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (33.593)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (17) ولمصلحة الإختبار البعدي، وبنسبة مئوية للتطور مقدارها (738.907%).

(1) يعرب خيون (2010) ؛ المصدر السابق ، ص 52 .



الشكل (1)

يوضح الأوساط الحاسوبية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية لمجموعة التبادلي
2-4 مناقشة نتائج الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الاسلوب التبادلي في
اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية.

يوضح الجدول (5) دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الأسلوب التبادلي في اختبار مهارة قفزة اليدين ، حيث يعزوا الباحث وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي الى اهمية وتأثير المنهاج التعليمي باستخدام الاسلوب التبادلي في تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت . فالتدريس بالاسلوب التبادلي باستخدام دعوات البرنامج التعليمي المتمثلة بورقة القياس قد ساعدت على تكوين البرنامج التعليمي المناسب لكل طالب ، مراعيًا بذلك الفروق الفردية لهم مما سمح لكل طالب ان يتقدم ويتطور حسب قدراتها الذاتية ، كما ان استخدام العبارات السهلة والواضحة زاد الحماس والدافعية لدى الطلاب وجعل من المادة التعليمية المعطيات مشوقة وتبعث على المرح مع تحاشي الملل والضجر حيث تضمن المنهاج التعليمي على بعض التمرينات الخاصة لتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك هذا فضلا عن استخدام الاسلوب التبادلي "والذي يعطي لكل طالب دورا معيناً بحيث يقوم احد الطلاب بالاداء (المؤدي) بينما يقوم الطالب الاخر لمراقبة الاداء (الملاحظ) " (1) وهذا ساعد على تلقي الطالب المؤدي للتغذية الراجعة الفورية من الطالب الملاحظ مستندا في ذلك الى معلومات وافية سبق للمعلم ان اعددها اما بشكل بيانات تعلق على الجدار وتوزع على الطلاب مسبقا والتأكيد من المعلم ثم شرحها مختصرة في القسم الرئيسي ، حيث ساعد ذلك على اثراء الحصيلة المعرفية لدى الطلاب وادى الى تحسن وارتفاع مستوى الاداء المهاري .

(1) لطفي عبد الفتاح ؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ،(القاهرة ، دار الكتب الجامعية 1972م) ص 43

كما وان استخدام الاسلوب التبادلي من الاساليب الناجحة الذي يمكن استخدامه مع طلاب كلية التربية الرياضية " وهذا الاسلوب يفسح المجال للطلاب لاتخاذ القرارات المناسبة وحسب قدراتهم فضلا عن امكانية استخدام التغذية الراجعة بصورة واسعة" (1).

" اضافة الى ان هذا الاسلوب يعد من الاساليب التدريسية الجيدة التي يمكن استخدامها بصورة فعالة مع الطلاب الذين يرومون امتهان التدريس . كما ان نتائج الانجاز الفردي تكون واضحة من خلال العملية التطبيقية لهذا الاسلوب " (2)

ولان هذا الاسلوب ((يخلق واقع جديد للطلاب والمدرس من خلال عملية التفاعل الاجتماعي والتحاور فيما بينهما مع تنمية وزيادة الثقة بالطلاب الملاحظ ودعم وتشجيع سلوكه)) (3)

ان التدريس بالاسلوب التبادلي يبين لنا حقيقة جديدة في درس التربية الرياضية هي اعطاء التغذية الراجعة الدقيقة والانية وحسب ورقة القياس لتخلق جوا اجتماعيا ونفيسا مناسباً تسهل العمل المطلوب كما وتفسح المجال للتعلم عن كيفية اعطاء التغذية الراجعة في الوقت المناسب (4)، حيث ان التغذية الراجعة ((تعطى من قبل الطالب الملاحظ خلال وبعد الانتهاء من اداء المهارة استنادا الى ورقة القياس المعطاة من قبل المدرس)) (5)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات .

4- كان للتمارين المعتمدة في المنهج التعليمي فاعلية مؤثرة في تعليم مهارة قفزة اليمين الامامية على منصة القفز في الجمناستيك للرجال .

5- ساعد المنهج التعليمي المنفذ بموجب الاسلوب التبادلي على تعلم الأداء وتحسين مستواه لمهارة قفزة اليمين الامامية على منصة القفز في الجمناستيك للرجال .

6- أدت المجموعة التجريبية الاسلوب التبادلي بمهارة وتحسن اداؤها بشكل أفضل.

(1) عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريس في طرائق تدريس التربية الرياضية ، (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991م) ص 90-91 .

(2) عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود السامرائي ، المصدر السابق نفسه ، ص 91.

(3) هشام محمد ناصر ؛ تقويم السلوك التعليمي لاستخدام بعض الاساليب التدريسية ومدى استثماره العقلي الاكاديمي، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000م) ، ص 37-38 .

(4) عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود السامرائي ، مصدر سبق ذكره ، ص 91-92 .

(5) Goldberger , m. direct styles of teaching and psychomotor performance , Temple university , 1983 , p.214 .

7- إن عدد الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث كانت ملائمة لعينة البحث ومناسبة لتعلم المهارة

2-5 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :-

4- تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال بموجب الاسلوب التبادلي.

5- إجراء دراسات مماثلة لغرض إخضاع هذين الأسلوب على عينات، ومهارات أخرى مع الأخذ بالاعتناء الوقت والتكرار المخصص لكل مهارة .

6- التأكيد على دروس الجمناستك باستعمال الأسلوب التبادلي في تعليم المهارات ،ولاسيما الصعبة منها مثل مهارة قفزة اليدين الامامية للاستفادة من التكرارات الكثيرة في التعلم في اعطاء التغذية الراجعة .

7- اجراء دراسات لاحقة باستعمال أساليب التعلم الأخرى،ومعرفة تأثيرهما في تعلم المهارات الأساسية في الجمناستك لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

8- توفير مستلزمات أمان كافية للطلاب أثناء أداء المهارة على منصة القفز .

9- على مدرس التربية الرياضية الابتعاد عن الاساليب التقليدية في التدريس والتوجه الى الأساليب الأخرى مثل الأسلوب التبادلي.

المصادر

1. احمد سليمان عوده،فتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية (الأردن ، مكتبة المنار، 1987).
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ & مصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2:(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002).
3. صائب عطية احمد & ابراهيم خليل مراد؛الجمناستك : (مطبعة جامعة بغداد - 1985).
4. ظافر هاشم الكاظمي ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002.

5. عباس احمد السامرائي & عبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة.1991) .
6. عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريس في طرائق تدريس التربية الرياضية ، (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991م) .
7. عبد الكريم علي اليماني & علاء صاحب عسكر، طرائق التدريس العامة أساليب التدريس وتطبيقاتها العملية ، ط1 ، زمزم ، (عمان ،الأردن ،2010).
8. علي الديري & أحمد بطاينة ؛ أساليب تدريس التربية الرياضية: (أربد ، دار الامل للنشر والتوزيع، 1987) .
9. علي جواد عبد العماري؛ بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للأداء المهاري بين جهازي حصان القفز القديم و طاولة القفز الجديدة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ،2006).
10. فوزي يعقوب & عادل عبد البسيط ؛ النظريات والأسس في تدريب الجمباز : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985).
11. قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984) .
12. لطفي عبد الفتاح ؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ،(القاهرة ، دار الكتب الجامعية 1972م) .
13. محمود داود الربيعي ، استراتيجيات التعلم التعاوني، (دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008) .
14. محمود محمد غريب وآخرون ، البحث العلمي ، المنهج ، التصميم الاجراءات (الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1977) .
15. مصطفى زين العابدين وآخرون ؛ تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة البصرة ، مجلة كلية التربية جامعة البصرة ، العدد 7، 1982.
16. هشام محمد ناصر ؛ تقويم السلوك التعليمي لاستخدام بعض الاساليب التدريسية ومدى استثماره العقلي الاكاديمي،(اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000م).
17. وحيه محبوب & احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : (الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، الموصل ، 2002) .
18. وحيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993).
19. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق (مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002).
20. Brian@gymnastiesrevolution.com.
21. FIG (Federation International de Gymnastique) (2010) , Code Of Points – Men's Artistic Gymnastics, International Gymnastics Federation, Copyright FIG , codemag 0605-efs . pdf.
22. Goldberger , m. direct styles of teaching and psychomotor performance , Temple university , 1983 .
23. Mosston , M . Teaching physical Education (2ed) , Charles E. Merrill publishing company, 1981.
24. Mosston, M, Teaching Physical Education, 1981, P.5.
25. stalling , l. motorelearning from theory to practice , mosby company , 1984 .

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

إستمارة استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين في البرامج التعليمية

الأستاذ الفاضل المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم بـ(تأثير منهج تعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي والتدريبي في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية، ودراية واسعة في مجال العلوم الرياضية راجين تعاونكم في بيان مدى صلاحية الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي المعد من قبل الباحث .

لذلك يرجى من سيادتكم تسجيل ملاحظاتكم العلمية القيمة حول صحة كل وحدة تعليمية، وتعديل الوحدات التي تحتاج إلى تعديل أو إضافة .

راجين تفضلكم بتأشير افضل (5-6) تمارين التي ترونها مناسبة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي . . .

التوقيع :

اسم الخبير :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

نماذج الوحدات التعليمية الأولى
نموذج لوحدة تعليمية على وفق الأسلوب التبادلي

الوحدة التعليمية : الأولى
الزمن : (90) دقيقة

التاريخ /

عدد

الأدوات المستعملة : أبسطة - لوحات نهوض
الطلاب /

الهدف التعليمي : الإعداد العام للطلاب والتهيؤ للدخول في المهارة

| الملاحظات | الفعاليات | الزمن | الأقسام |
|---|---|--------------------|--|
| التأكيد على تسجيل الحضور التأكيد على الوقوف المنظم | النشاط الإداري - تسجيل الحضور - الأحماء العام والخاص * | 20 دقيقة | القسم الإعدادي |
| | يتضمن الأنشطة والفعاليات الآتية | 60 دقيقة | القسم الرئيس |
| التأكيد على الدقة في شرح وعرض الحركة استعمال احد الطلاب للقيام بالعرض . التأكيد على استعمال ورقة القياس . التأكيد على الأداء الصحيح | شرح الحركة تفصيلاً وبحسب مراحلها بالتدرج وشرح كيفية أداء كل مرحلة والتركيز على النقاط المهمة والأساسية في الفقرة وأخذ فكرة الحركة وتصورها مع مناقشة تفاصيل الحركة مع الطلاب فضلاً عن شرح موجز للأسلوب التبادلي وكيفية استعماله ودور كل طالب فيه . | | النشاط التعليمي (5) دقيقة تقديم المفهوم |
| التأكيد على أداء تمرينات خاصة تخدم الجزء الرئيس | يتم فيه القيام بتمارين تطبيقية ** حول استعمال الأسلوب التبادلي وبإشراف المدرس | 2 دقيقة 7 دقيقة | تطبيق المفهوم |
| التأكيد على إعطاء التغذية الراجعة | الجرى من (2-3) خطوة ثم الحجل . | 2 دقيقة 7 دقيقة | تمرين رقم (1) |
| التأكيد على إبقاء الجسم مشدود وممدود | الوقوف - على اليدين ثم الحجل امام الحائط والثبات (2-3) ثانية | 2 دقيقة 7 دقيقة | تمرين رقم (2) |
| التأكيد على الأداء الصحيح | وقوف مواجه للزميل - يورجح الطالب النراعين . | 2 دقيقة 8 دقيقة | تمرين رقم (3) |
| التأكيد على أداء جميع الطلاب للتمرين | الوقوف- الوثب لأعلى من السير والهرولة والهبوط . | 2 دقيقة 7 دقيقة | تمرين رقم (4) |
| التأكيد على كيفية تبادل الأنوار بين الطالب الملاحظ والطالب المؤدي | اداء الهبوط من فوق الصنوق وبمختلف الطبقات من (2-4) خطوات | 2 دقيقة 7 دقيقة | تمرين رقم (5) |
| التأكيد على استعمال احد الطلاب للقيام بعرض التمرين | ضرب الففاز للأعلى والهبوط على القدمين من (3-5) خطوات | 2 دقيقة 7 دقيقة | تمرين رقم (6) |
| التأكيد على النظام والانصراف بهدوء | تمارين تهنئة عودة الجسم الى حالته الطبيعية ثم الوقوف بنسق واحد + الانصراف | 5 دقائق | القسم الختامي |

* التمارين البدنية في الإحماء الخاص ليست ثابتة وتتغير حسب متطلبات كل مرحلة والهدف من الوحدة التعليمية.
** بين كل تمرين وآخر هناك مدة زمنية للانتقال مقدارها (60) ثانية .
*** تطبق هذه الوحدات التعليمية على الاسلوب التدريبي .

ملخص البحث

« أثر التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف و الموزع في تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات

للطالبات »

علي عبد العليم محمد صابر النقيب

2012م

ا.م.د عبدالمنعم احمد جاسم

1433هـ

هدفت دراسة البحث إلى :-

- التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج وفق التمرين (المكثف و الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .

- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات في الاختبارين البعديين .

و افترض الباحث ما يأتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارات القبالية و البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارات القبالية و البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .

و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية في معهد اعداد المعلمات محافظة كركوك للعام الدراسي (2011-2012) و البالغ عددهن (70) طالبة ، أما عينة البحث فقد تكونت من (47) طالبة ، وبنسبة (22,8%) من مجتمع البحث الأصلي ، قسموا بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) إلى مجموعتين تجريبيتين متساوية العدد و بواقع (8) طالبات لكل مجموعة، المجموعة التجريبية الاولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، المجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) ، وتم تحقيق التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ، الذكاء) و التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني و الطول و الكتلة و الذكاء و عدد من عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم المهارات قيد البحث) واستخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط)، واستخدم الباحث (المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار والقياس) وسائل لجمع البيانات والمعلومات ، وتم تنفيذ البرنامجين التعليميين لمدة (6) أسابيع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة و بواقع وحدتين تعليميتين

أسبوعيا ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45) دقيقة ، وللمدة من 2012/3/13 ولغاية 2012/ 4/22 وذلك في القاعة الداخلية في معهد أعداد المعلمات في محافظة كركوك .
واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار " ت " لوسطين حسابيين مرتبطين ، اختبار " ت " لوسطين حسابيين غير مرتبطين .

واستنتج الباحث ما يأتي :-

ان لاستخدام التعليم المبرمج وفق التمرين (المكثف و الموزع) أثر ايجابي واضح في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات و لصالح الاختبارات البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في الاختبارات البعدي في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات و لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) .
ويوصي الباحث بما يأتي :-

- التأكيد على استخدام التعليم المبرمج ممزوجا بأسلوبي التمرين المكثف و الموزع في تعلم مهارة (الدرجة) بكرة قدم الصالات للطالبات .

- التأكيد على استخدام التعليم المبرمج في تعلم مهارات (الدرجة) بكرة قدم الصالات للطالبات بكونه احد اساليب تفريد التعليم (التعليم الذاتي) و ذلك بهدف :

* جعل الطالبات يشاركن بصورة فعلية و ايجابية في العملية التعليمية .

* تجزئة المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات ليسهل تعلمها .

- استخدام الكتيب التعليمي المبرمج بمهارة (الدرجة) بكرة قدم الصالات الذي تم تصميمه و وضعه في هذه الدراسة للتعليم .

- التأكيد على استخدام اسلوبي التمرين المكثف و الموزع في تعلم مهارة (الدرجة) بكرة قدم الصالات للطالبات للاستفادة من التكرارات و اوقات الراحة ما بين التكرارات في التعلم بكونهما احد اساليب تنظيم التمرين و جدولته .

- العمل على تطوير طرق تعلم المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات و ذلك باستخدام تقنيات و اساليب حديثة .

- الاهتمام بتحديث طرق و أساليب التعليم و ذلك بإجراء دراسات اخرى باستخدام تقنيات مختلفة و اتباع اساليب متعددة في تنظيم التمرين و جدولته .

Abstract

The impact of programmatic teaching according to the massed and distributed exercise in learning dribbling skill of Futsal for Female Students

Researcher

Asst.Prof.Dr.Abdulmounim A. J. Al-Jana
1433 A.H.

Researcher

Ali Abdulaleem M. S. Al-Naqeeb
2012 A.D

The study aimed at :

-Investigating the effect of using the programmatic teaching according to the(massed and distributed)exercise in learning dribbling skill of futsal for female students.

-Recognizing the differences between the two experimental groups of the research (the programmatic teaching according to the massed exercise), (the programmatic teaching according the distributed exercise) in learning dribbling skill of futsal for female students in the two post-tests.

The researchers hypothesized the following :

- There are statistical significant differences between the mean scores of the two experimental groups (the programmatic teaching according to the massed exercise) and (the programmatic teaching according the distributed exercise) of the research in the pre-tests and post-tests in learning dribbling skill of futsal for female students.

- There are statistical significant differences between the mean scores of the two experimental groups (the programmatic teaching according to the massed exercise) and (the programmatic teaching according to the distributed exercise) of the research in the post-tests in learning dribbling skill of futsal for female students.

The researchers used the experimental method due to its suitability in the research's nature..The research sample comprised from (16) female students chosen from Institute for qualifying female teachers, Kirkuk Governorate , divided into two experimental groups: each group has (8) female students. The first experimental group (the programmatic teaching according to the massed exercise), and the second experimental group (the programmatic teaching according to the distributed exercise). The researchers used the experimental design which is called " pretest-posttest equivalent groups randomly selected design", as they also used (personal interview, questionnaire, test, and measure) as means for collecting data. The matching and equivalence procedures between the two experimental groups of the research were done. These two programs lasted (6) weeks, (12) lessons for each program ,i.e, two lessons for each week.

The researchers concluded the following :

-Using the programmatic teaching according the massed and distributed exercise has an obvious positive effect in learning dribbling skill of futsal for female students.

-There are statistical significant differences for the two experimental groups (the programmatic teaching according to the massed exercise) and (the programmatic teaching according to the distributed exercise) in the pre-tests and post-tests in learning dribbling skill of futsal for female students, and in favour of the post-tests.

-There are statistical significant differences between the two experimental groups (the programmatic teaching according to the massed exercise) and (the programmatic teaching according to the distributed exercise) in the post-tests in

learning dribbling skill of futsal for female students, and in favour of the second experimental group (the programmatic teaching according to the distributed exercise).

The researchers recommended the following :

- Focus on using the programmatic teaching mixing with the massed and distributed exercise in learning dribbling skill of futsal for female students.
- Focus on using the massed and distributed exercise in learning dribbling skill of futsal for female students so that they can get benefit from the repetitions and the rest period among these repetitions in learning as they are one of the means for organizing and scheduling the exercise.
- Updating the means and methods of teaching by conducting other studies using different tactics and following multiple means in organizing and scheduling the exercise.

1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن أكثر ما يميز وقتنا الحاضر هو التقدم العلمي الذي بدوره يفرض على كل العاملين في مجال التربية والتعليم ضرورة التوصل إلى أساليب متنوعة ومتقدمة لحل المشكلات المختلفة التي تواجههم في هذه العملية أو البحث عن الوسائل والتقنيات الجديدة المتطورة و المبتكرة التي تسهم في زيادة فاعلية العملية التعليمية من أجل الوصول إلى الأهداف المخطط لها .

و إن التعليم المبرمج أحد أساليب التعليم الفردي والذي أحدث قديماً وحديثاً تغييراً وتقدماً كبيراً في مجال التعليم والذي من الممكن استخدامه بفاعلية كبيرة في عملية تعليم المهارات الحركية .

ومن الوسائل التي تستخدم في التعليم المبرمج هو (الكتيب التعليمي المبرمج) الذي يتم فيه تقسيم كل مهارة من المهارات المراد تعلمها إلى أجزاء صغيرة تنظم وتكون مادة تعليمية بحد ذاتها ، و ان التطبيق العملي في تعلم المهارات الحركية يعد من اهم المراحل في العملية التعليمية ، اذ لا بد من ايجاد و اختيار الاسلوب الاكثر ملائمة و فعالية للوصول المستوى المرغوب فيه ، و منها على وجه الخصوص جدولة التمرين التي تعد احدى الوسائل المهمة في العملية التعليمية و التي تتم من خلالها تحسين و تثبيت و تطوير شكل الحركة ، بحيث يتمكن المتعلمون بعد أداء المهارة بتكرارات معينة من تأديتها بدون أخطاء إذ إن " جدولة التمرين (الممارسة) احدى الوسائل التي تسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية الممارسة " (1).

¹ - نوفل فاضل رشيد؛ أثر استخدام جدولة التمرين العشوائي المتسلسل في تطوير الاداء المهاري للرجل غير المفضل للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد4، عدد، 50 (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2009) ،ص.

ولقد تعددت أساليب جدولة التمرين و التي بدورها تعمل على تنظيم سير تنفيذ الواجبات الحركية وتحسين الأداء ومن ضمنها اسلوبي (المكثف والموزع) والتي تعتمد على العلاقة بين الزمن اللازم لأداء التمرين وفترات الراحة .

وإن لعبة كرة قدم الصالات تعد من الالعاب الرياضية التي اكتسبت شعبيتها حديثاً بالنسبة للألعاب الأخرى وأخذت تمارس في مختلف بلدان العالم سواء من قبل الرجال أو النساء وأصبحت تقام لها بطولات رسمية عالمية وهي احدى الالعاب التي لها مهارات ومتطلبات يمكن أن يعرفها كل من يشاهد مبارياتها ، ونظراً لتعدد مهارات كرة قدم الصالات وطبيعة ممارستها ضمن ملعب محدد فقد فرض ذلك على المختصين في هذا المجال البحث عن كل ما يمكن أن يعمل على تطويرها لذلك أخذت هذه اللعبة تدرس ضمن مناهج معظم المعاهد وكليات وأقسام التربية الرياضية في قطرنا .

و لقد أشار العديد من الباحثين من خلال دراساتهم في مجال التعليم المبرمج وفي مختلف التخصصات الرياضية ومنهم (محمد اسماعيل)⁽¹⁾، (أبو زيد صابر)⁽²⁾ وغيرهم إلى كيفية استخدام التعليم المبرمج و بأساليبها المختلفة و المتعددة و مع العديد من الفعاليات الرياضية ، غير ان هذه الدراسات لم يذكر في اي منها الاسلوب الذي يتم عليه تنظيم ممارسة المادة او المهارة الحركية المراد تعلمها علماً ان هناك دراسات عديدة تناولت موضوع الجدولة ومنها (نوفل فاضل)⁽³⁾ ، (مصطفى صبحي)⁽⁴⁾ .

و ان انحياز معظم مدرسي التربية الرياضية الى طرائق و اساليب تدريسية تعتمد بالأساس على الاسلوب الامري و هذا أمرٌ لا يتفق مع ذكرناه و الذي بدوره يغيب و يقيد دور المتعلمين ، و يعتمد على امكانية و قدرات المدرس و تحدد من درجة استقلالية المتعلمين و مشاركتهم الايجابية في العملية التعليمية ، و من اجل الارتقاء بمستوى الطالبات المتعلمات (عينة الدراسة) في تعلم مهارات كرة القدم في الصالات استخدم الباحث استراتيجيات جديدة في عملية التعليم تعتمد على التداخل في البيئة التعليمية بين التعليم

1 - محمد اسماعيل حامد عثمان ؛ أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الاساسية لرياضة كيك بوكسينج ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (القاهرة ، جامعة طوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2003) .

2 - أبو زيد صابر كريم ؛ تأثير استخدام برنامج للتعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب معهد التربية الرياضية في أربيل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة صلاح الدين ، أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) .

3 - نوفل فاضل رشيد ؛ تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني و المهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة موصل ، كلية التربية الرياضية ، 2005) .

4 - مصطفى صبحي احمد خضر الحسيني ؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع و المكثف في بعض المتغيرات المهارية و البدنية و الوظيفية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .

المبرمج باعتباره احد اساليب تفريد التعلم وبين الاساليب التنظيمية للتمرين (جدولة التمرين) ، (المكثف والموزع) .

و مما تقدم فإن أهمية البحث تبرز في استخدام برنامجين تعليميين كلاً على حدة في تعلم مهارة (الدرجة) بكرة قدم الصالات للطالبات ليستفيد منها العاملون في هذا المجال.

1 - 2 مشكلة البحث :

على الرغم من كثرة و تعدد طرائق التدريس واساليبه إلا إن العدد الكبير من مدرسينا لا زالوا يعتمدون بالدرجة الأساس على الطرق التقليدية التي تعتمد على كفاءة المدرس وخبرته في مجال اختصاصه ، و التي بدورها تغيب و تقيد دور الطالبات و تجعل منهن متلقيات للمادة التعليمية فقط دون المشاركة الجادة في هذه العملية . و من خلال اطلاع الباحث على نتائج البحوث و الدراسات السابقة وجد إن الاساليب المستخدمة في تعليم المهارات الأساسية لمختلف الألعاب الرياضية على وجه الخصوص لعبة كرة قدم الصالات للطالبات لم تعد تحقق المستوى المطلوب في التعلم نظراً لاعتمادها بالدرجة الأولى والأساس على المدرس متجاهلة دور الطالبة ، لذا أرتأى الباحث استخدام استراتيجية جديدة في عملية التعليم تعتمد على التداخل في البيئة التعليمية بين التعليم المبرمج باعتباره احد اساليب تفريد التعلم وبين الاساليب التنظيمية للتمرين (جدولة التمرين) ، (المكثف والموزع) ، ومن هنا تحدد مشكلة البحث بالإجابة على التساؤلات الآتية :

- هل ان أساليب التدريس و التعليم المستخدمة في البحث تحقق الأهداف المطلوبة و المرجوة منها .
- هل ان استخدام التعليم المبرمج وفق جدولة التمرين (المكثف و الموزع) يعد مؤثراً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للطالبات .
- هل ان استخدام التعليم المبرمج وفق التمرين (المكثف) يعد مؤثراً اكثر من (الموزع) أم على العكس ، في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للطالبات .

1 - 3 هدفاً البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج وفق التمرين (المكثف و الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .
- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات في الاختبارين البعديين .

1 - 4 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في معهد إعداد المعلمات * / مديرية تربية محافظة كركوك للعام الدراسي (2011 - 2012) .

1 - 5 - 2 المجال الزمني :

1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة الداخلية في معهد إعداد المعلمات / محافظة كركوك .

1 - 6 تحديد المصطلحات :

1 - 6 - 1 التعليم المبرمج : يعني " عملية تفاعل المتعلم مع البرنامج التعليمي سواء كان كتيب مبرمج أو آلة تعليمية مبرمجة معينة للمهارة المراد تعليمها من اطارات يقوم بها المتعلم بالمرور على هذه الاطارات لاكتساب المعلومات والمهارات التي تساعده في تحقيق الاهداف المرجوة " (1) .
ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه :

اسلوب تعليمي متعدد الوسائل و التقنيات من أهمها الكتيب التعليمي ، اذ يتكون من مجموعة من الاطر (المهمات) التي تضم مهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديف) بكرة قدم الصالات للطالبات يقدم للطالبة ، وتقوم بدراستها بأسلوب يضمن لها التعلم وفقاً لقدراتها الذاتية.

1 - 6 - 2 الكتيب التعليمي :

هو " كتاب منظم بطريقة تختلف عن طرق العَض المألوفة فهذا احدى طرق عرض المادة التعليمية المبرمجة " (2) .

ويعرفه الباحث اجرائياً : وسيلة من وسائل التعليم المبرمج يتم فيه تنظيم المادة التعليمية (بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطالبات) في مجموعة من الاطر (مهمات) تضم كلاً منها جزءاً من

* معهد إعداد المعلمات / مديرية تربية محافظة كركوك _ مدة الدراسة فيها 5 سنوات بعد الدراسة المتوسطة .

1 - محمود داود الربيعي ؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية الرياضية ، (النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة وال، 2011) ، ص 174 .

2 - فاخر عاقل ؛ علم النفس التربوي ، (بيروت ، دار العلم للملايين ، 1982) ، ص 102 .

المهارة و لكل اطار (مهمة) هدفاً خاصاً بها و هذا يتيح للطالبة ان تتعلم هذه المهارات حسب قدراتها و قابليتها الذاتية .

1 - 6 - 3 الاطار (المهمة) :

يعد الاطار الوحدة الاساسية السلوكية التي يتركب منها البرنامج التعليمي ، وقد يسمى خطوات أو بندا و الاطار هو وحدة بناء البرنامج التعليمي ، و يمثل جزءاً صغيراً من المادة التعليمية (1) .
ويعرفه الباحث إجرائياً : بأنه أصغر جزء في الوحدة التعليمية و يتضمن جزءاً واحداً من مهارة معينة و يتبعها اطارات اخرى حتى تكتمل المهارة و تصبح مهارة حركية متكاملة في اطار اخير .

1 - 6 - 4 جدولة التمرين المكثف :

- عرفه (يعرب خيون) بأنه التمرين على اداء مهارة ما ب "وجود تكرارات وبدون وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين التكرارات " (2)
ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه :

التطبيق العملي لأطر (مهمات) الكتيب التعليمي لتعلم بعض المهارات بكرة قدم الصالات للطالبات بتكرارات معينة و بدون وجود فترات راحة بين تكرار وآخر أو بوجود فترات راحة قصيرة .

1 - 6 - 5 جدولة التمرين الموزع :

يعرفه (يعرب خيون) يعني التمرين على اداء مهارة ما " بوجود أوقات راحة كافية بين التكرارات " (3)
ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه :

التطبيق العملي لأطر (مهمات) الكتيب التعليمي لتعلم بعض المهارات بكرة قدم الصالات للطالبات بتكرارات معينة و بوجود فترات راحة كافية بين تكرار وآخر .

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التعليم المبرمج

ذكر (رشدي لبيب) إلى التعليم المبرمج بأنه وسيط يمكن للفرد من ان يعلم نفسه بنفسه بواسطة برنامج معد بأسلوب يسمح بتقسيم المعلومات إلى أجزاء صغيرة وترتيبها منطقياً وسلوكياً ، بحيث يستجيب لها المتعلم تدريجياً ويتأكد فوراً من صحة استجابته حتى يصل في النهاية الى السلوك المرغوب فيه (4) .
و يرى الباحث التعليم المبرمج هو أحد أساليب تفريد التعلم و انه يقوم على اساس برنامج معد بصورة متكاملة و متتابعة يقوم مقام المدرس ، وهذا لا يعني بأن لا حاجة إلى دور المدرس بل على

1 - وفيقة مصطفى سالم ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط 1 (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2001 ، ص 132 .

2 - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مطبعة الصخرة ، 2002) ، ص 84 .

3 - يعرب خيون ؛ نفس المصدر ، ص 84 .

4 - رشدي لبيب وآخرون ؛ الوسائط التعليمية ، (القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1983) ص 109 .

العكس فإن دوره يكمن في الاشراف على المتعلمين وهذا ما يساعد على تعليم اعداد كبيرة من المتعلمين في آن واحد ومع مراعاة وجود التعزيز ليتأكد المتعلم من صحة استجابته وهذا يسمح للمتعلم من أن يتعلم حسب قابليته وسرعته في التعلم أي إن هذا الاسلوب يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.

2-1-3 فكرة التعليم المبرمج

لقد ذكر (عماد محمد) بان التعليم المبرمج " تقوم فكرته على تجزئة المادة التعليمية الى وحدات جزئية يشكل كل منها إطارا يشتمل على فكرة معينة في الغالب وتكون على شكل سؤال، ويتطلب هذا النوع من التعليم تفاعل المتعلم مع المادة الدراسية المباشرة دون الحاجة إلى تدخل المدرس على نحو مباشر بحيث يقتصر دور المدرس على تحديد مصادر التعلم والتوجيه والإشراف فقط، ويقوم المتعلم بتحقيق أهداف التعلم خطوةً خطوةً على وفق تسلسل معين، اذ عليه الاستجابة إلى كل سؤال في البرنامج وتتبع استجابته عادة بنوع من التغذية الراجعة بحيث لا يسمح له بالانتقال إلى السؤال التالي ما لم يتقن السؤال الأول " (1).

و تكمن فكرة التعليم المبرمج في الدراسة الحالية من وجهة نظر الباحث في تجزئة المهارة قيد الدراسة إلى أجزاء أي أطر (مهمات) و بشكل منظم و بتسلسل معين و كل جزء يتبع بسؤال معين ومبرمج داخل كتيب ليتم توصيلها إلى الطالبات المتعلمات متدرجاً من السهل إلى الصعب حتى يتحقق أفضل استجابة من قبلهن وفي نفس الوقت يعززن بالاجابات الصحيحة في نهاية الكتيب التعليمي المبرمج لتتأكد الطالبة من صحة استجابتها لأنه لا يتم الانتقال إلى الخطوة التالية إلا بعد تعلم الخطوة الاولى وهكذا .

2-1-6 البرمجة :

ان البرمجة باختصار هي " عملية ترتيب المادة التعليمية في سلسلة من الخطوات الصغيرة التي تقود المتعلم في تعلمه الذاتي من هدف إلى آخر إلى أن يصل إلى هدف نهائي محدد عن طريق خطوات صغيرة تسمى كما منها إطاراً . (2)

2-1-7 أنواع البرمجة

لقد ذكر (محمد خليل) نقلاً عن (حسين سليمان) انه توجد فلسفتان للبرمجة وكل منها تنتج نوعاً مختلفاً تماماً من البرامج ونوعا البرمجة الرئيسيان هما :

- البرنامج الخطي .

- البرنامج المتشعب . (3)

¹ - عماد محمد الزغلول ؛ نظريات التعلم ، ط 1 ، (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2003) ، ص 99 .

² - محمد محمود الطية ؛ طرائق التدريس و استراتيجياته ، ط 1 ، (الامارات العربية المتحدة ، العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2001) ص 244 .

³ - محمد خليل محمد ؛ أثر استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999) ، ص 19 - 20 .

و أورد (حسين محمد) بالاضافة إلى النوعين السابقين نوعاً آخر وهو ما يسمى ب :
- البرنامج القافر .(1)

2 - 1 - 7 - 1 البرنامج الخطي

و هو ذلك النوع من البرنامج الذي يعتمد على افكار (سكرن) وتكون الاستجابة فيه منشأة أي من انشاء المتعلم و هو يعتمد على التعزيز المباشر و تكون التغذية الراجعة فيه من أجل التعزيز ، وتقوم البرمجة هنا على تحليل المادة الدراسية الى اجزاء مستقلة يسمى كل منها إطار وتتوالى الاطارات في خط مستقيم وتقدم الاسئلة مباشرة في البرنامج الخطي ، وتسمى ببرامج الخط المستقيم الذي يبدأ من السلوك الأول إلى السلوك النهائي المطلوب فكل إطار يتضمن الاستجابة الصحيحة للإطار السابق بالاضافة للمعلومات الجديدة أي ان استجابة المتعلم تعزز مباشرة ولا يسمح هذا البرنامج إلا ب (5 %) فقط احتمال للخطأ لذلك ينتقل المتعلم في اتجاه خطي من نقطة إلى اخرى حتى نهاية البرنامج (2).

و يرى الباحث بان البرمجة الخطية هي الأنسب و الأكثر ملائمة في اعداد وبرمجة المادة التعليمية في البحث الحالي لكونها أسهل بناءً و أيسر تنظيمًا بحيث يأتي مع المتعلمة خطوة بخطوة و بشكل مباشر و بذلك فإن جميع المتعلمات تتقدم بتسلسل ثابت في دراسة البرنامج و يختلفن فقط في سرعة التعلم .

2 - 1 - 8 وسائل التعليم المبرمج

هناك عدد من الوسائل التي يمكن من خلالها تقديم المادة التعليمية بأسلوب التعلم المبرمج بوسائل متعددة ، و قد اختار الباحث من بين هذه الوسائل الوسيلة الأنسب و الأكثر ملائمة مع الدراسة الحالية و عينته وهو (الكتيب) التعليمي ، أو ما يسمى أيضاً بالكتيب المبرمج .

2 - 1 - 8 - 1 الكتيب التعليمي (المبرمج)

لقد ذكر (أبو زيد صابر) نقلاً عن (محاسن رضا) بأن الكتب المبرمجة هي إحدى الوسائل التعليمية الرئيسية المستخدمة في عملية التعليم المبرمج لإمكانية اقتنائها بسعر مناسب وسهولة تداولها نسبة إلى الوسائل الاخرى التي تستخدم في عرض البرنامج ، إذ هنالك إقبال كبير و متزايد على استخدامها في عرض البرنامج (3) .

و يرى الباحث بأن الكتيب التعليمي المستخدم في البحث الحالي يختلف عن غيره من حيث المضمون و الشكل و الحجم ، إذ يتم فيه تقسيم كل مهارة من مهارات قيد البحث الى عدد من الإطارات

1 - حسين محمد كامل حسين ؛ فاعلية التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة طوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2000) ص 13 .

2 - نيفين محمود بدر صالح ؛ فاعلية التعليم المبرمج المتشعب على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة طوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 1996) ، ص 13 .

3 - أبو زيد صابر كريم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 22 .

(المهمات) ، و كل اطار (مهمة) يحتوي على جزء معين من أجزاء المهارة الواحدة وحسب التسلسل و هذا يسمح بالتدرج في التعلم من السهل الى الصعب ، و يتبع كل إطار (مهمة) بسؤال يتطلب من الطالبة الاجابة عليه بعد دراسة الاطار (المهمة) ، و يحتوي الكتيب في نهايته على قائمة بالإجابات الصحيحة ، لتتأكد الطالبة من صحة استجابتها قبل الانتقال الى الاطار التالي .

2-1-12 مفهوم التمرين :

يعد التمرين ذو أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين و لقد تناول عدد كبير من العلماء مفهوم التمرين وتعددت آراؤهم حول معنى التمرين حيث عرّف (هاره) التمرين بأنه " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " (1) .

و يشير كل من (نجاح مهدي و اكرم محمد) إلى التمرين بأنه " محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة او تثبيتها " (2) .

و يتفق الباحث مع ما ذكّر من الآراء و المفاهيم السابقة بأن التمرين عبارة عن حركات منتظمة و هادفة للتعلم و الاكتساب و التقدم بالمهارة أو بأداء حركي معين .

2-1-13 أهمية التمرين:

" تعد التمرينات ضرورة من ضرورات الفرد و الرياضي على السواء من أجل ان يحيا حياة سعيدة سليمة خالية من الأمراض و العاهات و التشوهات فضلا عن كونها وسيلة للمتعة ، و الراحة النفسية لتحقيق الانجاز لدى الرياضي " (3) .

و تكمن أهمية التمارين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي حيث إن التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الإداري و الفكري و اكتساب ربط أجزاء الحركة . (4)

و يرى الباحث بأن أهمية التمرين تظهر في مدى الاستفادة منه في عملية التعلم من سرعة و سهولة اكتساب و تثبيت المهارات الحركية و في مختلف الألعاب الرياضية ولا سيما في لعبة كرة قدم الصالات حيث ان لها دور و تأثير كبير في تعلم مهاراتها قيد الدراسة .

2-1-14 جدولة التمرين

¹ - هاره ؛ أصول التدريب ، ترجمة عبد علي انصيف ، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1975) ص 18 .

² - نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط2 ، (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص130 .

³ - مصطفى صبحي أحمد خضر الحسيني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص14 .

⁴ - وجيه محجوب ؛ (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، (عمان ، دار وائل للنشر ، 2000) .

إن المطلب الرئيس في عملية التعلم هو الاهتمام بالمتعلم وإن يكون له دور تعليمي فعال وإن يفكر ويصبح مستقلاً عن المعلم وهذا كله يأتي عن طريق تطوير أساليب التعلم من خلال زيادة البدائل التعليمية المتنوعة ، وإن المعلم الكفوء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار وإن يعرف الكثير من مداخل و أساليب التعلم بالشكل الذي يكون موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً ايجابياً وليس سلبياً ونشطاً وفعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقى عليه(1).

" و لغرض الوصول الى التدريس أو التعلم المؤثر لابد من تنظيم و جدولة للتمارين ، و لتسهيل عملية تعلم المهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة أو أكثر بالإضافة الى تطور الية اداء المهارة (الايوتوماتيكية) و تجنب الاخطاء " (2) .

و عليها وضعت أساليب متنوعة عدة للتأثير في التعلم من خلال استخدام جدولة وتنظيم تمارين مؤثرة والتركيز على هيكل لجدولة تنظيم واقعية بمدة التمرين للتعرف على كيفية الإعادة والتكرار بغية تسهيل عملية التعلم التي تتم من خلال تداخل أنواع عدة من أساليب التمرين على مهارة واحدة لزيادة القدرة أو المقدرة على التكيف لأداء مهارة أخرى على وفق متطلبات متقاربة أو متماثلة ومن مواقع جديدة (3) .

فقد أشار (وحيه محجوب) أن تنظيم التمرين وجدولته يكون بالأشكال والأنواع الآتية :

- التمرين الثابت والتمرين المتغير .
- التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل .
- التمرين المكثف والتمرين الموزع .
- التمرين بوساطة الخط البياني .
- أداء التمارين في الحركات البطيئة (4).

و سيتطرق الباحث في الدراسة الحالية الى توضيح اسلوبي التمرين المكثف و الموزع لكونهما الاسلوبان قيد الدراسة .

2-1-14-1 التمرين المكثف :

¹ - عفاف عبد الكريم حسن ؛التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ،(الإسكندرية ، منشأة المعارف ،1990)، ص197.

² - ميسر مصطفى اسماعيل الحميري؛ تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) ، ص34 .

³- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002)، ص 13 .

⁴- وحيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص201.

و لقد ذكر (قاسم لزام) التمرين المكثف بأنه هو "دمج فترات ممارسة التمرين" (1). بينما أشار (مازن فرحان) نقلاً عن (لي) بأن " التمرين المكثف يعني جعل التمارين متقاربة مع بعضها أو بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جداً " (2).

و يتفق الباحث مع ما ذكر من الآراء حول التمرين المكثف و يرى بأنه يعني وجود فترات راحة قليلة بين التكرارات عند التمرين على تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات .

2-14-1-2 التمرين الموزع :

و أشار (وجيه محجوب) الى التمرين الموزع بأنه التمرين الذي يكون فيه " فترات الراحة بين محاولات التمرين مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة " (3) .

و يرى الباحث بأن التمرين الموزع يعني وجود فترات راحة كافية بين التكرارات عند التمرين على تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات .

2-1-18 المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

ذكر (عبدالمنعم أحمد) بأن " المهارات الأساسية بكرة القدم هي القابلية على انجاز و اتقان الحركات الخاصة بكرة القدم من خلال الأداء الأمثل لهذه الحركات و الذي يظهر بصورة جلية من خلال المستوى الحركي و الفني المتقن للاعب داخل الملعب وبما يتضمن تحقيق الواجب الحركي " (6).

و يرى الباحث بأن المهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات تعد الأساس التي تبنى عليها الإنجاز ، لما تتطلبه اللعبة من امتلاك لاعبيها مهارات عالية و بمستوى راق جداً ، و التي بدورها تؤدي إلى الارتفاع بمستوى الأداء الخططي و القيام بالمهام و الواجبات الخططية في اللعبة بأفضل ما يمكن و بأقل جهد دون التفكير في دقائق المهارة ، و تقسم المهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات حسب ما ورد عن (عمار شهاب) (4) (التهديف ، المناولة ، الإخماد ، الدرجة ، الضربة الجانبية ، الضربة الركنية ، المراوغة ، قطع الكرة)، وسوف يتطرق الباحث إلى المهارة قيد الدراسة و هي : (الدرجة) .

2-1-19-1 الدرجة :

و هي إحدى المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة قدم الصالات و التي تتطلب أدائها دقة عالية و توافق عالٍ بين مرحلة لمس الكرة و الجري ، لينتج حركة متناسقة و بالتالي يؤدي إلى التقدم السريع بالكرة.

⁵- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص 208 .

⁶- مازن فرحان مجهول الخزاعي ؛ اثر جدولة التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب من القفز والارتكاز بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ، ص 51 .

1- وجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 215.

⁴ - عمار شهاب أحمد الجيوري ؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) ، ص 21.

و قد عرف (معتصم غوتوف) الدرجة بأنها "عبارة عن عمل فردي يقوم به اللاعب بنفسه و بالكرة"⁽¹⁾.

و يشير (عبدالمنعم أحمد) الى الدرجة بأنها "مهارة مهمة لأنها تساعد على اجتياز الخصم و التحرك بالكرة داخل الملعب أو التهيئة للتهديف أو المناولة المتقنة فضلا عن اتاحة الفرص للزملاء لشغل اماكن افضل داخل الملعب " ⁽²⁾ .

2 - 2 - 1 الدراسة المتعلقة بالتعليم المبرمج

2 - 2 - 1 - 1 دراسة حسين محمد كامل حسين (2000)

فاعلية التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الهوكي

هدفت الدراسة الى ما يأتي :

- إعداد كتيب مبرمج تبعاً للبرنامج الخطي خاض بتعليم بعض مهارات لعبة الهوكي للمبتدئين عينة الدراسة .

- التعرف على فاعلية استخدام الكتيب المبرمج تبعاً للبرنامج الخطي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الهوكي من حيث :

- المستوى المهارى .

- المستوى المعرفي .

و اجريت الدراسة على عينة من المبتدئين في مدرسة تعليم الهوكي بنادي الشرقية للدخان و البالغة عددهم (30) ، وقسموا الى مجموعتين الأولى تجريبية حيث استخدمت معها التعليم المبرمج و الأخرى ضابطة و اتبعوا الطريقة التقليدية .

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، إختبار T.test للعينات المترابطة ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط.

و توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية :

- استخدام كل من الطريقة التجريبية والكتيب المبرمج أدى الى تحسن المستوى المعرفي لدى اللاعبين المبتدئين في الهوكي .

³ - معتصم غوتوف ؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، (سوريا ، المكتب التنفيذي للاتحاد التدريبي ، 1995) ، ص143 .

⁴ - عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي ؛ بناء حقيية اختبارات لاختبار لاعبي المدارس بكرة القدم لأعمار (11 - 12) سنة في مدينة تكريت ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2007) ، ص21 .

- استخدام كل من الطريقة التقليدية والكتيب المبرمج أدى إلى تعلم المبتدئين المهارات الأساسية في الهوكي .

- استخدام الكتيب المبرمج كنوع من تكنولوجيا التعليم (تعلم ذاتي) أفضل من استخدام الطريقة التقليدية التي تعتمد على المدرب فقط وذلك في كل تعلم المهارات الأساسية والمستوى المعرفي .

2 - 2 - 2 الدراسة المتعلقة بجدولة التمرين

2 - 2 - 2 - 1 دراسة بشائر رحيم شلال الربيعي (2004)

تأثير التداخل بين التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

هدفت الدراسة الى ما يأتي :

- التعرف على مدى تأثير استخدام التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

- التعرف على الأسلوب الأفضل لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

و اجريت الدراسة على عينة من طالبات الصف الثاني في ثانوية الازدهار للبنات ، والبالغ عددهن (160) طالبة ، و بواقع (5) حيث تم اختيار شعبتين بالطريقة العشوائية بأسلوب (القرعة) ، فوقع الاختيار على شعبة (أ-ب) البالغ عدد كل شعبة (32) طالبة وتم اختيار (20) طالبة من كل شعبة للمشاركة في تجربة البحث و بذلك اصبح عدد عينة البحث (40) طالبة .

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، اختيار (ت) للعينات المترابطة ، معامل الارتباط البسيط ، معامل الصدق الذاتي ، تحليل التباين ، L.S.D ، النسبة المئوية .

و توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الاتية :

- إن أسلوب التمرين (المكثف والموزع) كان لها تأثيرا كبيرا في حصول التعلم الحركي .

- إن أسلوب التعلم التدريبي افضل من الأسلوب الامري في تعلم المهارات موضوعة البحث .

- إن عملية التداخل بين أساليب التمرين وأساليب التعلم ، أعطت نتائج إيجابية أكثر من استخدمها على وفق الأسلوب التقليدي (الامري) .

- إن المجموعة التجريبية الثانية ذات الأسلوب المتداخل المكثف تدريبي كانت الأفضل في تعلم مهارتي (المناولة الصدرية - الرمية الحرة) .

- إن المجموعة التجريبية الرابعة ذات الأسلوب المتداخل الموزع التدريبي كانت الأفضل في تعلم (مهارة الطبطبة العالية) .

3- 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته إذ ان المنهج التجريبي هو " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتغييرها " (1) .

3- 2 مجتمع البحث و عينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية لمعهد اعداد المعلمات في محافظة كركوك للعام الدراسي (2011 - 2012) والبالغ عددهن (70) طالبة ، وبواقع (3) شعب ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، إذ تم اختيار شعبتين من مجتمع البحث (أ ، ج) البالغ عددهن (47) طالبة ، وبواقع (8) طالبات لكل مجموعة ، المجموعة التجريبية الأولى مثلتها شعبة (أ) ، و المجموعة التجريبية الثانية مثلتها شعبة (ج) ، و بنسبة مئوية مقدارها (22,8%) من مجتمع البحث ، بعد ان تم استبعاد عدد من الطالبات للأسباب الآتية :

- الطالبات الراسبات في صفهن و عددهن (6) طالبات .
- الطالبات المؤجلات و التاركات للدراسة وعددهن (7) طالبات .
- الطالبات الممارسات للعبة و عددهن (8) طالبات .
- عينات التجارب الاستطلاعية و عددهن (10) طالبات .

و الجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)

مجموعتي البحث و حجم العينة و الاسلوب المستخدم في التعليم

3- 3 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

| الشعبة | المجاميع التجريبية | الأسلوب المستخدم | العدد الكلي | المستبعون | عينة البحث |
|---------|--------------------|------------------------------------|-------------|-----------|------------|
| أ | الأولى | التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف | 23 | 15 | 8 |
| ج | الثانية | التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع | 24 | 16 | 8 |
| المجموع | | | 47 | 31 | 16 |

3- 3- 1 المقابلات الشخصية :

¹ - ديويولدب فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة ، محمد نبيل نوفل ، وآخران ، (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1977) ، ص 377 .

قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع عدد المختصين في مجال التربية الرياضية باختصاص (التعلم الحركي و طرائق التدريس) ،للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة

3 - 3 - 2 استمارات الاستبيان :

3 - 3 - 3 الاختبارات والمقاييس :

- الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة .

- قياس الكتلة و الطول و العمر الزمني .

- اختبار (رافن) للذكاء .

3 - 3 - 4 الملاحظات العلمية :

استخدم الباحث الملاحظة العلمية لتقييم الأداء الظاهري للمهارات الأساسية موضوع الدراسة .

3 - 3 - 5 تحليل محتوى للمصادر والمراجع العربية .

3 - 6 - 2 الاسس العلمية لاختبارات اللياقة البدنية والحركية والقدرات العقلية :

إن اختبارات اللياقة البدنية والحركية والقدرات العقلية المستخدمة في الدراسة هي اختبارات تتمتع بمعاملات صدق و ثبات و موضوعية عالية و بحسب المصادر العلمية الخاصة بكرة القدم الصالات وكرة القدم والتعلم الحركي وطرائق التدريس ، اضافة إلى ذلك تم تطبيق هذه الاختبارات في دراسات وبحوث مطبق على البيئة العراقية ، منها دراسة (وارهيل عاصم)⁽¹⁾ ، (طه قادر)⁽²⁾ ، (قصي حاتم)⁽³⁾ .

3 - 7 تجانس و تكافؤ عينة البحث :

قبل البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين لجأ الباحث الى التحقق من تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث " (4) .

3 - 7 - 1 تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث لكلا المجموعتين التجريبتين للمتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ، الذكاء) من الجدول يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(1 \pm)$ وهذا ، يدل على التوزيع الطبيعي للعينة مما ادى ذلك الى تجانسها في المتغيرات آنفة الذكر .

3 - 7 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ، الذكاء) و عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية ، في القاعة الداخلية (لمعهد إعداد المعلمات) في محافظة كركوك بتاريخ (8 / 3 / 2012) .

3 - 8 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (5)

¹ - وارهيل عاصم محمد مايي ؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم و احتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة صلاح الدين - أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .

² - طه قادر عمر ؛ أثر استخدام منهج تدريبي بالتمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة صلاح الدين - أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2011)

³ - قصي حاتم خلف عباس الساعدي ؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية و المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2008)

⁴ - ديو بولد فان دالين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 398 .

⁵ - محمد خليل عباس و آخرون ؛ مدخل الى مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط4 ، (عمان ، دار الميسرة للنشر و الطباعة ، 2012) ، ص 192 .

3 - 9 الإجراءات الإدارية والتنظيمية :

3 - 9 - 1 الإجراءات الادارية :

من اجل تسهيل اجراءات البحث و تيسير مهمة الباحث تمت مفاتحة الجهات المعنية للحصول على الموافقات الرسمية لإجراءات البحث .

3 - 9 - 2 الإجراءات التنظيمية :

لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وكذلك لتثبيت المتغيرات لابد و أن هناك اجراءات وتدابير التي من الواجب على الباحث القيام بها ، وقام الباحث بذلك .

3 - 10 تحديد وضبط متغيرات البحث :

قام الباحث بضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث

3 - 11 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبتين عن طريق تصوير المواقف التعليمية التي تم وضعها لتقييم الاداء الظاهري لعدد من المهارات الاساسية قيد الدراسة في المهارات قيد البحث ، في يوم (الأحد) والمصادف (2012/3/11) ، علماً أن الباحث و بمساعدة فريق العمل المساعد قاموا بشرح و عرض تلك المواقف قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبليّة من أجل تكوين صورة واضحة لكل موقف أمام عينة الدراسة .

3 - 12 البرنامجين التعليميين :

بعد إطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال دراسته منها دراسة (حسين محمد)⁽¹⁾، (أبو زيد صابر)⁽²⁾، (انتظار فاروق)⁽³⁾، (نوفل فاضل)⁽⁴⁾، (بشائر رحيم)⁽⁵⁾، (جبريل اجريد)⁽⁶⁾، والّاخذ بأراء الخبراء و المختصين في مجال الدراسة ، تم وضع برنامجين تعليميين للمهارات قيد الدراسة ، بأسلوب التعليم المبرمج الخطي أي (المتسلسل) وفق التمرين (المكثف و الموزع) ، و

1 - حسين محمد كامل حسين ؛ مصدر سبق ذكره .

2 - أبو زيد صابر كريم ؛ مصدر سبق ذكره .

3 - انتظار فاروق الياس سوران ؛ أثر استخدام أسلوبيين من التعليم الفردي في الاكتساب والاحتفاظ بفن أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة الموصل كلية ، كلية التربية الرياضية ، 2007) .

4 - نوفل فاضل رشيد(2005) ؛ مصدر سبق ذكره .

5 - بشائر رحيم شلال الربيعي ؛ تأثير التداخل بين التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .

6 - جبريل اجريد محمد العودات ؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الإنجاز لبعض مسابقات الرمي ، أطروحة دكتوراه منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .

للمجموعتين التجريبيتين كلا على حدى ، اذ قام الباحث بتقسيم كل مهارة من المهارات موضوع الدراسة إلى مجموعة خطوات مرتبة ترتيباً منطقياً ومتسلسلاً ليسهل على الطالبة دراستها ، وكذلك لتحقيق أهداف تعليمية محددة ، و تعرض المهمة على الطالب عن طريق كتيب تكون فيها المادة التعليمية مبرمجة في أطر (مهمات) حيث يحتوي كل إطار (المهمة) على جزء من أجزاء المهارة الثلاث و الذي سبق و أن اشرنا اليه ، و تنتقل الطالبة في تعلمها من خطوة إلى أخرى انتقالاً تدريجياً ، حيث يعطى لها في نهاية كل خطوة تعزيزاً بالإجابة الصحيحة لتتأكد من صحة استجابتها و من ثم تقوم بتطبيق الجزء وفق تكرارات معينة (وفق التمرين المكثف و الموزع) ، أي بأوقات راحة محددة أو بدونها وهكذا حتى الاطار الاخير للمهارة المعنية حيث يتضمن هذا الاطار ربط لجميع الاطارات السابقة اي ربط اجزاء المهارة الحركية بحيث تكون مهارة متكاملة و تؤدي كمهارة واحدة وفق تكرارات معينة ، علما بان الاطلاع على المهمات و الاجابة على الأسئلة تكون متداخلة ما بين التكرارات و بعد اعداد الوحدات التعليمية و الكتيب التعليمي المبرمج تم عرضها على عدد من المختصين في مجال (طرائق التدريس و التعلم الحركي) من خلال استمارة استبيان معدة لهذا الغرض ، اذ تم تعديل صياغة بعض الأطر و اضافة البعض الآخر ، و بالتالي أصبح عدد الأطر النهائي (12) اطاراً بواقع (4) اطارات لكل مهارة و مرتبة داخل كتيب تعليمي موضحا فيه الأهداف التعليمية لكل مهارة ، و المطلوب من الطالبات دراسة مفردات الكتيب خطوة بخطوة وفق الاسس العلمية الصحيحة ، متبعت اسلوبي التمرين (المكثف و الموزع) في تطبيق المادة المدروسة ، فعليه كان البرنامجين التعليميين .

3-13 الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين :

البرنامجين التعليميين للمجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات ، تضمننا (24) وحدة تعليمية للمجموعتين التجريبيتين أي (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة ، وموزعة على (6) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الاسبوع الواحد ، وكان زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة .

3-14 تجربة البحث الرئيسية :

قام الباحث و بالتعاون مع فريق العمل المساعد بالبدا في تنفيذ البرنامجين التعليميين بتاريخ (2012/3/13) و الموافق يوم الثلاثاء حسب جدول الدروس الاسبوعي ، ولغاية (2012/4/22) الموافق يوم الأحد ، حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية على طالبات المرحلة الثانية ، اذ تم اعطاء مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها باستخدام التعليم المبرمج لكن اسلوب اداء (تطبيق) المهارات الحركية تختلف لدى المجموعة التجريبية الأولى عنه في المجموعة التجريبية الثانية .

3-16 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي ، اذ تم تصوير اداء الطالبات للمهارات قيد الدراسة من خلال ادائهم للمواقف التعليمية ، وبنفس الظروف التي

تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث المكان و الاجهزة و الادوات و اسلوب التنفيذ ، و ذلك في يوم (الاثنين) و الموافق (2012 /4/23).

3 - 17 تقييم اداء الشكل الظاهري للمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات قيد الدراسة :

3 - 17 - 1 تصميم المواقف التعليمية التي تتم عن طريقها تقييم اداء الشكل الظاهري للمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات قيد الدراسة :

قام الباحث بإعداد وتصميم مواقف تعليمية و التي سوف يتم عن طريقها تقييم الشكل الظاهري للمهارات الاساسية قيد الدراسة ، و تم وضعها في استمارة الاستبيان المعدة لهذا الغرض

3 - 17 - 2 استمارة تقييم أداء الشكل الظاهري للمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات قيد الدراسة:

لغرض تقييم أداء الطالبات للمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات قيد الدراسة ، قام الباحث بإعداد استمارة استبيان ، لاستطلاع آراء السادة المختصين في مجال (كرة القدم و طرائق التدريس و التعلم الحركي) حول تقسيم كل مهارة من المهارات قيد الدراسة الى اقسامها الرئيسية ، و اعطاء درجة كل قسم ليسهل عملية تقييمها .

3 - 17 - 3 طريقة احتساب الدرجات حسب البناء الظاهري للحركة للمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات قيد الدراسة

لقد أشار (وحيه محجوب) الى ان تقويم المهارات الرياضية بحساب النقاط من الطرائق المهمة التي تعترض على المشاهدة والاستعانة بالتصوير العلمي ، ويمكن تحليل المهارات الرياضية التي تؤدي من الرياضيين بإحدى الطرائق الآتية :

الطريقة الأولى : أداء الحركة وتقويمها بواسطة الخبراء أو خبير بالمشاهدة مع التسجيل بواسطة الملاحظة العلمية .

الطريقة الثانية : أداء الحركة وتقويمها بعد تسجيلها صورياً بـ (فلم) ثم عرضها بواسطة أجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء أو الخبير⁽¹⁾.

ولقد اعتمد الباحث الطريقة الثانية أعلاه لتقييم الشكل الظاهري للمهارات الاساسية قيد الدراسة حيث استخدم الباحث التصوير الفيديوي للمواقف التعليمية وفي الاختبارين القبلي والبعدي ، ثم تم تحويل التصوير إلى أقراص (dvd) وتم توزيعها مع استمارات التقييم المعدة لهذا الغرض على ثلاث مقيمين ، في اختصاص (التعلم الحركي - كرة القدم) لتعذر حضورهم إلى مكان الاختبارين القبلي والبعدي .

حيث يقوم كل مقيم بإعطاء درجة لكل طالبة عن كل مهارة و يأخذ متوسط درجاتهم لإظهار درجة تقييم المهارة النهائية (10) درجة .

3-18 الوسائل الاحصائية :

¹ - وحيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص 273 .

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي الـ (Spss) ، (الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية) و ذلك لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث و التي تضمنت المتطلبات الاحصائية للبحث :

- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - النسبة المئوية .
 - معامل الالتواء
 - اختبار (T-Test) لوسطين حسابيين مرتبطين .
 - اختبار (T-Test) لوسطين حسابيين غير مرتبطين .
- 4- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات.

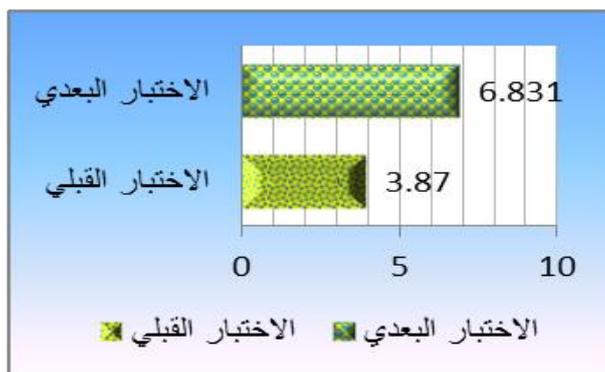
جدول (9)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (ت) المحتسبة و مستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات للمجموعة التجريبية الاولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) .

| دلالة الفروق | مستوى الدلالة (sig) | قيم (ت) المحتسبة | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختباران و المتغيرات الإحصائية المهارة |
|--------------|---------------------|------------------|--------|-------|--------|-------|-------------|--|
| | | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| مغوي(*) | 0,00 | 11,581 | 0,0357 | 6,831 | 0,434 | 3,870 | درجة | الدرجة |

(*) مغوي إذا كان مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

يتبين من الجدول (9) أن الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي قد بلغ (3,870)، وانحراف معياري قيمته (0,434) ، في حين ان الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي قد بلغ (6,831)، بانحراف معياري مقداره (0,0357)، علما ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (11,581) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0.000) و بدرجة حرية (7) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف).



شكل (6)

الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) في تقييم أداء أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات.

2-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات.

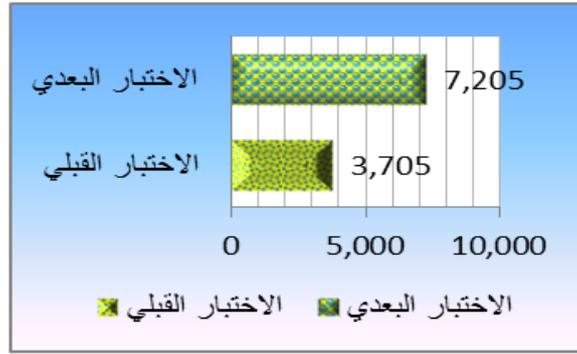
جدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيم (ت) المحتسبة و مستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات للمجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع)

| دلالة الفروق | مستوى الدلالة (sig) | قيم (ت) المحتسبة | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختباران والمتغيرات الإحصائية المهارة |
|--------------|---------------------|------------------|--------|-------|--------|-------|-------------|---|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | |
| معنوي (*) | 0,00 | 20,895 | 0,248 | 7,205 | 0,279 | 3,705 | درجة | الدرجة |

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (10) ان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي قد بلغ (3,705)، وبانحراف معياري قيمته (0,279)، في حين ان الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي قد بلغ (7,205)، بانحراف معياري قيمته (0.248)، علما ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (20,895) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0.000) و بدرجة حرية (7)، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) ، و الشكل (7) يوضح ذلك .



شكل (7)

الايوساط الحاسوبية للمجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات .

3-4 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف و التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة الأساسية بكرة القدم الصالات للطالبات :

يتبين من نتائج الجدولين (9) و (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات و لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامجين التعليميين اللذان طبقا على المجموعتين التجريبيتين وما يتضمناه من طريقة عرض مميزة للمادة التعليمية وموحدة لكلا المجموعتين و بأسلوب تطبيق يختلف للمجموعة التجريبية الاولى عنه في المجموعة التجريبية الثانية ، و التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل في الاختبارات البعيدة لكلا المجموعتين . اي ان استخدام (التعليم المبرمج) مصحوباً بجدولة التمرين (المكثف والموزع) كلاً على حدى كان له الاثر الواضح في حصول على هذا التقدم في عملية التعلم لهذه المهارات .

إذ إن (الكتيب المبرمج) الذي قام الباحث بتصميمه لعرض المادة التعليمية المتمثلة بمهارة (الدرجة) على شكل اطر (مهمات) تجعل الطالبة أن تنتقل من خطوة الى اخرى وبشكل متسلسل تبعاً لقدراتها و قابلياتها الذاتية حيث ان ذلك يتيح لها التعرف على اجزاء المهارة ومعرفة النقاط الصعبة ذلك مما ادى الى سرعة تعلمهن لهذ المهارات واكتسابهن التوافق الاولي اللازم للأداء الصحيح إذ تشير (أفنان خضير) " الى ان الكتيب المبرمج من الوسائل الرئيسية المستخدمة على نطاق واسع في عملية التعليم المبرمج وفيه تنظم المادة التعليمية بطريقة دقيقة و مدروسة إذ يجرأ محتوى الكتيب المبرمج الى خطوات صغيرة تمثل كل فقرة هدفاً سلوكياً وتتطلب كل فقرة استجابة معينة وهذه الفقرات تنظم بطريقة منظمة

بحيث تؤدي الفقرة الاولى إلى الثانية والفقرة الثانية إلى الثالثة وهكذا إلى ان تنتهي الوحدة التعليمية وتحقيق الهدف الكلي للتعلم " (1)

كما ان توفر التعزيز الفوري الذي تتلقاه الطالبات في الكتيب اثناء عملية التعلم و المتمثلة في الاجابات الصحيحة للاختبارات القصيرة الموجودة في نهاية كل اطار (مهمة) او الخطوة التعليمية ، إذ ان التعزيز الفوري يقوي الاستجابة و يشجع الطالبات على التعلم ، و هذا ما أكده (محسن علي) بأن " التعزيز في التعليم المبرمج يقع عندما يعرف المتعلم استجابته ، فيحصل على تعزيز داخلي إذا عرف ان استجابته كانت صحيحة فيدفعه هذا التعزيز إلى الخطوة التالية بحماس ودافعية " (2) .

و بهذا الصدد يرى الباحث بأن الطالبات المتعلمات يكن اكثر دافعية ونشاطا عندما يجدن ان استجابتهن صحيحة وكذلك فان التدرج في تعلم هذه المهارات عن طريق (الكتيب المبرمج) يجعل من الطالبات اكثر دافعية للتعلم .

و يتفق هذا مع ما توصل اليه كل من (أبو زيد صابر كريم) (3) ، (محمد ابراهيم موسى) (4) إذ اشارت نتائج هذه الدراسات إلى ان استخدام التعليم المبرمج باستخدام الكتيب المبرمج كان له اثر واضح في تعلم المهارات الحركية في الالعاب الرياضية المختلفة ، و بما أن تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات و التقدم فيها لا يتم فقط بالجزء التعليمي من الوحدة التعليمية و انما يجب ان يقترن بالجانب التطبيقي المتمثل باستخدام جدولة التمرين في عملية تنظيم التمرين ، إذ أن عملية تنظيم التمارين المستخدمة في البرنامجين التعليميين تم اعتماداً على مبدأ التناوب بين العمل والراحة باستخدام التكرارات التي تتخللها فترات راحة بينية تختلف باختلاف اسلوب الجدولة المستخدمة (المكثف و الموزع) كان له أثر واضح في تعلم مهارة الدرجة وهذا ما بدا واضحاً بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي .

إذ يشير (أريان بهاء الدين) بأن " التدريب المنظم المستخدم فيه أساليب جدولة الممارسة من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء وقت الراحة وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التمارين أكثر فاعلية و اثارة فضلاً عن المتعة والتشويق و زيادة الدافعية " (5)

1 - افنان خضير دروزة ؛ النظرية في التدريس وترجمتها علمياً ، ط1، (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2000) ، ص 195 .

1- محسن علي عطية ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 40 .

3- ابو زيد صابر كريم ؛ مصدر سبق ذكره .

4- محمد ابراهيم موسى ؛ اثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة طوان كلية التربية الرياضية ، 2004) .

5- أريان بهاء الدين حسن ؛ تأثير اسلوبي التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة (جامعة صلاح الدين أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2009) ص 126 - 127 .

كما أن التكرارات المنظمة و المقررة في كل وحدة تعليمية مع توفر الدقة في حساب أزمنة العمل والراحة تبعاً لنوع الجدولة (المكثف والموزع) كان له الأثر الكبير في نجاح العملية التعليمية حيث يذكر (نوفل فاضل) بأن " التكرار و التمرين يعد وسيلة تعليمية ذات أثر فعال و إيجابي في طول عملية التعلم و تطوير المهارات الحركية " (1)

و يتفق هذا مع ما توصل اليه (نوفل فاضل)(2) ، (مصطفى صبحي)(3) ، اذ اشارت نتائج هاتين الدراستين الى ان لاستخدام جدولة التمرين الأثر الواضح في تعلم مهارة (الدرجة) بكرة القدم للصالات ، فضلا عن ذلك فان هذان الاسلوبان (التعليم المبرمج ، وجدولة التمرين) قد ساعدا على ادراك العلاقات بين اجزاء هذه المهارات اذ ان تقديم المعلومات الدقيقة عن هذه المهارات عن طريق (الكتيب المبرمج) قد أسهم في اكتساب التطور الأولي للحركة ، ثم الاستمرار في المحاولات و التكرارات أثناء التطبيق العملي عن طريق جدولة التمرين (المكثف و الموزع) حتى يصل الاداء المهارى للطالبات المتعلمات تدريجيا الى مراحل متقدمة من التعلم في اجزاء المهارات و الوقت المخصص لأدائها و تكرارها.

اذ يشير (ظافر هاشم) الى ان " التفاعل بين مجموعة من الاساليب سويا فإننا سوف نحصل على معاني مختلفة لهذه المتغيرات و بهذا تشكل عندنا مهارات تدريسية جديدة ربما تصل الى نماذج معنوية لتسريع عملية التعلم و استثمار الوقت و الجهد ، و نحصل على مقياس معياري جديد للتطور من خلال استخدام مجموعة مختارة من الأساليب تتلائم مع متطلبات بيئة التعلم " (4)

و يرى الباحث بان المزوجة بين التعليم المبرمج باعتباره احد اساليب التعليم الفردي عن طريق استخدام (الكتيب المبرمج) و بين جدولة التمرين (المكثف و الموزع) باعتبارهما أحد اساليب ترتيب و تنظيم التمرين ، قد اوصلتنا الى ابتكار اسلوب تعليمي جديد يخلق حالة من التقدم و التطوير في الأساليب التدريسية نتيجة لاستثمار المواصفات التي يعتمد عليها كل من الاسلوبين .

4-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات .

1- نوفل فاضل رشيد (2005) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 159 - 160 .

2- نوفل فاضل رشيد (2005) ؛ المصدر نفسه .

3- مصطفى صبحي ؛ مصدر سبق ذكره .

3- ظافر هاشم اسماعيل الكاظمي ؛ الاسلوب التدريبي المتداخل و تأثيره في التعلم و التطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ، ص 44 .

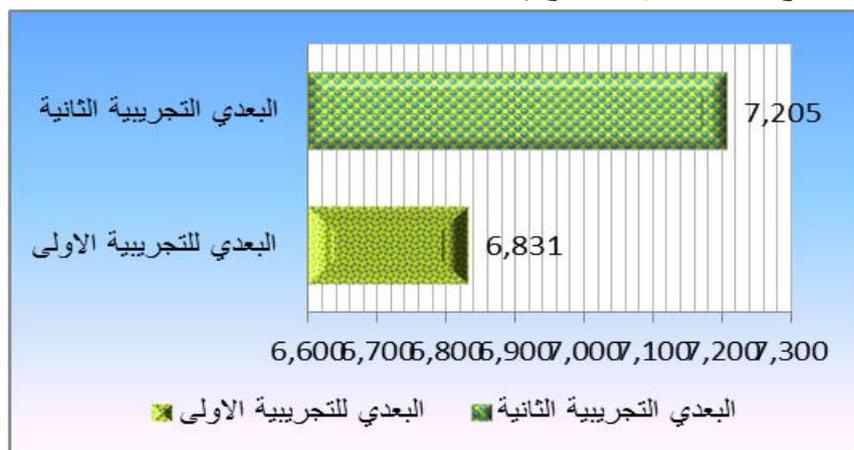
جدول (11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكره الصالات للطالبات

| المتغيرات الإحصائية المهارات | وحدة القياس | البعدي للتجريبية الاولى | | البعدي التجريبية الثانية | | قيمة (ت) المحسوبة | مستوى الدلالة (sig) | دلالة الفروق |
|------------------------------|-------------|-------------------------|-------|--------------------------|-------|-------------------|---------------------|--------------|
| | | س- | ع± | س- | ع± | | | |
| الدرجة | درجة | 6,831 | 0,357 | 7,205 | 0,248 | 2,428 | 0,029 | معنوي(*) |

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (11) ان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) قد بلغ (6,831)، وانحراف معياري قيمته (0,357)، في حين ان الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) قد بلغ (7,205)، و بانحراف معياري قيمته (0,248)، علما ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (2,428) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,029) و بدرجة حرية (14) مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع).



شكل (8)

الأوساط الحسابية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكره القدم الصالات للطالبات

4-5 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) ، (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات للطالبات :

يتبين من الجدول (11) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تقييم أداء مهارة (الدرجة) بكرة القدم الصالات للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية إذا ما قورن بالبرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعة الاولى (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) مع ملاحظة تساوي استخدام التعليم المبرمج باستخدام (الكتيب المبرمج) في الجزء التعليمي لكلا المجموعتين إذ أن فاعلية التمرين الموزع الذي استخدمها الباحث في البرنامج لتنظيم عمل سير التكرارات لأقسام المهارة كان له أثر واضح في عملية تعلم المهارة قيد البحث إذ إن من مميزات هذا النوع من التمرين هو وجود فترات راحة ما بين التكرارات أي الاطر (المهمات) و التي بدورها أعطت للطالبة فرصة لمراجعة أداءها ذهنياً و هذا ساعدها على أن تستوعب اجزاء المهارة و بالتالي المهارة متكاملة و بشكل جيد إذ ان " التمرين الموزع يتميز بوجود فترات راحة بين تكرر و آخر يساعد المتعلمين على التركيز و الانتباه و الحصول على أنماط تعليمية من التغذية الراجعة عند أداءهم " (1) كما ان فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل و التعب و النسيان عن المتعلم وتثبت ما تعلمه (2) ، و هذا لا يتوافق مع التمرين المكثف و الذي من مميزاته عدم وجود فترات راحة ما بين التكرارات و إن وجدت فهي قليلة و غير كافية و هذا يتطلب السرعة في أداء التكرارات و بدوره يضعف عملية التعلم إذ يشير (محمد حسن) في هذا الصدد على أن " التكرار السريع في اداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الاخطاء الحركية " (3) .

وهذا يتفق مع آراء كل من (ليث محمد) ، (جبريل اجريد) بان " تفوق الممارسة الموزعة على بقية أنواع الجدولة يعود إلى محدودية التعب العصبي والبدني الذي يرافق اداء التمارين التي تضمها الوحدة التعليمية والذي كان وجوده له الأثر السلبي في بقية أساليب الجدولة بسبب تزامن فترات الاداء وقصر فترات الراحة بين التكرارات " (4) (5) و عليه فإن جدولة التمرين الموزع تكون أكثر استخداماً من البرامج

¹ - نوفل فاضل رشيد (2005) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 167 .

² - عبد الرحمن محمد العيسوي ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم ، (عمان ، دار أسامة للنشر ، 2003) ص 36 .

³ - محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسة ، ط 4 ، (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) ص 112 .

⁴ - ليث محمد داود البنا ؛ أثر جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائر ، اطروحة دكتوراه غير منشورة (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2001) ص

التعليمية التي تستخدم جدولة التمرين المكثف إذا ما تم تنظيمها وترتيبها وأعطيت تحت شروط علمية معينة وتكون أكثر فاعلية ووضوحاً في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن كون عينة الدراسة من المبتدئات لذا كانت الحاجة ماسة الى وجود فترار راحة ما بين التكرارات للأسباب المذكورة آنفاً وكذلك لأن العمل على تعلم مهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديف) بكرة القدم الصالات للطالبات يحتاج إلى تكرار الاداء ثم إلى فترات راحة كافية لان الاداء ليس سهلاً بالنسبة للمتعلقات الجدد وهذا يتفق مع ما توصل إليه (نوفل فاضل) ⁽¹⁾ و (جبريل اجريد) ⁽²⁾

5 - الاستنتاجات و التوصيات

5 - 1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال تطبيق البرنامجين التعليميين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في تعلم مهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديف) بكرة قدم الصالات للطالبات و من خلال المعالجات الاحصائية للبيانات تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ان لاستخدام التعليم المبرمج وفق التمرين (المكثف و الموزع) أثر ايجابي واضح في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات و لصالح الاختبارات البعدية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين (التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف) و (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات للطالبات و لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التعليم المبرمج وفق التمرين الموزع) .

5 - 2 التوصيات :

- في ضوء ما تقدم يوصي الباحث ما يأتي :
- التأكيد على استخدام التعليم المبرمج ممزوجاً بأسلوب التمرين المكثف و الموزع في تعلم مهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديف) بكرة قدم الصالات للطالبات .

⁵ - جبريل اجريد محمد العودات ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 123 .

¹ - نوفل فاضل رشيد (2005) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 176 .

² - جبريل اجريد محمد العودات ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 123 .

- التأكيد على استخدام التعليم المبرمج في تعلم مهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديف) بكرة قدم الصالات للطالبات بكونه احد اساليب تفريد التعليم (التعليم الذاتي) و ذلك بهدف :
* جعل الطالبات يشاركن بصورة فعلية و ايجابية في العملية التعليمية .
* تجزئة مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات ليسهل تعلمها .
- استخدام الكتيب التعليمي المبرمج بمهارة (الدرجة) بكرة قدم الصالات الذي تم تصميمه و وضعه في هذه الدراسة للتعليم .
- التأكيد على استخدام اسلوبي التمرين المكثف و الموزع في تعلم مهارة (الدرجة) بكرة قدم الصالات للطالبات للاستفادة من التكرارات و اوقات الراحة ما بين التكرارات في التعلم بكونهما احد اساليب تنظيم التمرين و جدولته .
- العمل على تطوير طرق تعلم المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات و ذلك باستخدام تقنيات و اساليب حديثة .
- الاهتمام بتحديث طرق و أساليب التعليم و ذلك بإجراء دراسات اخرى باستخدام تقنيات مختلفة و اتباع اساليب متعددة في تنظيم التمرين و جدولته .

المصادر

- أبو زيد صابر كريم ؛ تأثير استخدام برنامج للتعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب معهد التربية الرياضية في أربيل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة صلاح الدين ، اربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) .
- انتظار فاروق الياس صوران ؛ أثر استخدام أسلوبين من التعليم الفردي في الاكتساب والاحتفاظ بفن أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة الموصل كلية ، كلية التربية الرياضية ، 2007) .
- آريان بهاء الدين حسن ؛ تأثير اسلوبي التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة (جامعة صلاح الدين أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2009) .
- افنان خضير دروزة ؛ النظرية في التدريس وترجمتها علمياً ، ط1، (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2000) .
- بشائر رحيم شلال الربيعي ؛ تأثير التداخل بين التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .
- حسين محمد كامل حسين ؛ فاعلية التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2000) ص 13 .

- جبريل اجريد محمد العودات ؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الإنجاز لبعض مسابقات الرمي ، أطروحة دكتوراه منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .
- ديويولدب فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة ، محمد نبيل نوفل ، وآخران ، (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1977) .
- رشدي لبيب وآخرون ؛ الوسائط التعليمية ، (القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1983) .
- طه قادر عمر ؛ أثر استخدام منهج تدريبي بالتمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة صلاح الدين - أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2011) .
- ظافر هاشم اسماعيل الكاظمي ؛ الاسلوب التدريبي المتداخل و تأثيره في التعلم و التطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) .
- عبد الرحمن محمد العيسوي ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم ، (عمان ، دار أسامة للنشر ، 2003)
- عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي ؛ بناء حقيبة اختبارات لاختبار لاعبي المدارس بكرة القدم لأعمار (11 -12) سنة في مدينة تكريت ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2007)
- عمار شهاب أحمد الجبوري ؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) .
- عماد محمد الزغلول ؛ نظريات التعلم ، ط 1 ، (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2003)
- عفاف عبد الكريم حسن ؛ التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1990) .
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002) .
- نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط 2 ، (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) .
- نوفل فاضل رشيد ؛ تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني و المهارى والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2005) .

- نوفل فاضل رشيد؛ أثر استخدام جدولة التمرين العشوائي المتسلسل في تطوير الاداء المهاري للرجل غير المفضل للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد 4، عدد 50، (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2009).
- نيفين محمود بدر صالح؛ فاعلية التعليم المبرمج المتشعب على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، (جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، 1996).
- مازن فرحان مجهول الخزاعي؛ اثر جدولة التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب من القفز والارتكاز بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، (جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2005).
- محسن علي عطية؛ الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال، ط 1، (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008).
- محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية الرياضية، (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2011).
- محمد اسماعيل حامد عثمان؛ أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الاساسية لرياضة كيك بوكسينج، رسالة ماجستير غير منشورة، (القاهرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 2003).
- محمد ابراهيم موسى؛ اثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة حلوان كلية التربية الرياضية، 2004).
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط 4، (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- محمد خليل محمد؛ أثر استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999).
- محمد خليل عباس و آخرون؛ مدخل الى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط 4، (عمان، دار الميسرة للنشر و الطباعة، 2012).
- محمد محمود الحلية؛ طرائق التدريس و استراتيجياته، ط 1، (الامارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2001).
- مصطفى صبحي احمد خضر الحسيني؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع و المكثف في بعض المتغيرات مهارية و البدنية و الوظيفية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- معتصم غوتوف؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، (سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد التدريبي، 1995).

- ميسر مصطفى اسماعيل الحميري؛ تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والمتوزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) .
- فاخر عاقل ؛ علم النفس التربوي ، (بيروت ، دار العلم للملايين ، 1982) .
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) .
- قصي حاتم خلف عباس الساعدي ؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2008)
- ليث محمد داود البنا ؛ أثر جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2001) .
- وارهيل عاصم محمد مايي ؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم و احتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة صلاح الدين - أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .
- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) .
- وجيه محجوب ؛ (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، (عمان ، دار وائل للنشر ، 2000) .
- وفيقة مصطفى سالم ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط 1 (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2001) .
- هاره ؛ أصول التدريب ، ترجمة عبد علي انصيف ، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1975) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مطبعة الصخرة ، 2002) .

" أثر برامج تعليمية مصحوبة بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم الدوران في السباحة حرة "

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي
2012 م

محب حامد رجا الحديثي
1433 هـ

هدف البحث إلى :

1- الكشف عن أثر البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم الدوران في السباحة الحرة .

2- الكشف عن الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاث اللواتي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة ومعرفة الأداء وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران في سباحة الحرة.

وللتحقق من هدفا البحث فرض الباحث ما يأتي:

1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث اللواتي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة ومعرفة الأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وكذلك للمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة.

2- توجد فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث اللواتي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة ومعرفة الأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران في السباحة الحرة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2012/2011 والبالغ عددهم (119) طالب وطالبة ، وقد تم استبعاد الطالبات البالغ عددهن (24) طالبة لاقتصار البحث على الطلاب الذكور فقط ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الذين يجيدون السباحة الحرة ولا يجيدون الدوران في السباحة الحرة ، وقد بلغ من يجيد السباحة الحرة (30) طالباً ، وبعد أن تم إجراء الاختبارات الخاصة بالتكافؤ فضلاً عن الاختبارات القبليّة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (وعن طريقة القرعة تم توزيعهم إلى أربع مجموعات متساوية بالعدد ، ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) .

وبعد أن تم استبعاد عدد من الطلاب وذلك لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ، وعليه بلغ المجموع النهائي لعينة البحث (20) طالباً موزعين إلى أربع مجموعات متساوية بواقع (5) طلاب لكل مجموعة وبنسبة مئوية بلغت (16,806%) من مجتمع البحث الأصلي.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد وتحليل التباين باتجاه واحد **Anova one (away)**).

هذه بعض الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث الآتية :

1- أثرت البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب (بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء) والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب (بمعرفة الأداء) ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب (بمعرفة النتيجة) ، والتي طبقت على المجموعات التجريبية الثلاث ايجابياً في تعلم الدوران في السباحة الحرة . ولم يحدث أثر ايجابي لدى المجموعة الضابطة في تعلم الدوران.

2- تفوقت المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) على المجموعة الضابطة في تعلم الدوران.

3- تفوقت كل من المجموعة التجريبية الأولى والتي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء ، والمجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء على المجموعة الضابطة في السباحة الحرة.

وأوصى الباحث بما يأتي :

1- إمكانية استخدام البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب بمعرفة النتيجة في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت في الدوران.

2- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران في السباحة الحرة.

"The impact of educational programs accompanied by knowingly result and performance in learning to swim free circulation "

Researcher Supervisor

Mohib Hamid Raja A. D. Jassim Mohammed Naif Al-Roumi
1433 AH 2012 AD

Research aims to:

- 1- disclosure of the impact of educational programs, accompanied by the result and performance in learning knowledge circulation in the free swimming.
- 2- disclosure of the differences between the three experimental groups who use educational programs accompanied by all know the result and performance knowledge and knowledge of performance and knowledge of the result and the control group in the post-test in learning the rotation in the free pool.

To investigate, research impose researcher goal as follows :

1- There are significant differences between pre and post tests of the three experimental groups who use educational programs coupled with all of knowing the outcome and understanding and knowledge of performance and knowledge of performance as well as the outcome of the control group in learning the rotation in the free swimming.

2-There are significant differences in the post-test between the three experimental groups who are accompanied by educational programs all know the result and performance knowledge and knowledge of performance and knowledge of the result and the control group in the post-test in learning the rotation in the free swimming.

The researcher used the experimental approach to relevance and the nature of the research, was chosen as the research community way intentional students from the first year in the Faculty of Physical Education / Tikrit University for the academic year 2011/2012 and numbered 119 students, have been excluded students of their number (24) student of confining Search for male students only, has been selected sample way intentional of students who are proficient freestyle not fluent in rotation in freestyle, has reached the multilingual free-swimming (30) students, and after it has been conducting tests for equivalence as well as tests tribal were divided random way (and the way lots were distributed into four groups of equal number, three experimental groups and the control group .(Having been excluded a number of students so as not to reward with the rest of the sample, and it was the final total of the sample (20) students distributors into four equal groups by (5) students for each group and the percentage of (16.806%) of the original research

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن الوصول إلى أي هدف يسعى المعلم الوصول إليه ضمن البرامج العلمية الصحيحة والمدرسة يسهل الطريق للمتعلم . حيث أعتد أي باحث في الوصول للهدف المطلوب يجب عليه وضع الأسس العلمية الصحيحة وعد الباحث دراسة تضمنت الدوران في السباحة الحرة واعتمد على أنواع التغذية الراجعة في مساعدة المتعلم للوصول لأفضل أداء .

تعد التغذية الراجعة احد الشروط الهامة والأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في العملية التعليمية ، فهي تعني المعلومات التي يحصل عليها المتعلم نتيجة أداء معين ، وتكمن أهميتها في تحسين التعلم الحركي للمهارات الرياضية ، ولقد أثبتت العديد من البحوث أن المتعلم في حاجة مستمرة للتعرف على ما توصل إليه من مستوى في أدائه ، فهو يستقبل التغذية الراجعة من خلال ملاحظته الشخصية ، أو من خلال ملاحظات المعلم أو المدرب ، وبعدها يقوم المتعلم بعملية المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم ، أي بين ما تم أدائه (الأداء الشخصي) وبين ما يجب أن يكون ، حتى يكتشف الأخطاء ومواطن القوة والضعف (عثمان, 1987, 131) .

وتظهر أهمية التغذية الراجعة بنوعها الداخلية والخارجية في التعلم الحركي ، وقد أسهم (Schmidt) في مراجعة الجزء الخاص بالتغذية الراجعة وإعادة صياغتها وتحديد مفهومها وطريقة تنفيذها، إذ ظل مفهومها حتى الثمانينات من القرن الماضي عبارة عن خليط بين كل من معرفة النتيجة (Knowledge of Results) ومعرفة الأداء (Knowledge of Performance) إلا انه أكد أنهما نوعان مختلفان من أنواع التغذية الراجعة الخارجية (Schmidt,1988, 423).

2-1 مشكلة البحث :

من خلال الاطلاع على الأدبيات العلمية وخبرة الباحث في مجال السباحة كونه مدرس المادة وجد قلة استخدام برامج تعليمية تخص تعلم الدوران في السباحة الحرة، وعدم استخدام البرامج التعليمية في مناهج الكلية في التغذية الراجعة لذا لجاء الباحث لدراسة هذه المشكلة وحلها بطرق علمية تساعده في الوصول إلى النتائج المطلوب الوصول إليها .

وتكمن مشكلة البحث في التساؤل الآتي :

هل أن البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة تسهم في تعلم الدوران في السباحة الحرة ؟

3-1 هدفا البحث :

1-3-1 الكشف عن أثر البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة في تعلم الدوران في السباحة الحرة .

2-3-1 الكشف عن الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاث اللاتي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران في السباحة الحرة.

4-1 فرضا البحث :

1-4-1 توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث اللاتي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وكذلك للمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة.

2-4-1 توجد فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث اللاتي تستخدم البرامج التعليمية المصحوبة بكل من معرفة النتيجة والأداء ومعرفة الأداء ومعرفة النتيجة وبين المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم الدوران في السباحة الحرة.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب الصف الأول الممارسين للسباحة الحرة في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت وغير ممارسين للدوران .
- 1-5-2 المجال المكاني: مسبح نادي الثورة الرياضي التابع لاتحاد السباحة في محافظة كركوك.
- 1-5-3 المجال الزمني : 2012/4/28 ولغاية 2012/5/28.

1-2 الإطار النظري

1-1-2 التعلم والتعلم الحركي :

يمكن أن نفهم تحت مصطلح التعلم انه نشاط خاص لتملك وتكامل المعرفة (عملية التعلم) وبسبب كون المعلومات أساس التعلم وتؤدي إلى تعلم المهارات والمعرفة. إذ أن التعلم يعني اكتساب وتحسين المهارات وإنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف.

والتعلم عملية معقدة وتفرق حياة الفرد بأكملها وتشمل أنواعا مختلفة من النشاط والخبرات متعددة بتعدد مواقف الحياة، لذلك كان من الصعب أن نضع لها تعريفا جامعاً شاملاً يتفق عليه علماء النفس جميعهم اتفاقاً تاماً.

فهو كل ما يسعى إليه الفرد من تحصيل معلومات وما يكتسبه من اتجاهات وعادات مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها. عقلية أو حركية أو وجدانية أو خلقية سواء كان هذا الاكتساب شعورياً أو لا شعورياً. أن فهم واستيعاب البرنامج يؤدي إلى السلوك المتوقع، والسيطرة والتحكم بإتقان واهتمام للواجبات الأساسية للتعلم قبل التوصل إلى الواجبات الصعبة ويجب أن يتعرض المتعلم إلى خبرات عديدة ومتنوعة، واعتماد التقويم الذي يمدنا بالتغذية الراجعة التقويمية إلى كل من المعلم والمتعلم (الكاظمي 2002، 12).

عرفت (الغريب، 1979) التعلم الحركي فهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط. وهو عملية اكتساب وتطوير وثبيت المهارات الحركية كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية، كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات التوافقية والبدنية. ومن خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة (الغريب، 1979، 70).

2-1-2 خصائص التغذية الراجعة:

تشير اغلب الدراسات أن هناك تشابه بين عائد المعلومات التغذية الراجعة وطريقة معرفة النتائج كمبدأ للكفاية التعليمية وهذا يؤكد على أنها وظيفة تدعيمية تعزيزية وتصنف إلى ثلاثة أصناف.

1- الخاصة التعزيزية :

تشكل مرتكزا "رئيسا" في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة الأمر الذي يساعد على التعلم، إذ يرى أن إشعار اللاعب أو المتعلم بصحة استجابته يعززه ويزيد من احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة لديه فيما بعد.

2- الخاصية الدافعية :

تسهم في إثارة دافعية المتعلم للتعلم والوصول إلى الأداء المتقن وتحقيق الانجاز الأفضل، مما يعني جعله يستمتع بعملية التعلم أو الأداء ويقبل عليها بشوق، مما يؤدي إلى تعديل سلوكه أو استجابته.

3- الخاصية الموجهة:

تعمل على توجيه اللاعب أو المتعلم نحو أدائه، فتبين له الأداء المتقن فيثبته والأداء غير المتقن فيحذفه، وهي ترفع من مستوى انتباهه إلى الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم أو الأداء فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه. لذلك تعمل على تثبيت الأداء الارتباطات المطلوبة وتصحيح الأخطاء وتعديل الفهم الخاطئ، فضلا عن إسهامها في مساعدة اللاعب أو المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة، وهذا يزيد من ثقته بنفسه وبناتججه التعليمية. (الدليمي، 2008، 90).

2-1-3 أنواع الدوران في السباحة الحرة :

2-1-3-1 الدوران بالشقلبة :-

- أ- الاقتراب : يؤدي بسرعة من مسافة تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين .
- ب- الدوران : عندما يكون الجسم مفروود يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين، حيث تتجه راحتا اليدين لأسفل وثني الذقن نحو الصدر ، ثم يعمل السباح قوس في تحريك الرأس نحو البطن حتى نهاية مرحلة التدوير ثم تقوي إحدى اليدين بأداة حركة متقاطعة فيأخذ الجسم وضع التكور .
- ج- اللمس: يكون الجسم بوضع الأفقي بعد استكمال حركة التدوير و تكون الركبتين مثنية.
- د- الدفع : يكون مستوى الرجلين بعمق (30-50سم) يحتفظ السباح بالجسم مفروود و الرأس بين الذراعين و متجه لأسفل .

هـ - الانزلاق : يستمر الجسم في الانزلاق مستفيداً من دفع الحائط مع توجيه اليدين و الرأس لأعلى قليلاً (السامرائي و ألبياتي ، 2005 ، 446).

2-1-3-2 الدوران في السباحة الحرة :-

إن التعرف على الأداء الجيد للدوران يمثل أمراً هاماً في إعطاء قوة دافعة كبيرة لدى السباحين المتنافسين لذا يجب مراعاة النقاط التالية :

1. التعرف على الأداء المرغوب فيه قبل القيام به .
2. الاستفادة من القوة الدافعة للأمام و تحويلها في الاتجاه المعاكس .
3. الاستفادة من القوة الدفع للأمام أيضاً لكي تكون الحركة الدائرية أكثر سرعة .
4. أن يؤدي الدوران بالشقلبة الأمامية عن طريق استخدام الجزء العلوي من الرجلين .

5. يجب وضع القدمين بصورة صحيحة على الحائط قبل الدفع للحصول على قوة دفع كبيرة .
6. عندما يقترب السباح من الحائط فإن اليد الأمامية تستمر دون أي تردد و الذراع التي تقاوم بالشد تكمل نصف شدة و يثني المرفق بالذراع الأمامية بحركة مجدافية خلفية و عندما يمر الفخذان أعلى الرأس فإن الرأس يستمر خلال الحركة و توضع القدمين و ليس العقبين ثم دفع الذراعين للأمام بينما يعود جسم السباح إلى وضع الانبطاح على الصدر .
7. يحافظ السباح على وضع الجسم بخط مستقيم حتى يصل إلى السطح(أسامة، علي، 1998 40).

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2012/2011 والبالغ عددهم (119) طالب وطالبة ، وقد تم استبعاد الطالبات البالغ عددهن (24) طالبة لاقتصار البحث على الطلاب الذكور فقط ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الذين يجيدون السباحة الحرة ولا يجيدون الدوران في السباحة الحرة ، وقد بلغ من يجيد السباحة الحرة (30) طالباً ، وبعد أن تم إجراء الاختبارات الخاصة بالتكافؤ فضلاً عن الاختبارات القبلية تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية ،

(وعن طريقة القرعة تم توزيعهم إلى أربع مجموعات متساوية بالعدد ، ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) . وبعد أن تم استبعاد عدد من الطلاب وذلك لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة وهم:

1- طالب واحد مصاب في أثناء إجراء اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية والخاصة بالتكافؤ بين مجموعات عينة البحث.

2- الطلاب المتخلفون عن بعض الاختبارات وعددهم (4) طلاب تم حذفهما بعد الانتهاء من الاختبارات البعدية.

3- عينة التجارب الاستطلاعية وعددهم (5) طلاب.

وعليه بلغ المجموع النهائي لعينة البحث (20) طالباً موزعين إلى أربع مجموعات متساوية بواقع (5) طلاب لكل مجموعة وبنسبة مئوية بلغت (16.806%) من مجتمع البحث الأصلي.

3-3 التكافؤ في بعض مظاهر الانتباه

قام الباحث باستخدام اختبار (بوردين - أنفيموف) للانتباه المعدل من قبل (عبد الجواد طه، 1971)، إذ يعد هذا الاختبار من الاختبارات الخاصة بالرياضيين لقياس مظاهر الانتباه المختارة في الدراسة الحالية وهي (الحدة والتركيز). (خاطر، والبيك، 1978، 492).

وقد أجريت القياسات والاختبارات العقلية على عينة البحث يومي الأحد الموافق 2012/ 4/22 وكالاتي: (1- قياس الطول والكتلة. 2- اختبار الذكاء. 3- اختبار مظاهر الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه).

والجدول المرقم (1) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربع في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه).

الجدول (1)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربع في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه)

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحسوبة |
|---|----------------|-------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|
| 1 | العمر | سنة | بين المجموعات | 9.750 | 3 | 3.250 | 1.585 |
| | | | داخل المجموعات | 32.800 | 16 | 2.050 | |
| 2 | الطول | سم | بين المجموعات | 20.200 | 3 | 6.733 | 0.263 |
| | | | داخل المجموعات | 410.00 | 16 | 25.625 | |
| 3 | الكتلة | كغم | بين المجموعات | 44.200 | 3 | 14.733 | 0.301 |
| | | | داخل المجموعات | 787.80 | 16 | 48.925 | |
| 4 | الذكاء | درجة | بين المجموعات | 52.800 | 3 | 17.6 | 1.76 |
| | | | داخل المجموعات | 160.000 | 16 | 10.000 | |
| 5 | مظاهر الانتباه | درجة | بين المجموعات | 731.586 | 3 | 243.862 | 1.110 |
| | حدة الانتباه | | داخل المجموعات | 3513.90 | 16 | 219.619 | |
| 6 | تركيز الانتباه | درجة | بين المجموعات | 11.002 | 3 | 3.667 | 1.583 |
| | | | داخل المجموعات | 37.056 | 16 | 2.316 | |

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (16.3) = 3.2389

يبين من الجدول المرقم (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الأربع، إذ كانت قيمة (ف) المحسوبة اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (16.3) والبالغة (3.2389) وهذا يدل على تكافؤ مجاميع البحث الأربع في المتغيرات المذكورة.

3-4 التكافؤ في تعلم الدوران في السباحة الحرة :

قام الباحث باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد للتأكد من تكافؤ مجاميع البحث الأربع في تعلم الدوران في السباحة الحرة والجدول المرقم (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين خلاصة تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربع في تعلم الدوران في السباحة الحرة

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) المحسوبة* |
|---|--------------|-------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------------|
| 1 | تعلم الدوران | درجة | بين المجموعات | 58.250 | 3 | 19.417 | 0.461 |
| | | | داخل المجموعات | 674.200 | 16 | 42.138 | |

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (3، 16) = 3,2389

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الأربع في درجات تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (50 م) حرة ، إذ كانت قيمة (ف) المحسوبة اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (16,3) وبالقيمة (3,2389) ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في تعلم الدوران في السباحة الحرة

3-5 التجارب الاستطلاعية الثلاث الخاصة بالبرامج التعليمية

أجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد التجارب الاستطلاعية لبيان صلاحية البرامج التعليمية الثلاث في يوم الأربعاء المصادف 2012/4/25 في مسبح نادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك وعلى (5) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسية ، وكالاتي:

4- في الساعة التاسعة صباحاً تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والخاصة بالبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة والأداء.

5- وفي الساعة العاشرة والنصف صباحاً تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية والخاصة بالبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء.

6- وفي الساعة الثانية عشر ظهراً تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة والخاصة بالبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة.

وكان الهدف من هذه التجارب الاستطلاعية الثلاث هو:

1- التعرف على إمكانية تنفيذ البرامج التعليمية الثلاث من قبل مدرس المادة وإمكانية تنفيذ وتطبيق التمارين من قبل الطلاب.

2- معرفة مدرس المادة لكيفية إعطاء التغذية الراجعة اللفظية ولكل برنامج تعليمي وكم تستغرق من وقت ولكل طالب متعلم على حدة.

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث والتي تضمنت

الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1 - الوسط الحسابي.
- 2 - الانحراف المعياري.
- 3 - النسبة المئوية.
- 4 - اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد. (التكريري , العبيدي , 206,167,1996)
- 5- تحليل التباين باتجاه واحد (Anova one away).

4-1 عرض النتائج :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة فرضا البحث التي وضعها الباحث فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق هدفها البحث، إذ تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) الذي يرمز له باختصار (SPSS) وفيما يأتي عرض النتائج:

4-1-1 عرض النتائج الخاصة بالمقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة
قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة وكالاتي:

4-1-1-2 عرض النتائج الخاصة بالمقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة
الجدول (3)

يبين نتائج اختبار (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | البرنامج ونوع التغذية الراجعة | المجموعات |
|----------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | ع ± | س | ع ± | س | | | |
| *112.9 | 643.1 | 800.63 | 262.9 | 400.25 | درجة | (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) | المجموعة التجريبية الأولى |
| *079.12 | 207.4 | 800.60 | 500.6 | 500.25 | درجة | ومعرفة الأداء | المجموعة التجريبية الثانية |
| *074.10 | 778.7 | 000.58 | 781.3 | 600.23 | درجة | معرفة النتيجة | المجموعة التجريبية |

| الثالثة | | | | | | |
|---------|--------|--------|-------|--------|------|---|
| 749.0 | 597.10 | 100.24 | 118.5 | 300.23 | درجة | - |

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (4) قيمة (ت) الجدولية = 2.78

يتبين من الجدول المرقم (3) وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث في تعلم الدوران في السباحة الحرة وعند مراجعة الأوساط الحسابية يتضح إن الفرق لمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الأول للبحث والخاص بتعلم الدوران في السباحة الحرة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة للمجموعات التجريبية الثلاث على التوالي (112,9 ، 079,12 ، 074,10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (4) والبالغة (2,78). كما يتبين من الجدول المرقم (3) وجود فرق غير معنوي بين الوسط الحسابي لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (749,0) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (4) والبالغة (2,78).

2-1-4 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة

قام الباحث باستخدام عملية تحليل التباين باتجاه واحد (Anova one away) للمقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة وكالاتي:

1-2-1-4 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران

| قيمة (ف) المحسوبة | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|-------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| 35,565 | 1717,779 | 3 | 5153,337 | بين المجموعات |
| | 48,300 | 16 | 772,800 | داخل المجموعات |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (05,0)$ وأمام درجتي حرية (3 ، 16) قيمة (ف) الجدولية 3,2389

يتبين من الجدول المرقم (4) وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين مجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (35,565) وهي

أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (16.3) والبالغة (3,2389) وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الثاني للبحث.

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة

يتبين من الجدول (4) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث في تعلم الدوران في سباحة ولمصلحة الاختبار البعدي ، وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير البرامج التعليمية الثلاث والمصحوبة بكل من (بالدمج بين معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) وما يحتويه كل برنامج من حيث الترتيب والتنظيم للتمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية وكيفية توزيع جهد الطالب على هذه التمارين واستثمار أوقات التمارين في كل وحدة بشكل مثالي وفترات الراحة بعد كل تكرار ، وعدد التكرارات الموحدة في البرامج التعليمية الثلاث ، فضلاً عن مشاهدة الأفلام الفيديوية التعليمية في نهاية كل وحدة تعليمية ، إذ أن المشاهدة لخط سير الحركة تساهم في اكتساب المراحل الفنية لصورتها النهائية بشكل جيد .

وأن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليد المهارة الحركية للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج ، 2002 ، 194) . كل ذلك ساعد المتعلمين ضمن المجموعات التجريبية الثلاث على التحسن في تعلم الدوران حيث كانت هذه البرامج التعليمية مؤثرة ايجابياً في تعلم الدوران في السباحة الحرة ، وبدلالة النتائج التي حققها المتعلمين من المجموعات التجريبية الثلاث في الاختبار البعدي ومعدل الزيادة فيها عن الاختبار القبلي إذ يمكن اعتماد هذه النتائج بوصفها مؤشراً للتعلم ، إذ " أن عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط ، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل صحيح " . (شلس ، محمود ، 2000 ، 129)

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة

يتبين من الجداول (5) وجود فروق معنوية بين بعض المجموعات في تعلم الدوران في السباحة الحرة ، وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث ، كما يتبين وجود فروق غير معنوية بين بعض المجموعات الأخرى في تعلم الدوران ، وهو ما لم يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

إذ وجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت البرنامج التعليمي المصحوب بالدمج بين نوعين من أنواع التغذية الراجعة هما (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) وبين المجموعة الضابطة والتي لم تطبق أي برنامج تعليمي لتعلم الدوران في السباحة الحرة،

يعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي المصحوب بالدمج بين نوعين من أنواع التغذية الراجعة هما (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) إذ كانت تزود المتعلم بمعلومات حول النتيجة وحول الأداء وعن زمن الحركة ومكانها والقوة المناسبة في الأداء مما ساعدت في طريقة تعلم المهارة الجديدة وطرق الوصول إلى الاداء المناسب .

فضلا عن ما احتواه البرنامج التعليمي من تمارين متنوعة وتكرارات لكل تمرين مع وجود فترات للراحة بعد كل تمرين وبين مجموعة تكرارات وأخرى فضلاً عن تزويد المتعلمين وبعد كل تكرار للتمرين المهاري بالتغذية الراجعة المباشرة اللفظية وبنوعين هما (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) ويشير (Weinberg , 1988 م) إلى أنه يجب أن يكون الإدراك العقلي للمهارة من نفس السرعة ، والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها والارتقاء بها بمعنى أن يتساو زمن التصور مع الزمن الفعلي للأداء وهذا يساهم في الانتقال من مرحلة التصور إلى الواقع في أسرع وقت ممكن ، هذا وقد أكدت العديد من الدراسات والتي أجريت في مجالات متنوعة علي فاعلية ذلك في تطوير وتعزيز الأداء و أهميته في الوصول إلى تحقيق الإنجاز (Weinberg , 1988 , p.63)

ويضيف الباحث إن وضوح الأهداف التعليمية لكل وحدة تعليمية من البرنامج التعليمي وانسجامها مع مستوى المبتدئين وقابلياتهم أدى إلى التحسن الواضح في الأداء المهاري وهذا ما أشار إليه (خيون، 2000) " إن أهمية الأهداف وقيمتها للاعب المبتدئ تحفزه وتعطيه حافزاً للتعلم، ويجب أن يكون هناك استعداد بدني وحركي لغرض مجارة الواجب والتدريب عليه". (خيون، 2000، 193)

5-1 الاستنتاجات

5-1-1- أثرت البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب بمعرفة النتيجة ، والتي طبقت على المجموعات التجريبية الثلاث ايجابياً في تعلم الدوران في السباحة الحرة . ولم يحدث أثر ايجابي لدى المجموعة الضابطة في تعلم الدوران في السباحة الحرة .

5-1-2- تفوقت المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) على المجموعة الضابطة في تعلم الدوران.

5-1-3- تقاربت نتائج المجموعات التجريبية الثلاث والتي طبقت البرامج التعليمية المصحوبة بكل من (معرفة النتيجة ومعرفة الأداء) و(معرفة الأداء) و(معرفة النتيجة) في تعلم الدوران.

5-2 التوصيات

5-2-1- إمكانية استخدام البرامج التعليمية الثلاث ، البرنامج التعليمي الأول المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء والبرنامج التعليمي الثاني المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي الثالث المصحوب بمعرفة النتيجة في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت في تعلم الدوران في السباحة الحرة .

5-2-2- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة ومعرفة الأداء في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للدوران في السباحة الحرة.

5-2-3- إمكانية استخدام كل من البرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة الأداء ، والبرنامج التعليمي المصحوب بمعرفة النتيجة في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت في تعلم الدوران.

المصادر العربية والأجنبية

1- الدليمي , ناهده عبد زيد(2008): أساسيات في التعلم الحركي, العراق, النجف, دار الضياء للطباعة والتصميم.

2- التكريتي, وديع ياسين والعبيدي, حسن محمد عبد (1996): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل , الموصل.

3- ألكاظمي , ظافر هاشم إسماعيل (2002): الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس.

4- خاطر , احمد محمد والبيك , علي فهمي (1978): القياس في المجال الرياضي , دار المعارف , مصر.

5- خيون , يعرب (2002): التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق , مكتب الصخرة للطباعة , بغداد.

6- فرج ,الين وديع (2002): خبرات في الالعب للصغار والكبار , ط2, منشأة المعارف , الاسكندرية

7- الغريب , رمزية (1979): التعلم دراسة نفسية, تغييرية, توجيهية, القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

8- شلش, نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي, ط2, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل.

9- عثمان , محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي , دار القلم , الكويت.

10- راتب , اسامة , وزكي , علي محمد (1998): الاسس العلمية للسباحة - تدريب - تخطيط - برامج - تحليل حركي , دار الفكر العربي , القاهرة .

11-Weinberg R.S. (1988): **The mental advantage, developing your psychological skills un tennis**, lei sure press Campania ,Illinois , U.S.A.

12-Schmidt , R ; (1988) : **Motor Control and Learning** . Champaign Illinois.

اثر استخدام أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة والمتأخرة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات
الهجومية بسلاح الشيش
الباحثان

عمر عبدالله حسين

أ. د عبد الودود احمد خطاب

ملخص الدراسة

تحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي :-

- هل إن أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة تأثير ايجابي اكبر من أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش ؟

و هدفت الدراسة إلى الكشف عن :-

- اثر أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة في تعلم واحتفاظ بعض مهارات المبارزة بسلاح الشيش .
- اثر أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة في تعلم واحتفاظ بعض مهارات المبارزة بسلاح الشيش .

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، حيث تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت والبالغ عددهم (63) طالبا وطالبة ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والبالغ عددهم (20) طالبا (10) طلاب لكل مجموعة ، وقد طبق المنهاج بتاريخ 6 \ 3 \ 2012 ولغاية 18 \ 4 \ 2012 حيث تم تحقيق (8) وحدات تعليمية وبواقع (4) وحدات لكل مجموعة ، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائيا ببرنامج (ssps) .

Abstract

The Problem of this study lies in answering the following question:

- In learning and saving the attack skills in foil fencing, does the direct external feedback after practice has a positive effect rather than the lately external feedback after practice?

The aim of this study is to reveal:

- the extent of the effect of the direct external feedback after practice in learning and saving attacking skills in foil fencing by the third class of college of sport in the university of Tikrit.
- the extent of the effect of the lately external feedback after practice in learning and saving attacking skills in foil fencing by the third class of college of sport in the university of Tikrit.

The researcher uses the practical curriculum since it is suitable for the study. The study was accomplished on many students of sport college\University of Tikrit in the years 2011 \ 2012 to (20) students who was part of (63) students. The students were divided into two practical groups (10) students for each group .The whole program was accomplished from 19\2\2012 to 10\5\2012 after collecting the data and counting it statistically using the program (SSPS).

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد رياضة المباراة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية الفردية المعروفة في العالم والتي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً ، للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها لأنها رياضة علم وفن وطريق إلى توافر الصحة والثقة بالنفس كما وان ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط أجزاء الجسم جميعها . والمبارزة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، حيث مرت لعبة المباراة بعدة تطورات حتى وصلت إلى الوضع الحالي لتمارس وفقاً للقوانين والقواعد التنظيمية الخاصة التي تحكم المنازلة بين المتنافسين دون تدخل أو مساعدة من احد أثناء اللعب وهذا من آداب وقواعد هذه اللعبة العريقة (1) .

وان التطورات الكبيرة التي أحدثتها التقنية الحديثة أدت إلى إدخال الكثير من المفردات والمفاهيم العلمية إلى عملية التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص ، ومن هذه المفاهيم مفهوم التغذية الراجعة والتي تهتم بجوهرها بالمتعلم من حيث تحسين نوعية التعلم وتقديمه فضلاً عن اختزال وقت التعلم للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للمهارات الحركية بوصفها الركيزة الأساسية للفعاليات الرياضية المختلفة بشكل عام ولعبة المباراة بشكل خاص .

وان للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في المجال الرياضي فاللاعب يحتاجها أثناء التدريب لتصحيح الأخطاء التي يقع فيها فضلاً عن زيادة معلوماته كذلك الحال بالنسبة إلى المتعلم فهو يحتاجها ذلك لكي لا يترسخ الخطأ في ذهنه ويتم تصحيح الخطأ بوقته وبالتالي تعمل على تهذيب حركات المتعلم خصوصاً إذا كان مبتدئاً (2).

وأن زمن أو وقت إعطاء التغذية الراجعة يؤثر سلباً أو إيجاباً في عملية التعلم بالمهارات الهجومية بسلاح الشيش ، ومن خلال ذلك تجلت أهمية الدراسة في معرفة اثر استخدام أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة والمتأخرة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش

2-1 مشكلة البحث :

1- صباح نوري حافظ (وآخرون) ؛ المبادئ النظرية في تعلم المباراة ، ط1 (بغداد ، مطبعة النور ، 2011) ص 28

2- قاسم حسن حسين ، فتحي المهشيش يوسف ؛ الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر ، 1999) ص 25

تعد لعبة المباراة احد المقررات الدراسية التي تدرس في كليات التربية الرياضية وتختلف هذه اللعبة عن الألعاب الرياضية الأخرى في كونها جديدة على الطالب ، لذلك فالطالب يلاقي صعوبة في تعلم مهارات هذه اللعبة ، خصوصا المهارات الهجومية لان فيها بعض التعقيد من حيث التوافق الحركي بين الأطراف العليا والأطراف السفلى وعملية الدقة في الهجوم والظعن .

كما وان عدم تقديم المعلومات (التغذية الراجعة) والتي تخص الأداء الحركي بالشكل العلمي الصحيح يؤدي إلى مشاكل في عملية التعلم بشكل عام وفي تعلم المهارات الهجومية بشكل خاص ، كذلك فأن زمن أو وقت تقديم تلك المعلومات يلعب دور كبير في عملية التعلم إيجابا أو سلبا ، حيث يمكن تقديم تلك المعلومات قبل وأثناء وبعد الأداء الحركي والتي من شأنها رفع المستوى المهاري للمتعم .

وبغية التعرف على تأثير بعض أنواع التغذية الراجعة وفق توقيتات مختلفة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش فقد تحددت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :-

- هل إن أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة تأثير ايجابي اكبر من أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش ؟

3-1 هدف البحث :

- اثر أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة في تعلم واحتفاظ بعض مهارات المباراة بسلاح الشيش .

- اثر أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة في تعلم واحتفاظ بعض مهارات المباراة بسلاح الشيش .

4-1 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعلم والاحتفاظ ما بين المجموعتين التجريبية ولصالح مجموعة أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعلم والاحتفاظ ما بين المجموعتين التجريبية ولصالح مجموعة أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت .

2-5-1 المجال الزمني :- الفترة من 2012 / 3 / 6 ولغاية 2012 / 4 / 18 .

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة الألعاب الفردية / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت .

5-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التغذية الراجعة :- " هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معا قبل أو أثناء أو بعد الأداء الحركي والهدف منها

تعديل الاستجابات الحركية وصولاً إلى الاستجابات المثلى ، وهي احد الشروط الأساسية لعمليات التعلم وهي نظام يتطور مع تطور مراحل التعلم ومستواه " (1) .

1-6-2 الاحتفاظ :- وقد عرفه (Stallings) نقلاً عن (عادل نصيف) بأنه مستوى بقاء الكفاءة في المهارة بعد فترة خالية من التدريب (2) .

2- الدراسات النظرية :

1-2 مفهوم التغذية الراجعة :

يعد موضوع التغذية الراجعة من الموضوعات المهمة التي يمكن أن يستند عليها في عملية التعلم لما لها من اثر كبير وفعال في تطوير وتعزيز التعلم الحركي للمهارات الرياضية ، ولأنها تعتبر من العوامل التي تحدد فاعلية تعلم المهارات الحركية وتطور الأداء الحركي .

والتغذية الراجعة مصطلح يشير إلى أية معلومات تعرف عليها المتعلم قبل أو أثناء أو بعد الأداء حول طبيعة الأداء (سرعة ، قوة ، اتجاه ، مسار ، زمن ، الخ) ، أو نتيجة الأداء أو الأخطاء التي حصلت أثناء الأداء سواء كان مصدرها داخلياً أو خارجياً (3) .

وبالرغم من وضوح مفهوم التغذية الراجعة إلا انه قد تعددت التعاريف من قبل المختصين في مجال علم النفس والتعلم الحركي وطرائق التدريس .

فقد عرفها (نجاح وأكرم) بأنها " المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم وما يهدف إليه فيعمل على تصحيح أدائه أو عودة ورجوع المعلومات للفرد بعد استجابته الحركية كي تعدل"(4) .

كما وقد عرفها (وليد وقصي) بأنها " عملية تزويد المتعلم بمعلومات حول استجاباته بشكل منظم ومستمر ، من اجل مساعدته في تعديل الاستجابات التي تكون بحاجة إلى التعديل وتثبيت الاستجابات التي تكون صحيحة"(5) .

و عرفها (داريل سايدنتوب) بأنها " المعلومات التي تصدر بخصوص استجابة معينة وتستعمل لتبديل الاستجابة القادمة"(6) .

1- وحيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000) ص 85

2- عادل نصيف جبر الكبيسي ؛ استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة من مدرسي الخبرة الطويلة والقصيرة وتأثيرها في

الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2004) ص 25

3- وحيه محبوب ، احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي ، (الموصل ، دار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002) ص

47

4- نجاح شلش ، أكرم صبحي ؛ التعلم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1994) ص 132

5- وليد وعد الله علي ، قصي حازم محمد ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، (الموصل ، دار ابن الأثير ، 2009) ص

264

6- داريل سايدنتوب ؛ تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية ، ترجمة ، عباس السامرائي ، عبد الكريم محمود ، (بغداد

، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1992) ص 25

أما (Sage) فقد عرفها نقلا عن (عقيل سهيل) بأنها " المعلومات التي يحصل عليها أو يستقبلها الفرد أو الشخص كنتيجة لبعض المتغيرات ، كما ويضيف بان التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يستقبلها الفرد خلال أداء الحركة أو بعدها "(1) .

وقد عرفها (Schmidt , Wrisberg) نقلا عن (تحسين حسني) بأنها " معلومات حسية تؤشر شيئا حول حقيقة واقعة حركات الأشخاص وتحدد مقدار الخطأ الحاصل في الحركات ومقارنة أداء المتعلم الواقعي مع الهدف المطلوب لغرض تحديد نوع التغذية الراجعة وبهذا يحدد المتعلم تعديل أو تغيير في شكل الحركة لتقليل الأخطاء أو للابتعاد عن الخطأ "(2)

وقد عرفها (Stalling) نقلا عن (حامد نوري) بأنها " تلك المعلومات الحسية التي يتلقاها الفرد والتي تجعل بالإمكان حصول التقدم المعرفي والمهاري "(3) .

وقد عرفت التغذية الراجعة بالمعنى الواسع والمفهوم بأنها " جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معا قبل أو أثناء أو بعد الأداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا إلى الاستجابات المثلى وهي احد الشروط الأساسية لعمليات التعلم وهي نظام يتطور مع تطور مراحل التعلم ومستواه "(4) .

والباحثان هنا يتفقان مع جميع الآراء كون التغذية الراجعة بأنواعها لها تأثير كبير في الاستجابات الحركية من حيث الارتقاء بمستوى المتعلم إلى أفضل مستوياته .

2-2 أنواع التغذية الراجعة :

يعد موضوع التغذية الراجعة من المواضيع المهمة في مجال الدراسات والبحث ، إذ إن التصرف على أنواعه ومعرفة استخدامات كل منها يتبع للعاملين في مجال التعليم والتدريس من الأنواع الملائمة للألعاب الرياضية المختلفة ، ولقد تباينت المصادر في تحديد أنواع التغذية الراجعة وسبب ذلك التباين إلى اعتماد

1 - عقيل سهيل علي الفطوسي ؛ تأثير تنفيذ التغذية الراجعة الإضافية مع تغير وزن الأداة في تطوير بعض متغيرات الانطلاق ومستوى الأداء الفني برمي القرص : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2004) ص

11

2 - تحسين حسني تحسين ؛ تأثير المنهج التعليمي المتبع بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير وفق كفاءة أداء الطلاب في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس الأرضي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2004) ص

18

3 - حامد نوري علي كمال الدين ؛ تأثير استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة : (رسالة ماجستير ، جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية ، 2002) ص 12

4 - وجيه محبوب (2000) ؛ مصدر سبق نكره ، ص 85

العلماء على أسس ومبادئ مختلفة قسموا على أساسها أنواع التغذية الراجعة (1) . ومن وجهة نظر (وجيه محجوب) فقد قسم التغذية الراجعة من حيث مصادرها كالآتي :- "

1- التغذية الراجعة الخارجية :- وهي الاتجاه المعاكس للتغذية الراجعة الداخلية وهي معلومات إضافية أو تكميلية حول الواجب الحركي ، وتكون خارجة عن الجسم وتأتي من مصادر خارجية كتعليمات المعلم أو المدرب . لذا نستطيع على هذا الأساس أن نقول إن التغذية الراجعة الخارجية تكون إما مباشرة أو متأخرة وكما يأتي :-

1-1 التغذية الراجعة الخارجية المباشرة :

- تقدم قبل الفعل الحركي .
- تقدم أثناء الفعل الحركي .
- تقدم مباشرة بعد الفعل الحركي .

2-1 التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة :

- تقدم قبل الفعل الحركي بفترة طويلة .
- تقدم بعد الفعل الحركي لمدة طويلة إما كلامياً أو صورياً .
- تقدم المعلومات بشكل مستقل لكل أداء حركي بعد فترة طويلة .
- تقدم معلومات عن مجموعة كمية الفعل الحركي بعد فترة طويلة .

2- التغذية الراجعة الداخلية :- هي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية أو تشترك فيها عدة منظومات عصبية تؤثر في السيطرة على الحركة مثل التوازن (2) .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، والتجريب " هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها " (3) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

1 - وجيه محجوب (2000) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 88

2 - وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، (عمان ، دار وائل ، 2001) ص 30-31

3 - وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002) ص 297

تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للعام الدراسي 2011 - 2012 والبالغ عددهم (63) طالبا وطالبة موزعين على ثلاث شعب (أ ، ب ، ج) ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية (البسيطة) وتكونت من (20) طالبا يمثلون شعبي (ب ، ج) وبواقع (10) طالب لكل شعبة ، بعد أن استبعد الباحث عددا من أفراد مجتمع البحث وهم :-

- الطالبات (17) طالبة .
- الطلاب الراسبون (5) طلاب .
- الطلاب المستبعدين من التجربة (6) طلاب .
- الطلاب المؤجلين (5) طالب .
- أفراد التجربة الاستطلاعية (10) طلاب .

حيث مثلت عينة البحث (31.74 %) من مجتمع البحث .

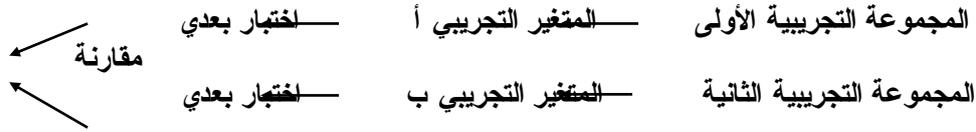
وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ بمتغيرات (الطول ، العمل ، الكتلة) بين المجموعتين .

3-3 التصميم التجريبي :

يوجد العديد من التصنيفات للتصميم التجريبي ويجب على الباحث قبل إجراء أي دراسة اختيار تصميم تجريبي مناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض لذلك فان اختيار التصميم التجريبي الملائم أمر مهم في كل البحوث التجريبية لأنه يساعد في الحصول على إجابات لفرضيات البحث والذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، وعليه استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " التصميم التجريبي ذو القياس البعدي لمجموعتي البحث " (1) .

والشكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي حيث تم إدخال المتغير التجريبي (أ) وهو التغذية الراجعة الخارجية المباشرة بعد الأداء على المجموعة التجريبية (الأولى) شعبة (ب) ، أما المتغير التجريبي (ب) وهو التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة بعد الأداء والذي تم إدخاله على المجموعة التجريبية (الثانية) شعبة (ج) ، ثم تم عمل مقارنة في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين بعد إدخال المتغيرين التجريبيين لمعرفة مدى تأثير تلك المتغيرات على تعلم بعض أنواع مهارات الهجوم بسلاح الشيش .

1 - فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خواجه ؛ أسس ومبادئ البحث العلمي ، (الإسكندرية ، مكتبة و مطبعة الإشعاع



الشكل رقم (1)

يبين التصميم التجريبي ذو القياس البعدي لمجموعتي البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العلمية (العربية ، الأجنبية) .
- استمارة الاستبيان .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تقييم الأداء .
- الملاحظة .
- القوانين الإحصائية المستخدمة في البحث .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

لقد قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة من المجتمع الأصلي وعددهم (10) طلاب يمثلون شعبي (ب ، ج) المصادف 19 \ 2 \ 2012 من يوم الأحد

3-6 تجربة البحث الرئيسية :

تم تنفيذ (28) وحدة تعليمية لتعلم بعض أنواع الهجوم بسلاح الشيش كما في الجدول رقم (5) ، حيث نفذت (14) وحدة تعليمية بأسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة و (14) وحدة تعليمية بأسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة خلال (7) أسابيع ، وقد طبق المنهج التعليمي بتاريخ 3 \ 6 \ 2012 والمصادف يوم الثلاثاء ولغاية 18 \ 4 \ 2012 والمصادف يوم الأربعاء ، حيث كان تطبيق المنهج التعليمي المقرر يومي الثلاثاء والأربعاء وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع .

3-7 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من قبل مدرس المادة و بالتعاون مع فريق العمل المساعد بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي ، حيث أجريت الاختبارات البعدية من الساعة التاسعة صباحا إلى الساعة الثالثة مساء و بتاريخ 19 \ 4 \ 2012 المصادف يوم الخميس .

3-8 قياس الاحتفاظ :

لقياس الاحتفاظ يجب على الباحث اختيار احد طرائق قياس الاحتفاظ الثلاثة (الاحتفاظ المطلق ، نسبة الاحتفاظ ، التوفير) ، إذ اختار الباحث طريقة قياس الاحتفاظ المطلق و هو ابط

اختبارات الاحتفاظ حيث يقاس معدل الأداء بعد مدة الاحتفاظ مباشرة ولا نحتاج إلى معادلة لتحديد هذا القياس ، حيث قام الباحث بقياس الاحتفاظ بعد (21) يوماً من الاختبارات البعدية وبتاريخ 10 \ 5 \ 2012 والمصادف يوم الخميس حيث استمرت الاختبارات من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الثانية والنصف مساءً .

3- 9 تقييم الأداء :

لقد قام الباحث بالاستعانة ببعض الخبراء والمختصين في مجال لعبة المبارزة لتقييم أداء عينة البحث ، وبعد الحصول على النتائج وللتأكد من موضوعية القائمين بتقييم الاختبارات للمهارات قيد البحث ، حيث قام الباحثان بقياس الارتباط بين نتائج المقيمين عن طريق معامل الارتباط بيرسن لمهارة اختيرت عشوائياً وهي مهارة الهجمة الدائرية حيث حصلت على نسبة اتقاق (80%) وهي نسبة اتقاق جيدة جداً .

3- 10 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- التباين .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- حقيبة SPSS .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبار (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول رقم (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق في الاختبارات المهارية قيد البحث

بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي

| الاختبارات المهارية | وحدة القياس | التغذية الراجعة الخارجية المباشرة | التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة | قيمة T المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------|--------------|
| الهجمة بتغيير الاتجاه | درجة | 8.50 | 7.80 | 2.689 | 0.025 | معنوي* |
| الهجمة الدائرية | درجة | 8.40 | 7.70 | 2.689 | 0.025 | معنوي* |

* عند درجة حرية (18)

* معنوي إذا كان مستوى الخطأ يساوي أو اقل من (0.05)

4-2 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبارات المهارات قيد البحث .

من الجدول رقم (1) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في المهارات (الهجمة بتغيير الاتجاه ، الهجمة الدائرية) قيد البحث ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى كفاءة البرنامج المعد بأسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة في تعلم تلك المهارات ، حيث حقق أهدافه المرسومة من خلال ملائمة التامة ما بين مستوى الطلاب وكمية ونوعية التغذية الراجعة . حيث تعد التغذية الراجعة مصدرا مهما كثيرا للمعلومات فيما يتعلق بالأداء ، وهي تعمل على توجيه المتعلم نحو انجاز هدف أو معيار معين فضلا عن أنها تسهم في تقوية الاستجابة الحركية للمثير ، كما تعمل على تحفيز الاستجابة الحركية المناسبة عند تكرار الأداء بسبب التشجيع الذي يتلقاه المتعلم لأداء ما هو مطلوب منه بشكل صحيح (1) .

وقد ذكر (يعرب خيون) أن هناك بعض المهارات تتطلب استخدام التغذية الراجعة الخارجية المباشرة لغرض التصحيح والتحكم بالأداء ، فإن أي تأخير حتى لو كان أجزاء من الثانية فإن ذلك يؤثر سلبا في الأداء (2) .

ومن وجهة نظر الباحث فإن مهارتي (الهجمة بتغيير الاتجاه والهجمة الدائرية) هما من المهارات المعقدة والصعبة في الأداء خصوصا لارتباطها بتحركات المدافع أو اللاعب الخصم لذلك فإن تلك المهارتين تتطلبان تدخل سريع من قبل المدرس أو المدرب لأجل تصحيح الأخطاء التي يقع فيها المتعلم ، وهذا ما يتفق مع الشق الأول من الفرض الأول .

3-4 عرض نتائج اختبار (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج اختبار الاحتفاظ للمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول رقم (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق في الاختبارات المهارية قيد البحث بين المجموعتين التجريبيتين في اختبار الاحتفاظ

| دلالة الفروق | مستوى الخطأ | قيمة T المحسوبة | التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة | | التغذية الراجعة الخارجية المباشرة | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|--------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|------|-----------------------------------|------|-------------|-----------------------|
| | | | ع+ | س- | ع+ | س- | | |
| معنوي* | 0.022 | -2.753 | 0.483 | 6.70 | 0.994 | 5.90 | درجة | الهجمة بتغيير الاتجاه |
| غير معنوي | 0.083 | 1.948 | 1.505 | 6.60 | 1.059 | 5.30 | درجة | الهجمة الدائرية |

* عند درجة حرية (18)

* معنوي إذا كان مستوى الخطأ يساوي أو اقل من (0.05)

1 - عبد الكريم كاظم الإمام ؛ تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية الفنون الجميلة ، 1988) ص 34

2 - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 (بغداد ، مكتب الصخرة ، 2010) ص 100

4-4 مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ للمجموعتين التجريبتين في اختبارات المهارات قيد البحث .

من الجدول رقم (2) يتبين لنا عدم وجود فروق معنوية في نتائج اختبار الاحتفاظ للمجموعتين التجريبتين في مهارة (الهجمة الدائرية) ، في حين وجدت فروق معنوية في نتائج اختبار الاحتفاظ للمجموعتين التجريبتين في مهارة (الهجمة بتغيير الاتجاه) ولصالح أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة ، مما يدل على كفاءة هذا الأسلوب في احتفاظ تلك المهارات .
فقد ذكر (يعرب خيون) " إن هناك بعض المهارات يكون فيها تحسن بطيء في البداية ثم يعقبه تحسن سريع (1) .

حيث بالرغم من قلة مستوى تعلم مجموعة أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة عن مجموعة أسلوب التغذية الراجعة الخارجية المباشرة فقد كان مستوى الاحتفاظ بهذا التعلم اكبر .
ومن وجهة نظر الباحث انه كلما كان اعتماد المتعلم على تصحيح الخطأ بنفسه عن طريق مقارنة صورة الأداء الصحيح مع ناتج أداء المتعلم واستخدام التغذية الراجعة الداخلية من قبل المتعلم لتلك المقارنة كان أفضل ، وذلك لأنه يعمل على تحسين السلوك الحركي للمتعلم وتشبيته أكثر مما لو كان اعتماد المتعلم في تصحيح الأخطاء على المدرس أو المدرب لان هذا الأسلوب لا يعطي الحرية للمتعلم في أن يطور المسارات الحركية والسلوك الحركي ، وهذا ما يتفق مع الشق الثاني من الفرض الثاني .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يلي :-

- 1- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة الخارجية المباشرة في مستوى التعلم لمهارتي (الهجمة بتغيير الاتجاه و الهجمة الدائرية) على المجموعة التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة .
- 2- لم تكن هنالك فروق معنوية في مستوى التعلم للمهارات (الهجمة المستقيمة ، الهجمة القاطعة ، الهجمة العديدة ، الهجمة الزمنية ، هجمة الإيقاف) بين مجموعتي البحث .
- 3- تمتعت المجموعة التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة في المهارات (الهجمة المستقيمة ، الهجمة العديدة ، الهجمة الزمنية ، هجمة الإيقاف) بمقدار أعلى في الاحتفاظ بتلك المهارات من المجموعة التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة الخارجية المباشرة .
- 4- لم تكن هنالك فروق معنوية في مقدار الاحتفاظ للمهارات (الهجمة بتغيير الاتجاه ، الهجمة القاطعة ، الهجمة الدائرية) بين مجموعتي البحث .

1 - يعرب خيون (2010) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 39

5-2 التوصيات :

يوصي الباحث ما يلي :-

- 1- ضرورة استخدام برامج تعليمية و تدريبية باستخدام التغذية الراجعة الخارجية المباشرة والمتأخرة لما لهما من تأثير في تعلم واحتفاظ المهارات الهجومية في سلاح الشيش .
- 2- استخدام البرنامج المعد من قبل الباحث في تعلم واحتفاظ المهارات الدفاعية والهجومية للأسلحة الأخرى .
- 3- استخدام البرنامج بتوقيات وأنواع أخرى من التغذية الراجعة لأداء المهارات الدفاعية والهجومية في أسلحة المبارزة .

إجراء دراسات وبحوث أخرى على عينات من جنس الإناث في المهارات الهجومية بسلاح الشيش

المصادر

- 1) تحسين حسني تحسين ؛ تأثير المنهج التعليمي المتبع بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير وفق كفاءة أداء الطلاب في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس الأرضي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2004)
- 2) حامد نوري علي كمال الدين ؛ تأثير استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة : (رسالة ماجستير ، جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية ، 2002)
- 3) داريل سايدنتوب ؛ تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية ، ترجمة ، عباس السامرائي ، عبد الكريم محمود ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1992)
- 4) صباح نوري حافظ (وآخرون) ؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة ، ط1 (بغداد ، مطبعة النور ، 2011)
- 5) عادل نصيف جبر الكبيسي ؛ استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة من مدرسي الخبرة الطويلة والقصيرة وتأثيرها في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2004)
- 6) عبد الكريم كاظم الإمام ؛ تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية الفنون الجميلة ، 1988)
- 7) عقيل سهيل علي الفرطوسي ؛ تأثير تنفيذ التغذية الراجعة الإضافية مع تغير وزن الأداة في تطوير بعض متغيرات الانطلاق ومستوى الأداء الفني برمي القرص : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2004)

- (8) فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خواجه ؛ أسس ومبادئ البحث العلمي ، (الإسكندرية ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، 2002)
- (9) قاسم حسن حسين ، فتحي المهشوش يوسف ؛ الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر ، 1999)
- (10) نجاح شلش ، أكرم صبحي ؛ التعلم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1994)
- (11) وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي ، (الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002)
- (12) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002)
- (13) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000)
- (14) وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، (عمان ، دار وائل ، 2001)
- (15) وليد وعد الله علي ، قصي حازم محمد ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، (الموصل ، دار ابن الأثير ، 2009)
- (16) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 (بغداد ، مكتب الصخرة ، 2010)

ملخص البحث

((تأثير استخدام الأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة المتوسطة))

فاروق علاء الدين عبد المحسن

أ.د. محمود عبد الله احمد الشاطي

كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

تكمن أهمية البحث الحالي في دراسة وتطبيق منهج تعليمي وباستخدام أسلوب من أساليب تدريس التربية الرياضية وهو الأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي المناولة والدحرجة بكرة القدم ومن خلال استخدام هذا الأسلوب يأمل الباحث تحقيق الأهداف المطلوبة في منح فرصة للطلاب لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وبصيغ تعليمية جديدة . إن مشكلة البحث تحددت في الإجابة عن التساؤل الآتي :- هل الأسلوب التدريبي المقترح يساهم في تحسن مستوى تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ؟ وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية تمثل طلاب الصف الأول لمتوسطة عمر بن جندب الغفاري للبنين إحدى مدارس مديرية تربية صلاح الدين للعام الدراسي(2011-2012) ، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، حيث بلغ عددهم (48) طالب وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (24) طالب لكل مجموعة واستخدم قانون (T) للمجموعتي المستقلة . واستنتج الباحث ان استخدام المنهج التعليمي المقترح باستخدام (الأسلوب التدريبي) الذي يخص لعبة كرة القدم ولمهارتي المناولة والدحرجة والمطبق في المدرسة لطلاب الصف الأول المتوسط من المجموعة التجريبية قد حققت اكتساب تعلم في مستوى الاداء الفني. واوصى بالتأكيد على ضرورة استخدام الأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي المناولة والدحرجة بكرة القدم لما له تأثير واضح وفعال في عملية التعلم للمرحلة المتوسطة، حيث كان الأسلوب الأفضل في عملية التعلم من خلال النتائج التي تم التوصل إليها.

Research Summary

The effect of using the training style to learn two skills of rolling and handling football among Intermediate students school

Research presented by two researchers

Farouk Aladin Abdel Mohsen

Porf. Dr. Mahmood

Abu alah alshaty

College of Physical Education

The significance of current research in the study and application of curriculum and using a method of teaching physical education, a method training in learning my skills and handling rolling football and through the use of this method hopes researcher achieve the desired goals in the granting of an opportunity for students to learn some basic skills football and formats new educational, The research problem lies in the need to use new methods is applicable to reach better learning basic skills football at the school was chosen as the research community way intentional represent medium Omar bin

grasshopper Boys a school Education Directorate Salahuddin for the academic year (2011-2012), while the sample of the research has been chosen randomly, where their number(48) students and they divided in to two groups experimental and controlling group, in fact (24) students for each group, and using (T) law for the two independent groups. and will produce the researcher to use the curriculum proposed using (method training) that pertains to football game and my skills and handling roll-on/roll-off and applied in the school for students first grade average of the experimental group has made the acquisition of learning in the level of performance art. I would definitely recommend the need to use the method to learn my skills training and handling rolling football because of its impact clearly and effectively in the learning process for the middle stage, where he was the best method in the learning process through the results that have been reached.

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن تعلم المهارات الأساسية لجميع الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم تعتمد على ما يستخدم من طرائق وأساليب تعليم وتعلم إذ أن الطرائق والأساليب الحديثة تعددت أهدافها واتسعت مجالاتها وهي الكفيلة بتحقيق الأهداف لأنها هي التي تحدد دور كل من المعلم والمتعلم في العملية التعليمية والتربوية، ومن المعلوم إن العملية التعليمية تعتمد على أقطاب ثلاث هي (المعلم، والطالب، والمنهج) وفي ضوء هذه الركائز يتم استخدام الأساليب التدريسية المناسبة والتي هي الشغل الشاغل لكثير من الباحثين والمهتمين بالعملية التعليمية بشكل عام، وبطرائق التدريس في التربية الرياضية بشكل خاص، كما تطورت أساليب التدريس التي كان فيها المدرس محور العملية التعليمية ويكون فيها دور الطالب مقتصرًا على تلقي المعلومات الجاهزة، إلى أساليب يكون فيها الطالب محور العملية التعليمية، ويكون المدرس فيها مرشداً وموجهاً، ومن بين هذه الأساليب التدريسية الأسلوب التدريبي الذي يعتمد على زيادة في التكرارات مراعاة للفروق الفردية بين المتعلمين كل حسب قدراته وحاجاته وقابلياته والذي تضمن أيضاً عدداً من المفاهيم والتي بموجبها منح الطلاب فرصة لاتخاذ جزء من القرارات المتعلقة بتنفيذ الدرس ومنحهم الثقة في التصور لكيفية الأداء الصحيح للواجب الحركي، ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في دراسة وتطبيق منهج تعليمي وباستخدام أسلوب من أساليب تدريس التربية الرياضية وهو الأسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومن خلال استخدام هذا الأسلوب يأمل الباحث تحقيق الأهداف المطلوبة في منح فرصة للطلاب لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وبصيغ تعليمية جديدة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث مدرساً في المدارس المتوسطة لاحظ أن هناك ضعف واضح في تعلم

الطلاب بعض المهارات الرياضية ومنها المهارات الأساسية بكرة القدم .

ومن هنا يتساءل الباحث هل الأسلوب التدريبي المقترح يساهم في تحسن مستوى تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم؟.

1-3 هدفاً للبحث:

1. إعداد منهج تعليمي مقترح باستخدام الأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

2. التعرف على تأثير الأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

1-4 فرضاً للبحث:

1. إن المنهج التعليمي المقترح باستخدام الأسلوب التدريبي ذو تأثير معنوي في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

2. توجد فروق ذات دلالات إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي والمجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف (الأول المتوسط) بأعمار (13-14) سنة للعام الدراسي (2011 - 2012).

1-5-2 المجال الزمني: المدة 2012/2/28 ولغاية 2012/4/19 .

1-5-3 المجال المكاني: الساحات الخارجية لمتوسطة عمرو بن جندب الغفاري للبنين - القادسية - تكريت.

2- (الدراسات النظرية والدراسات السابقة):

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الأسلوب التدريبي:

إن الأسلوب التدريبي هو الذي يعطي دوراً أساسياً في درس التربية الرياضية من خلال نقل بعض القرارات المتعلقة بالدرس من المدرس إلى الطالب وبهذا تتوفر له فرصة حقيقية في تعلم كيفية اتخاذ هذه القرارات من خلال الإطار العام للدرس والذي يحدده المدرس، ومن خلال هذا الأسلوب يعطي المدرس فرصة لكل تلميذ في أداء التكرار المناسب للتمرين وفقاً لقدراته وإمكاناته، ويذكر (خالد محمد الحشوش، 2012) أن الأسلوب التدريبي يتطلب من التلميذ اتخاذ بعض القرارات المنقولة من المدرس إلى الطالب خلال الوحدة التعليمية، وإن الوحدة التعليمية تؤدي إلى إيجاد واقع جديد يقوم به التلميذ بالتدريب ليس فقط على أداء المهارة وإنما على عملية اتخاذ القرارات ضمن الفقرات التسعة وبشكل سليم ومدرّس⁽¹⁾، وقد عرفته (ميرفت علي خفاجة، 2007) بأنه "الأسلوب الذي يساهم في إيجاد مخرج للتلاميذ لممارسة

1- خالد محمد الحشوش؛ طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1، (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012)، ص254.

الجوانب الاستقلالية وإجراء بعض التغييرات بتحويل بعض صلاحيات المدرس في بعض مواقف الدرس ولاسيما القسم الرئيسي ومنحها إلى التلاميذ في مرحلة إنشاء سير الدرس والتي تمهد للتلميذ اكتساب خيارات في الاعتماد على نفسه والتعاون والإبداع ويمكنه التدريب عليها عن طريق التغذية الراجعة الايجابية التي يقدمها المدرس إلى التلاميذ خلال تنفيذ العمل⁽¹⁾، ويشير (قاسم لزام صبر، 1990) "إلى أن الأسلوب التدريبي يوفر الوقت الكافي لعمل الطالب وكذلك يوفر الوقت الكافي لتقديم التغذية الراجعة من قبل المدرس"⁽²⁾، ويرى (فراس عجيل ياور، 2009) نقلاً عن (سانج) في "سبيل أن يأخذ التمرين مكانته في التعلم لا بد من إجراء محاولات تكرارية كثيرة لتنظيم وتطوير الظروف المحيطة بالتمرين وتنويعها لغرض الابتعاد عن الخطأ، مما يساعد في تطوير المهارات ويشارك فعلياً في التعلم والأداء، ففي الأسلوب التدريبي يتم نقل القرارات جميعها والمتعلقة بمرحلة التطبيق من المدرس إلى الطالب لأول مرة بممارسة العملية التعليمية بخط جديد ومن اهم ايجابيات هذا الأسلوب إذ خطط للتدريس به بشكل جيد انه يكون ناجحاً مع عدد كبير من الطلاب وأيضاً مع عدد صغير"⁽³⁾، ويتفق كل من (وليد وعد الله علي، 2009)⁽⁴⁾ و(خالد محمد الحشوش، 2012)⁽⁵⁾، في أن القرارات الممنوحة في هذا الأسلوب من المدرس إلى الطالب أثناء مرحلة التنفيذ هي:-

المكان المخصص لتطبيق المهارات، الوقفة يختار الطالب الوقفة المناسبة لأداء المهارة، ترتيب وتسلسل المهارات، وقت بدء كل واجب حركي، الإيقاع الحركي المناسب لكل مهارة، وقت توقف وانتهاء الواجب الحركي، الفترة الفاصلة بين عمل مهارة وأخرى، الزي والمظهر الملائم لدرس التربية الرياضية، بدء الأسئلة الملائمة لغرض التوضيح عن أي شيء غير واضح في ورقة الواجب.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة بان عدنان محمد أمين الداغستاني (2007)⁽⁶⁾ .

((الأسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني)).

الأهداف :

1- وضع تمارين للأسلوبين (الامري والتدريبي) لتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك والاحتفاظ بها .

2- ميرفت علي خفاجة ومصطفى السايح محمد؛ المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، (الإسكندرية، مطابع الناشر، 2007)، ص265.

3- قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التدريس في الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية، (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، للعدد الثاني، بغداد، 1990)، ص4.

4- فراس عجيل ياور؛ المفاضلة بين الأسلوبين التدريبي والمتسلسل في تعلم السباحة الحرة لطلاب الجامعة: (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية، 2009) ص21.

5- وليد وعد الله الاحاوي وقصي حازم الزبيدي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، (العراق، دار ابن الأثير للطباعة الموصل، 2009)، ص328-329.

6- خالد محمد الحشوش؛ طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1، (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012)، ص253.

7- بان عدنان محمد أمين الداغستاني؛ الاسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2007).

- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجاميع البحث التجريبية الأربعة .
 - 3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعديّة للمجاميع التجريبية الأربعة .
 - 4- التعرف على نسب التطور في الاختبارات البعديّة للمجاميع التجريبية الأربعة .
- الإجراءات:**

اجري البحث على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية البالغ عددهن (28) طالبة وتم تقسيمها إلى أربع مجاميع تجريبية وكانت مجملها تستخدم الأسلوبين الامري والتدريبي ، حيث استغرقت مدة تنفيذ التجربة (11) أسبوع وبواقع وحدتين تعليمية لكل مجموعة وبزمن (90) دقيقة للوحدة وتم استخدام القسم الرئيسي فقط والبالغ (60) دقيقة .

الاستنتاجات ومنها:

- 1- هناك تأثير للأسلوبين الامري والتدريبي في تعلم بعض مهارات الجمناستك للمجاميع الأربعة
- 2- هناك تباين في نسبة تعلم مهارات البحث بين المجاميع التجريبية باختلاف الأساليب المستخدمة ضمن المجاميع .

التوصيات ومنها :

- 1- ضرورة اعتماد التمارين المقترحة بالأسلوبين (الامري والتدريبي) لتأثيرهما الجيد في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك .
- 2- التأكيد على مدرسات مادة الجمناستك الفني باستخدام الأسلوب التدريبي في تعلم مهارات الجمناستك وذلك للاستفادة من تكرارات الكثيرة في التعلم .
- 3- إجراء دراسات لاحقة باستخدام أساليب التعلم الأخرى ومعرفة تأثيرها في التعلم والاحتفاظ بالمهارات الأساسية في الجمناستك.

3- (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث (1).

3-2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية تمثل متوسطة عمر بن جندب الغفاري للبنين إحدى مدارس مديرية تربية صلاح الدين للعام الدراسي (2011-2012) وذلك لقربها وتوفر مستلزمات إجراءات البحث ، حيث تضمن مجتمع البحث طلاب الصف الأول لمتوسطة عمرو بن جندب والبالغ عددهم (172) طالب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجموع شعب الصف الأول متوسط وتم

¹- وجهه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص297.

إجراء القرعة بين شعب الصف الأول لتحديد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الثانية حيث كانت شعب الصف الأول أربع شعب وعلى الشكل التالي :-
شعبة - أ - (44) طالب، شعبة - ب - (41) طالب، شعبة - ج - (43) طالب، شعبة - د - (44) طالب.

وتم تحديد المجموعة (الأولى) لتطبيق الأسلوب التدريبي والمجموعة (الثانية) لتطبيق الأسلوب الامري وتم استبعاد الطلاب الراسبين وعددهم (7) والمرضى وعددهم (6) والطلبة الغائبين عن إجراء الاختبارات وعددهم (3) وكذلك الطلبة الممارسين للعبة والمشاركين في فريق المدرسة وعددهم (5) طلاب وكذلك تم استبعاد الطلبة المشاركين في التجريبتين الاستطلاعتين وعددهم (16) طالبا ليصبح عدد العينة (48) طالبا وبذلك تشكل العينة نسبة (27,096%) من المجتمع الأصلي وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث وعدد المستبعدين منهم

| المتبقي | المستبعد من العينة | | | | | العدد الكلي | مجموعتا البحث |
|---------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------|-------------|----------------------|
| | تجربة استطلاعية | المشاركون في فريق المدرسة | غائبون | مرضى | راسبون | | |
| 24 | 8 | 3 | 2 | 4 | 3 | 44 | المجموعة التجريبية أ |
| 24 | 8 | 2 | 1 | 2 | 4 | 41 | المجموعة الضابطة ب |

1-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :-

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة وهي (الدرجة والمناولة) وقبل بدء الباحث بمنهجه التعليمي، إذ "ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل في ما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث"⁽¹⁾، وقد استعملت الوسائل الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) للعينات المستقلة (بين المجموعتين الضابطة والتجريبية) وكما هو مبين في الجدول (2).

1- فان دالين؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة، محمد نيبيل (وأخرون)، ط4 (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر، 1985)، ص47.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات (كتلة الجسم ، الطول، العمر، واختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم القبلية) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (T) المحسوبة | دلالة الفروق |
|------------|-------------|--------------------|---------|------------------|---------|-------------------|--------------|
| | | ع | س | ع + | س | | |
| كتلة الجسم | كغم | 0,912 | 46,65 | 1,327 | 49,01 | 1,822 | عشوائي |
| الطول | سم | 2,89 | 151,231 | 1,442 | 152,612 | 1,677 | عشوائي |
| العمر | سنة | 0,29 | 13,00 | 0,28 | 13,08 | 1,04 | عشوائي |
| الدرجة | ثانية | 0,917 | 11,542 | 1,564 | 11,978 | 0,834 | عشوائي |
| المناوله | درجة | 0,932 | 3,968 | 0,880 | 3,776 | 1,067 | عشوائي |

يوضح الجدول (4) أن قيمة (T) المحسوبة للاختبارات والمهارات قيد البحث اصغر من قيمتها

الجدولية والبالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (46) .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث :-

• المصادر العربية والأجنبية .

• استمارة الاستبيان لتحديد الاختبارات للمهارات قيد البحث.

• استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث.

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث :-

• ساحة كرة قدم .

• كرات قدم قانونية عدد (12) كرة .

• شريط قياس .

• شريط لاصق ملون .

• شواخص عدد (24) .

• صافرة .

• طباشير ملون

3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

• جهاز نوع (Detec to) لقياس الوزن ، الطول .

- حاسبة لابتوب نوع (Dell) .
- ساعة توقيت نوع (Wewan 2010) عدد (2) .
- كاميرا فيديو نوع (Samsung)

3-4 اختيار الاختبارات للمهارات قيد البحث :-

ولغرض توصل الباحث إلى الاختبارات التي اعتمدها في بحثه، وبلاستعانة بالمصادر المختلفة بكرة القدم تم إعداد مجموعة من الاختبارات وعرضها على السادة الخبراء والمتخصصين لاختيار ما يتلاءم مع المهارات التي تم اختيارها ، وبعد جمع الاستبيانات وتفرغها وترتيبها أخذ الباحث بالاختبارات الخاصة بالمهارات التي وقع عليها الاختيار وحسب نسب الاتفاق التي تزيد عن 75% فما فوق ويؤكد (بلوم وآخرون) الى انه " على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فاكثر من آراء المحكمين ، وكما هو مبين في الجدول(3)، علماً بأن هذه الاختبارات مقننة ، إذ استعملت من قبل باحثين آخرين وفي البيئة نفسها.

الجدول (3)

يبين اختبارات المهارات ونسب اتفاق الخبراء

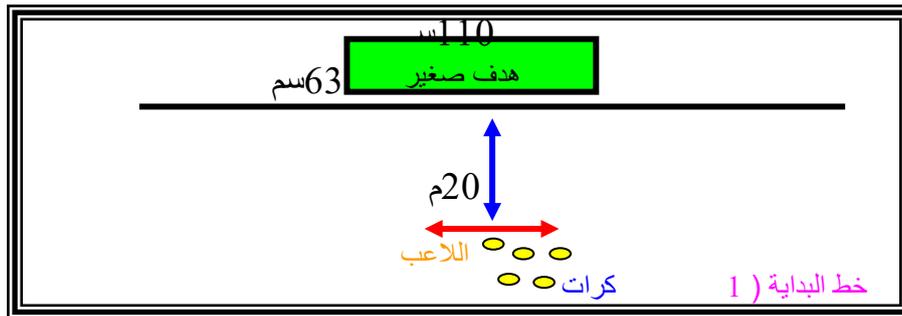
| ت | المهارات الأساسية | الاختبار المختار | نسبة الاتفاق |
|---|-------------------|---|--------------|
| 1 | الدرجة | الدرجة بالكرة لمسافة (20) م والرجوع. | 77,77% |
| 2 | المناولة | مناولة الكرة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20)م. | 88,88% |

3-4-1 الاختبارات المرشحة للتطبيق:

" اختبار المناولة بكرة القدم " (1)

- ❖ اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م
- ❖ الهدف من الاختبار:- قياس دقة المناولة .
- ❖ الأدوات المستخدمة:- كرات قدم عدد (5) ، وهدف صغير أبعاده (110م × 63سم) .
- ❖ إجراءات الاختبار :- يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (20م) عن الهدف الصغير وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما هو موضح في الشكل (1) .
- ❖ وصف الأداء :- يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه ، وتعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية .

¹-رعد حسين حمزة؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999) ص34.



الشكل (1)

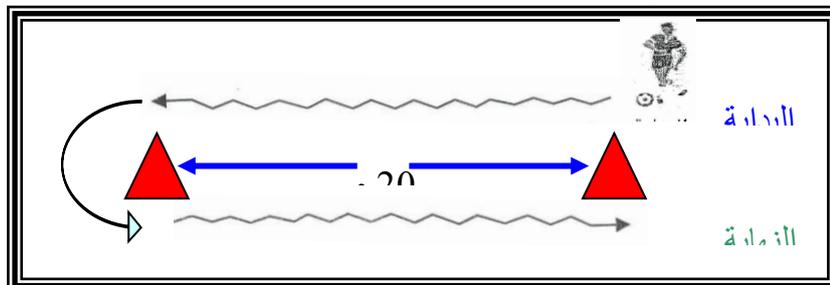
يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م

❖ التسجيل :- تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمسة وعلى النحو الآتي :-

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف .
- درجة واحدة إذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف .

" اختبار الدرجة بكرة القدم " (1)

- ❖ اسم الاختبار :- الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع .
- ❖ الهدف من الاختبار :- قياس سرعة الدرجة بالكرة .
- ❖ الأدوات المستخدمة :- شريط قياس ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (2) ، صافرة.
- ❖ وصف الأداء يقف المختبر ومعه الكرة خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة لمسافة (20م) حتى يصل إلى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية ، وكما موضح بالشكل (2) .
- ❖ التسجيل :- يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة (20م) درجة والرجوع حيث تعطى له محاولتان وتحتسب الأفضل منهما .



الشكل (2)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع

3-5 التجربتان الاستطلاعتان :-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :-

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية مصغرة يوم الثلاثاء 2012/2/21 لاختبارات المهارات قيد الباحث على عينة مكونة من (16) طالباً من عينة البحث من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو :

- معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تجربته الرئيسية .
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد في أثناء أداء مهمته .
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات للمهارات قيد البحث .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية للمنهج المقترح :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمنهج المقترح على العينة نفسها التي أجريت عليها التجربة الأولى وذلك يوم الخميس 2012/2/23 ، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو:-

- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات المتوقعة في تنفيذ منهج التعليمي ووضع الحلول المناسبة لها.
- التعرف على مدى صلاحية الأوقات المخصصة للتمارين في الوحدة التعليمية.
- ملائمة الساحة وصلاحياتها في تنفيذ الوحدات التعليمية.

3-6 التجربة الرئيسية:

3-6-1 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي على عينة التجربة الرئيسية في يوم الاثنين الموافق 2012/2/27 ، بعد إجراء وحدتين تعريفيتين عن مهارتي المناولة والدرجة، وتوفر جميع مستلزمات والظروف الخاصة بالاختبارات قيد البحث.

3-6-2 المنهج التعليمي:

بعد أن تم تحديد اختبارات المهارات قيد البحث قام الباحث بإعداد المنهج المقترح وفقاً لاستخدام الأسلوب التدريبي مستعيناً بالمصادر العلمية، وتم عرض المنهج المقترح على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي وكرة القدم لإجراء التعديلات اللازمة وتصحيح الأخطاء .

وتكون المنهج من (16) وحدة تعليمية واستمر لمدة ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في كل أسبوع وكان زمن كل وحدة (45) دقيقة ، أما الزمن الكلي لمجموع الوحدات التعليمية فقد بلغ (720) دقيقة والجدول (4) يبين توزيع أجزاء الوحدة التعليمية وقد قسمت أجزاء الوحدة التعليمية الى ما يلي:

- الجزء التمهيدي :-

ويشمل المقدمة ، الاحماء ، التمرينات البدنية ، وبلغ زمن هذا الجزء في الوحدة التعليمية الواحدة (16) دقيقة ، كما بلغت مجموع دقائق هذا الجزء في المنهج التعليمي (256) دقيقة ، أي بنسبة (35.55%) من مجموع الزمن المنهج .

• الجزء الرئيسي :

ويشمل (النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي) وبلغ زمن هذا الجزء في الوحدة التعليمية الواحدة (24) دقيقة ، كما بلغت مجموع دقائق هذا في المنهج التعليمي (384) دقيقة ، أي (53,33%) من مجموع زمن المنهج .

• الجزء الختامي :

بلغ زمن هذا الجزء في الوحدة التعليمية الواحدة (5) دقائق ، كما بلغت مجموع دقائق هذا الجزء في المنهج التعليمي (80) دقيقة ، أي بنسبة (11,11%) من مجموع زمن المنهج.

الجدول (4)

يبين توزيع أجزاء الوحدة التعليمية بالدقائق مع النسب المئوية لأقسام الوحدة

| أجزاء الوحدة التعليمية | الزمن خلال الوحدة التعليمية الواحدة بالدقائق | الزمن خلال أسبوع | الزمن الكلي بالدقائق | النسبة المئوية |
|------------------------|--|------------------|----------------------|----------------|
| الجزء التمهيدي | 16 دقيقة | 32 دقيقة | 256 دقيقة | 35,55% |
| الجزء الرئيسي | 24 دقيقة | 48 دقيقة | 384 دقيقة | 53,33% |
| الجزء الختامي | 5 دقيقة | 10 دقيقة | 80 دقيقة | 11,11% |
| المجموع | 45 دقيقة | 90 دقيقة | 720 دقيقة | 100% |

3-6-3: الاختبار البعدي:

بعد اتمام المنهج المستخدم بالاسلوب التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق 2012/4/19 ، وتوفير الظروف المناخية والزمانية والمكانية نفسها في الاختبارات القبالية.

3-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

الوسط الحسابي (س-) ، الانحراف المعياري (\pm ع)، قانون (T) للعينات المستقلة، قانون النسبة المئوية.

4- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهاتري الدرجة والمناولة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| نوع الدلالة | قيمة (T) المحتسبة | التجريبية | | الضابطة | | وحدة القياس | |
|---|-------------------|-----------|------------|---------|------------|-------------|----------|
| | | ±ع | س- | ±ع | س- | | |
| معنوي | 3,004 | 0,775 | ,579 10 | 0,986 | ,140 11 | ثانية | الدرجة |
| معنوي | 7,963 | 0,816 | 5,833 | 0,954 | 4,310 | درجة | المناولة |
| قيمة (T) الجدولية = (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (46) | | | | | | | |

إذ أظهرت النتائج في الجدول اعلاه أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في مهارة الدرجة مقداره (11,140) بانحراف معياري مقداره (0,986)، في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (10,579) بانحراف معياري مقداره (7750) أما قيمة (T) المحتسبة فهي (3,004) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (46) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في مهارة المناولة فقد أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (4,310) بانحراف معياري مقداره (0,954) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (5,833) بانحراف معياري مقداره (0,816) أما قيمة (T) المحتسبة فهي (7,963) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (46) ما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) يتبين بأن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المهارات قيد البحث ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى فاعلية المنهج التعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي وتحقيق الهدف الذي سعى إليه المنهج التعليمي ومن خلال تطبيق الوحدات التعليمية هو تحسين والارتقاء بمستوى الأداء وإكساب الطلاب مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارات المراد تعلمها إذ انه "عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فإن الأداء العام للطلاب يتحسن كثيراً ومن ثم يمكن للطلاب ان يكتسبوا فائدة إضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات"⁽¹⁾.

1- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع للطباعة، 1999)، ص64.

إذ لابد ان تحتوي المناهج التكرارات المطلوبة إذ "لا يمكن تأدية المهارة إلا عن طريق الممارسة الفعلية للأداء المهاري والمهارة لا تأتي عن طريق أداء قليل وإنما تأتي عن طريق أداء مقرون بالتعلم"⁽¹⁾، مثلما هو الأسلوب التدريبي ويؤكد ذلك ما ذكره (مصطفى السايح، 2001) ان "التكرار في الأسلوب التدريبي يعطي وقتاً كافياً للطلاب للممارسة الفعلية"⁽²⁾، وبالتالي يؤدي تحسن مستوى أداءهم للمهارات المحددة .

كما أن تعزيز العلاقة بين المتعلم ومادة الدرس كون الأسلوب التدريبي أسلوباً تدريسياً جديد في تدريس التربية الرياضية الامر الذي يؤدي إلى زيادة تقبل المتعلمين لهذا الأسلوب بحماس واندفاع كبيرين إذ ان "الطلاب لا يستجيبون لعملية التعلم بالطريقة نفسها وانه لابد من استخدام طرائق جديدة ومختلفة لبناء القابليات وقدرات الطلاب وتطويرها وبواسطة الطرائق والأساليب الجديدة يمكن مواجهة الفروق الفردية بين الطلاب"⁽³⁾.

وكذلك ان الأسلوب التدريبي لعب دوراً ايجابياً في خلق جو من التفاعل الاجتماعي بين الطلاب وهذا يتفق مع ما ذكره (ظافر هاشم إسماعيل، 2002) ان "هناك بعض الأساليب تتميز بتطوير الحالة الاجتماعية وبعضها فرصها قليلة للتفاعل مع الطلاب الآخرين كما نلاحظ في الأسلوب الامري الذي يزيد نوعاً من التطور الاجتماعي هو الأسلوب التدريبي باعتباره خلق ظرفاً للتفاعل الاجتماعي بين الطلاب من خلال اختيار الأماكن وحرية الاستقلال في اتخاذ القرار"⁽⁴⁾.

وهذا الجو قد ساعد الطلاب على تقديم أفضل ما لديهم من أداء اثناء تنفيذ المهارة ، فضلاً عن ان كمية التغذية الراجعة التي يحصل عليها الطالب على وفق هذا الأسلوب سواء كانت تغذية راجعة ذاتية او مقدمة من قبل المدرس فإنها كافية في تصحيح وتعديل وتعزيز الاستجابات الحركي للمتعلم إذ يشير (وجيه محجوب) نقلاً عن (فؤاد أبو حطب، 1986) إلى "ان بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها وخاصة المهارات الحركية إلا بمعرفة النتائج او ما يسمى بالتغذية الراجعة الإخبارية"⁽⁵⁾ .

لذا ان المعاني التي تعطيها هذه الوسائل تكون أكثر فاعلية واقل قابلية للخطأ ، فضلاً عن الجاذبية التي يشعر بها الطلاب نحوها فيصبح لديه الميل القوي والرغبة في استخدامها للعمل على سرعة التعلم ، كذلك ان استخدام اللاعب لهذه الوسائل يؤدي إلى إطالة تذكره لأداء المهارات الحركية بإتقان مما يؤدي إلى الاداء الآلي ويدعم ذلك (محمد عثمان، 1987) ان "استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء التصور الحركي وتطوره عند المتعلم من خلال عمليات العرض، ثم

2- ووجيه محجوب ونزار الطالب؛ التحليل الحركي، (بغداد، مطبعة التعلم العالي، 1987)، ص28.

3- مصطفى السايح محمد ؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، (الاسكندرية ، مطبعة الاشعاع الفني ، 2001) ص28.

1- حيدر سلمان محسن؛ تأثير مناهج تعليمي مقترح باستخدام التعلم التعاوني في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، (رسالة ماجستير، بغداد/ كلية المعلمين، جامعة المستنصرية، 2002)، ص49.

2- ظافر هاشم إسماعيل؛ الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبنية تعليم التنس : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2002) ص120-121.

3- ووجيه محجوب؛ مصدر سبق ذكره ، ص86.

ان استخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) يمكن ان يؤثر ايجابياً في بناء التصور الحركي وتطوره وتحسين مواصفات الاداء، فضلاً عن سرعة التعلم⁽⁴⁾.

كما ان للتغذية الراجعة الكثيرة والمستمرة التي يمنحها تطبيق الأسلوب التدريبي ولكل طالب وبصورة منفردة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى تعلم الاداء الحركي للمهارات وارتفاع درجات تعلم الفرد للأداء الحركي ومن خلال النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث في الاختبار البعدي وكما هو مبين في الجدول (5) نجد أنها كانت جيدة ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى فاعلية المنهج التعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي المطبق في المدرسة من قبل الباحث .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. ان استخدام المنهج التعليمي المقترح باستخدام (الأسلوب التدريبي) الذي يخص لعبة كرة القدم ولمهاتري المناولة والدرجة والمطبق في المدرسة لطلاب الصف الأول المتوسط من المجموعة التجريبية قد حققت اكتساب تعلم في مستوى الاداء الفني .
 2. ان استخدام المنهج التعليمي باستخدام (الأسلوب الامري) المتبع والذي يخص لعبة كرة القدم ولمهاتري المناولة والدرجة والمطبق في المدرسة لطلاب الصف الأول المتوسط من المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى النتائج المرجوة ، لكونه يفتقر إلى الدقة والاهتمام والتنظيم المطلوب .
 3. ان الأسلوب التدريبي هو أكثر فاعلية وتأثير من الأسلوب الامري المتبع في تحقيق نتائج مستوى التعلم لفاعلية كرة القدم لطلاب الصف الأول المتوسط .
 4. ان إشراك جميع الطلاب في أداء التمارين كل حسب مستواه ومراعاة الفروق الفردية ساهم في سرعة التعلم ولمهاتري المناولة والدرجة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
 5. ان منح الثقة للطلاب في اتخاذ جزء من القرارات الخاصة بالدرس وزيادة عدد التكرارات التي وفرها الأسلوب التدريبي قد ساعد في تحقيق النتائج المطلوبة في مستوى التعلم .
 6. ان استخدام الأسلوب التدريبي شجع الطلاب على تقويم عملهم وشجعهم في الاعتماد على أنفسهم مما زاد من دافعيتهم في تحقيق فاعلية التعلم والارتقاء بمستوى الأداء ولمهاتري المناولة والدرجة.
- 2-5 التوصيات:

- 1- التأكيد على ضرورة استخدام الأسلوب التدريبي في تعلم مهاتري المناولة والدرجة بكرة القدم لما له تأثير واضح وفعال في عملية التعلم للمرحلة المتوسطة ، حيث كان الأسلوب الأفضل في عملية التعلم من خلال النتائج التي تم التوصل إليها .

4- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، (الكويت، دار القلم للنشر والطباعة، 1987) ص152 .

- 2- تشجيع الطلاب على القيام بعملية التقويم بالاعتماد على أنفسهم وحثهم على تحسين مستواهم وزيادة دافعيتهم لتحقيق المستوى المطلوب .
- 3- ضرورة تدريب مدرس التربية الرياضية وخاصة من هم حديثي الخبرة على تطبيق الأسلوب التدريبي وأساليب تعليمية أخرى وذلك من خلال عقد وتنظيم دورات تأهيلية وتدريبية وتطويرية وإعدادهم كمدرسين قادرين على استخدام أفضل الأساليب التعليمية.
- 4- إجراء دراسات تتناول استخدام أساليب تعليمية أخرى في تعلم مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم وذلك للتعرف على أي من هذه الأساليب هي الأفضل في عملية التعلم .

المصادر:

- بان عدنان محمد أمين الداغستاني؛ الاسلوبان الأمري والتدريبي لنوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2007).
- حيدر سلمان محسن؛ تأثير مناهج تعليمي مقترح باستخدام التعلم التعاوني في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، (رسالة ماجستير، بغداد/ كلية المعلمين، جامعة المستنصرية، 2002).
- خالد محمد الحشوش؛ طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1، (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012)
- رعد حسين حمزة؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- زهير قاسم الخشاب (وأخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- ظافر هاشم إسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبينة تعليم التنس، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2002).
- فان دالين؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة، محمد نبيل (وأخرون)، ط4، (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر، 1985)
- فراس عجيل ياور؛ المفاضلة بين الأسلوبين التدريبي والمتسلسل في تعلم السباحة الحرة لطلاب الجامعة: (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية، 2009).
- قاسم لزام صبر (وأخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، (بغداد ، مطبعة الجامعة ، 2005)
- قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التدريس في الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية، (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، للعدد الثاني، بغداد، 1990)
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، (الكويت، دار القلم للنشر والطباعة، 1987).
- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع للطباعة، 1999)، ص64.
- مصطفى السايح محمد؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، (الإسكندرية، مطبعة الإشعاع الفنية، 2001).
- ميرفت علي خفاجة ومصطفى السايح محمد؛ المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، (الإسكندرية، مطابع الناشر، 2007).
- وجيه محبوب ونزار الطالب؛ التحليل الحركي، (بغداد، مطبعة التعلم العالي، 1987).
- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- وليد وعد الله الاحاوي وقصي حازم الزبيدي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، (العراق، دار ابن الأثير للطباعة الموصل، 2009).
- يوسف لزام كماش ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم (تعليم - تدريب) ، (عمان ، مطبعة دار الخليج ، 1999)

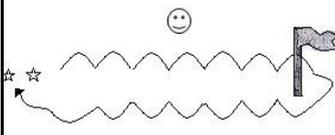
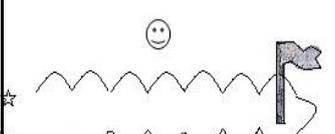
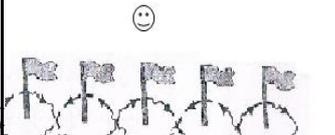
نموذج من الوحدات التعليمية للمنهج المقترح

نموذج للوحدة التعليمية الأولى

اليوم:-

المدرسة:- متوسطة عمرو بن جندب للبنين

الصف:-الأول
الأهداف التعليمية
1- تعلم مهارة الحرجة بكرة القدم (بداخل القدم ، بخارج القدم)
عدد الطلاب: 24
متوسط العمر:-13سنة
الوقت :45دقيقة
التاريخ / / 2012

| الملاحظات | التنظيم | المهارات والفعاليات | الوقت | أقسام الوحدة التعليمية |
|---|---|---|-----------------------|---|
| التأكيد على الانضباط | | | 16 دقيقة | الجزء التمهيدي - المقدمة - الإحماء - تمارين بنية |
| - التأكيد على توحيد الحركات بشكل صحيح | ***** * 😊 * * * * * * * * * * * * * | - الوقوف بنسق واحد ، أخذ الغياب وتهينة الأدوات - تهينة عامة لجميع أجزاء الجسم - تمارين بنية خاصة (الذراعين - الجذع - الرجلين) لخدمة الجزء الرئيسي | د4 د5 د7 | |
| | | | د24 | الجزء الرئيسي |
| - التأكيد على الأسلوب التدريبي بنقل عدد معين من القرارات من المدرس الى الطالب والمتمثلة بالقرارات الـ (9) |  | شرح وعرض التمارين من قبل المدرس تطبيق التمارين من قبل الطلاب شرح وعرض تمرين حرجة الكرة بداخل القدم لمسافة 10م ذهابا وإيابا أداء التمرين من قبل الطلاب بالشكل الصحيح حيث يقف الطلاب على شكل أربع مجاميع متناظرة | د8 د16 د2 د4 | - النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي تمرين 1/ |
| - التركيز والانتباه خلال تأدية التمرينات المطلوبة |  | شرح وعرض تمرين حرجة الكرة بخارج القدم لمسافة 10م ذهابا وإيابا أداء التمرين من قبل الطلاب بالشكل الصحيح حيث يقف الطلاب على شكل أربع مجاميع متناظرة | د2 د4 | تمرين 2/ |
| - التأكيد على ان تتم الحرجة بالشكل الصحيح وإعطاء التغذية الراجعة لكل طالب |  | شرح وعرض تمرين حرجة الكرة بين 5 شواخص بداخل القدم ذهابا وبخارج القدم إيابا لمسافة 10 م أداء التمرين من قبل الطلاب بالشكل الصحيح حيث يقف الطلاب على شكل ستة مجاميع متناظرة | د2 د4 | تمرين 3/ |
| |  | شرح وعرض تمرين الحرجة بالكرة حول الدائرة بداخل القدم وبعد الصافرة الحرجة بخارج القدم أداء التمرين من قبل الطلاب بالشكل الصحيح حيث يقف الطلاب على شكل أربع مجاميع متناظرة | د2 د4 | تمرين 4/ |
| إنهاء الدرس بصيحة رياضية | | - تمارين تهينة واسترخاء وإعادة الأدوات إلى مكانها ثم الإيعاز بالانصراف | د5 | الجزء الختامي |

ملاحظة: (الأدوات المستخدمة في كل وحدة تعليمية) : هي كرات قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص ، بروك تخطيط

نموذج ورقة الواجب (أ) تابع للوحدة التعليمية الأولى
أسلوب التدريس
(الامرى ، التدريبي ، التبادلي ، فحص النفس ، الإدخال والتضمين)

المرحلة / الأول

عدد الطلاب : 24 طالب
اسم الفعالية : كرة القدم
اسم المهارة : (الدرجة)
التوضيحات

- الكرات والأدوات داخل الصندوق .

- على الطلاب الاهتمام بدقة أداء المهارة .

* تمرين (1) درجعة الكرة بداخل القدم لمسافة 10م ذهاباً وإياباً لمدة (4 دقائق)

الإداء الفني لتمرين (1) كما يلي (1) .

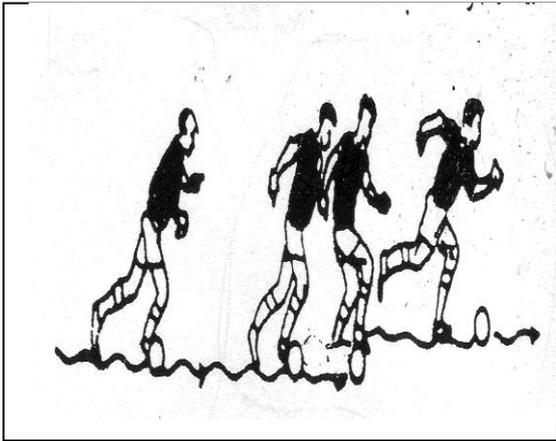


الشكل (1) الدرجة بداخل القدم

- 1- تتجه القدم اللاعبة إلى الخارج قليلاً قبل لمس الكرة .
- 2- توضع قدم رجل الارتكاز للخلف والى جانب الكرة .
- 3- تكون الرجل منتثية قليلاً من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها
- 4- يكون دفع الكرة إلى الإمام بقوة مناسبة .
- 5- نظر اللاعب نحو الكرة ثم نحو الأعلى عند ملامسة الكرة الإداء كما في الشكل (1)

* تمرين (2) درجعة الكرة بخارج القدم لمسافة 10م ذهاباً وإياباً لمدة (4 دقائق)

الإداء الفني لتمرين (2) كما يلي (2):



الشكل (2)

الدرجعة بخارج القدم

نموذج ورقة الواجب (ب) تابع للوحدة التعليمية الأولى

- 1- تتجه قدم اللاعب للداخل قليلاً قبل لمس الكرة .
- 2- توضع قدم رجل الارتكاز إلى الخلف قليلاً .
- 3- الرجل منتثية من مفصل الركبة ليكون مركز ثقل الجسم عليها .
- 4- دفع الكرة بقوة مناسبة .
- 5- نظر اللاعب نحو الكرة ثم نحو الأعلى عند ملامسة الكرة الإداء كما في الشكل (2) .

(1) يوسف لازم كماش ؛ المهارات الاساسية بكرة القدم (تعليم - تدريب) ، (عمان ، مطبعة دار الخليج ، 1999) ص

90 .

(2) قاسم لازم صبر (وآخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، (بغداد ، مطبعة الجامعة ، 2005) ص

122 .

أسلوب التدريس
(الامري ، التدريبي ، التبادلي ، فحص النفس ، الإدخال والتضمين)



المرحلة / الأول
عدد الطلاب : 24 طالب
اسم الفعالية : كرة القدم
اسم المهارة : (الدرجة)
التوضيحات
- الكرات والأدوات داخل الصندوق .
- على الطلاب الاهتمام بدقة أداء المهارة .

الشكل (3) الدرجة بداخل القدم ، وبخارج القدم
* تمرين (3) درجة الكرة بين 5 شواخص بداخل القدم ذهابا وبخارج القدم إيابا لمسافة 15م الاداء لمدة (4 دقائق)

الاداء الفني لتمرين (3) كما يلي (1).

- 1- تتجه القدم اللاعبة إلى الخارج قليلاً قبل لمس الكرة .
- 2- توضع قدم رجل الارتكاز للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة عند الدرجة بداخل القدم .
- 3- تتجه قدم اللاعب للداخل قليلاً عند الدرجة بخارج القدم.
- 4- يكون دفع الكرة إلى الإمام بقوة مناسبة .
- 5- نظر اللاعب يكون نحو الأعلى عند ملامسة الكرة

الاداء كما في الشكل (3)

* تمرين (4) الدرجة بالكرة حول الدائرة بداخل القدم وبعد الصافرة بخارج القدم ، الاداء لمدة (4 دقائق).
الاداء الفني لتمرين (4) كما يلي (2) .

- 1- تتجه القدم اللاعبة إلى الخارج قليلاً قبل لمس الكرة .
- 2- توضع قدم رجل الارتكاز للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة عند الدرجة بداخل القدم .
- 3- تتجه قدم اللاعب للداخل قليلاً عند الدرجة بخارج القدم .
- 4- يكون دفع الكرة إلى الإمام بقوة مناسبة .
- 5- نظر اللاعب يكون نحو الكرة ثم نحو الأعلى عند ملامسة الكرة

الاداء كما في الشكل (4) .

الواجبات

يتم تبادل مجاميع الاداء كل (4 دقائق)
المدرس يتخذ قرارات ما قبل وبعد الدرس
الطالب يمارس بعض القرارات الممنوحة له
بالجزء الرئيسي
الطالب يختار وقت بدء التمرين والانتهاؤ منه
الطالب يختار مكان العمل
الطالب يختار فترات الراحة



الشكل (4) الدرجة بداخل القدم ، وبخارج القدم

(1) يوسف لازم كماش ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 90-92 .
(2) قاسم لازم صبر (وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 118-122 .

ملخص البحث

تأثير تمارين خاصة لتحمل السرعة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشبايبكرة السلة بأعمار 17 - 18 -
18 سنة .

ا.د.فاتن محمد رشيد

مصطفى خورشيد احمد

هدف البحث الى إعداد تمارين خاصة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي الشبايبكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة وتأثيرها في بعض الصفات البدنية .

كما تطرق الى أهمية تحمل السرعة للاعبين كرة السلة الشباب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث شملت لاعبي نادي الطوز الرياضي وبواقع (19) لاعب قسموا الى مجموعتين (10) ضابطة و(9) تجريبية طبق عليهم المنهج التدريبي وبواقع (24) وحدة تدريبية (3) وحدات تدريبية لكل أسبوع .

وعولجت النتائج إحصائياً باستخدام (س) (ع) واختبار (ت) للعينات المترابطة والغير المترابطة .

وتوصل الى أهم الاستنتاجات :

1- للتمارين الخاصة بتحمل السرعة تأثير ايجابي في تطور تحمل السرعة لدى لاعبي الشبايبكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

إن للتمارين الخاصة لتطوير تحمل السرعة تأثير ايجابي في الصفات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الشبايبكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

2- إن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة قيد البحث تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة .

3- حققت التمارين الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعية لتطوير تحمل السرعة وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشبايبكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

وأخيراً تم إدراج التوصيات وأهمها :

1- الاستعانة بالتمارين الخاصة المعدة والتي طبقت على لاعبي الشبايبكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة لتنمية تحمل السرعة وبعض الصفات البدنية قيد البحث .

2- استخدام تمارين تحمل السرعة للاعبين الشبايبكرة السلة بعمر 17 - 18 سنة وسيلة تدريبية فعالة لتنمية وتطوير تحمل السرعة .

3- استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة لملائمته وطبيعة لعبة كرة السلة .

The summary of the research

**The effect of special exercises to endure the speed in development some physical characteristics by the basketball players by the age of (17 - 18).
Mustafa Khorsheed Ahmed PhD. Fatin Mohammed Rasheed**

The research aims to prepare special exercises to develop the capabilities of enduring the speed by the basketball players at the age between 18-19 years and its effect on some physical characteristics.

The research also tackles the importance of enduring the speed of the young basketball players and the sample was selected included the players purposely which included 19 players from Tuz sport club which they are divided into two groups (10) of them were controlled group and the other (9) were experimental group. The practice approach was applied and the total of which was (24) practicing units and (3) practicing units allocated for per week.

The researcher used the following statistical means (Arithmetic mean , standard deviation, simple correlation Coefficient , T-test).

The most important conclusions

1. These special exercises for enduring speed have positive effect on the development of enduring the speed by the basketball players between the age (17 - 18).
2. The special exercises for developing of enduring the speed have positive effect on the physical characteristics of the young basketball players of the age between (17-18) who are involved in this research.
3. The applying of the method of intensive temporary training in this research has a positive effect on the deployment of enduring the speed.
4. The special exercises used in this research achieved the objective aims for the development of enduring the speed of the same players mentioned in the test.

The most important recommendations

1. Depending on the special exercises prepared and applied on the players mentioned above to develop the enduring of speed and some physical characteristics mentioned in the research.
2. Applying the exercises of enduring the speed by the basketball players mentioned in the research as an effective training means to grow and develop the enduring of the speed.
3. Using of the intensive temporary training which is suitable for the nature of this game.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم العلمي الحثيث والمدروس بتقنيات عالية المستوى ونظريات جديدة والذي يشهده عصرنا الحالي في جميع المجالات والاختصاصات المختلفة من اجل الارتقاء وبلوغ المستويات العليا

والتنافس على أعلى المستويات تتطلب الدراسة العلمية من خلال الأبحاث والدراسات باستخدام وسائل وطرائق علمية مبتكرة لتحقيق الأهداف جنبا إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية الأخرى .
ولعبة كرة السلة كغيرها من الألعاب لها عناصرها البدنية العامة وكذلك عناصر خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى وتحتل موقعا مهما بينها كما وإنها وصلت إلى مستوى متطور نتيجة لدخول الجانب العلمي جميع جوانبها وتعد "لعبة كرة السلة رياضة جماعية ذات شعبية واسعة ويمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم ، وتعد واحدة من الألعاب الرياضية الأسرع تطورا ونمواً ، وتتطلب الأداء الجيد لها السرعة والتحمل ودرجة عالية من المهارة " (1)، كما وان هذه اللعبة تمتاز بطابع السرعة والإثارة والتي تحتاج إلى مجهود بدني ومهاري عال نتيجة اللعب الهجومي والدفاعي السريع ويتطلب من اللاعب قطع مسافات قصيرة وعلى طول الملعب ولمرات عديدة والمحافظة على السرعة المطلوبة في الهجوم ومن ثم الانتقال إلى الدفاع وبالعكس ويعد الإعداد البدني هو احد الجوانب الهامة والرئيسية في الإعداد المتكامل للاعب والفريق المعد جيدا يكون باستطاعته حسم نتيجة المباراة لصالحه .
ومن خلال التجربة البسيطة للباحث اكتشف إن اغلب اللاعبين من فئة الشباب يجدون صعوبات واضحة في المحافظة على سرعة أداء المهارات الهجومية والدفاعية أثناء المباريات، كما ولها من أهمية في استمرار اللاعب لإكمال أشواط المباراة بنفس السرعة التي بدأ بها في بداية المباراة دون الهبوط في مستوى الصفات البدنية التي تتطلبها اللعبة ، وهنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات الخاصة لتحمل السرعة في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

1-2- مشكلة البحث :

إن التطور العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة ، ولما تمتاز هذه اللعبة من سرعة وإثارة وضرورة استثمار الوقت لتسجيل النقاط والحفاظ على سرعة اللعب هجوما ودفاعا مما يجعل المهتم بكرة السلة أن يبحث عن أفضل السبل والحلول لكثير من المشاكل التي يلاحظها في بعض الفرق ، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب منتخب جامعة تكريت ونادي الطوز الرياضي لسنوات بكرة السلة لاحظ إن هناك هبوط في سرعة إيقاع اللعب الهجومي والدفاعي وصعوبة المحافظة على هذه السرعة حتى نهاية الوقت المحدد لكل فترة من كل شوط وخاصة في الدقائق الأخيرة من كل فترة من فترات المباراة لدى أغلب الفرق ، كما وان بعض الفرق لا تستغل زمن الهجمة بالشكل المطلوب وباتت السرعة مطلوبة حتى في الهجوم المنظم وذلك لتسجيل أكبر عدد من النقاط وهذا ما دفع الباحث في إيجاد بعض التمارين لتطوير تحمل السرعة وضمان المحافظة على سرعة اللعب حتى نهاية المباراة ومعرفة مدى تأثير هذه التمارين في تطوير بعض الصفات البدنية بكرة السلة لدى لاعبي الشباب بأعمار 17 - 18 سنة .

1-3- أهداف البحث :

(1) مصطفى زيدان ، جمال رمضان موسى ؛ تعليم ناشئ كرة السلة ، ط4 : (القاهرة ، ب م ، 2007-2008م) ص21

1-3-1- إعداد تمارين خاصة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي الشباب لكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

1-3-2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتحمل السرعة في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشباب لكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

1-3-3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشباب لكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

1-4- فرضا البحث :

1-4-1- للتمارين الخاصة لتحمل السرعة تأثير ذو دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشباب لكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

1-4-2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشباب لكرة السلة بأعمار 17 - 18 سنة .

1-5- مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري : لاعبي نادي الطوز الرياضي لكرة السلة الشباب بأعمار 17 - 18 سنة .

1-5-2- المجال الزمني : المدة من 18 / 5 / 2012 لغاية 20 / 7 / 2012

1-5-3- المجال المكاني : ساحة منتدى شباب الطوز لكرة السلة .

2 - الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 - الدراسات النظرية :

1-1-2- تحمل السرعة :

إن الصفات البدنية تشكل الحجر الأساس للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فهي ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية وتتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها طبقاً لطبيعة النشاط الممارس مع مراعاة إن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات البدنية كما و إن الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس مهمة ومؤثرة في إتقان المهارات الأساسية للعبة وفي فاعلية الأداء المهاري ، إذ انه كلما تحسنت الصفات البدنية أدى ذلك إلى تحسن أداء المستوى المهاري الجيد⁽¹⁾ .

وتعد صفة تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة إذ يدخل في تركيبها عنصران مهمان هما (التحمل ، السرعة) وتعتمد كثير من الأنشطة والمسابقات الرياضية بل قد يتوقف تقدم انجازها على هذا العنصر المهم مثل الركض في ألعاب القوى والسباحة للمسافات القصيرة وكذلك بعض الألعاب الفرعية

(1) شريف قادر حسين ؛ تأثير تدريب مطولة السرعة في المتغيرات الوظيفية والمهارية بأعمار (20) سنة فما دون ، ط1: (عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2010م) ص21

وكرة السلة احد تلك الألعاب وعرف (بسطويسي) تحمل السرعة بأنه " أمكانية اللاعب على أداء حركات متكررة بأعلى شدة وتردد ممكن لأزمنة قصيرة جدا " (1) .

2-1-2- تحمل السرعة في كرة السلة :

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرعية التي تتطلب مجهوداً بدنياً عالياً من اللاعب كما ويتطلب من اللاعب قطع مسافات قصيرة وعلى طول ملعب كرة السلة والتي يبلغ أبعادها " 28م طولاً 15م عرضاً" (2) ، ولمرات عديدة خلال الهجوم والدفاع.

ويؤكد (نبيل) بان صفة تحمل السرعة تعتمد على العمل في حدود السرعة القصوى وشبه القصوى وهي من الصفات التي تتضمن قدرة الركض بأسرع ما يمكن لمسافات معينة من دون الهبوط في سرعة الركض ولعبة كرة السلة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب أن تكون لديه المقدرة على العمل في منتهى السرعة لفترة زمنية تمتد إلى أكثر من ساعة في بعض الأحيان تتخللها لحظات انتظار قصيرة جدا وتطوير تحمل السرعة تعني القدرة على العمل طول فترة المباراة (3) .

2-2- الدراسات السابقة :

2-2-1- دراسة فكرت توما(4):

والموسومة بـ (اثر تمارينات خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لأعمار 18-19 سنة) .

هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار 18-19 سنة والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار 18-19 سنة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي وشمل مجتمع البحث على (96) لاعبا يمثلون (8) أندية وتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية ووقعت القرعة على لاعبي نادي الكرخ الرياضي والذي باغ عددهم (16) لاعبا تم إبعاد (4) لاعبين لمشاركتهم في تنفيذ التجربة الاستطلاعية لتصبح العدد (12) لاعبا وطبق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية وبزمن (20-25) دقيقة في كل وحدة .
وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات :

(2) بسطويسي احمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكري العربي ، 1999م) ص208

(3) مضر مجذوب ؛ القانون الدولي بكرة السلة ، ترجمة : (عمان ، ب، م ، 2000م) ، ص 7

(4) نبيل محمد عبد الله ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهاري ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2000م ، ص26

(1) فكرت توما ؛ اثر تمارينات خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لأعمار 18-19 سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2008م

- 1 - إن التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة كان ذا فاعلية في تطوير صفة تحمل السرعة لدى أفراد العينة وكان له تأثير ايجابي في تحسين قابلية اللاعبين المهارية الهجومية والدفاعية .
- 2 - إن تطوير صفة تحمل السرعة وزيادة قابلية اللاعبين على مقاومة التعب انعكس ايجابيا على أداء اللاعبين في الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بكفاية عالية .

وتم أدرج أهم التوصيات :

- 1- الإفادة من التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة للاعبين الأندية بأعمار 18-19 سنة كونها من الصفات البدنية الأساسية في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة .
- 2- تخصيص 20-25 دقيقة من الزمن النهائي للقسم الرئيس للوحدة التدريبية لتطوير تحمل السرعة وخلال مرحلة الإعداد الخاص ولثلاث مرات في الأسبوع .
- 3- إعداد دراسات وبحوث أخرى لتطوير صفة تحمل السرعة لأساليب ومناهج تدريبية مختلفة كنه من الصفات التي تساعد على نجاح عملية التدريب الرياضي وديمومتها وتأثيرها في تنمية صفا بدنية أخرى كي تصبح هذه الصفة أكثر تأثيرا في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين بكرة السلة .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 - منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التدريبي لملائمته ومشكلة البحث .

3-2- عينة البحث:

إن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث ولا شك إن الباحث يفكر في عينة البحث منذ بداية تحديد مشكلة البحث وأهدافه لان طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة⁽¹⁾

وقد كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والذي اختيرت من مجتمع البحث المتمثل بلاعبي نادي الطوز الرياضي فئة الشباب بلعبة كرة السلة بواقع (24) لاعب ، وتم استبعاد (4) لاعبين لمشاركتهم بالتجربة الاستطلاعية و(1) لاعب لتزامن فترة البرنامج التدريبي مع امتحاناتهم النهائية (البكالوريا) بذلك بلغ عدد أفراد عينة البحث (19) لاعب وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبواقع (9) لاعبين للمجموعة التجريبية و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة.

3-3- تجانس عينة البحث وتكافؤها:

من اجل تجانس عينة البحث قام الباحث بإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

(1) ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، أساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988م) ص 109 .

الالتواء لمتغيرات العمر والطول والوزن ، وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) بيينتجانس عينة البحث

| ت | المتغيرات | وسيلة القياس | س ⁻ | ع [±] | معامل الالتواء |
|---|-----------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 1 | الطول | سم | 1.765 | 0.084 | 0.98 |
| 2 | الوزن | كغم | 65.315 | 9.119 | 1.68 |
| 3 | العمر | سنة | 17.21 | 0.407 | 0.848 |

قيمة معامل الالتواء المحصورة بين ± 3 وهذا يعنبيان العينة متجانسة

كما وأجرى الباحث الاختبارات للعينتين الضابطة والتجريبية لغرض تكافؤ المجموعتين والجدول (2) يبين تكافؤ العينة .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية للصفات البنية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

| ت | الاختبارات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | ت | الدالة |
|---|--|------------------|----------------|--------------------|----------------|-------|--------------|
| | | س ⁻ | ع [±] | س ⁻ | ع [±] | | |
| 1 | الركض المكوكي 8×25 من البدء العالي/ ثا | 45.578 | 1.01 | 45.19 | 1.129 | 0.791 | غير معنوي |
| 2 | حجل لأبعد مسافة/م | 39.031 | 3.316 | 41.035 | 3.051 | 1.366 | غير معنوي |
| | | 39.896 | 4.712 | 40.924 | 2.881 | 0.565 | غير معنوي |
| 3 | الجري المتعرج 20م /ثا | 11.849 | 0.406 | 11.555 | 0.433 | 1.531 | غير معنوي |
| 4 | من الوقوف رفع وخفض الركبتين أعلى تردد (20) ثا | 17.3 | 1.187 | 17.444 | 0.955 | 0.289 | غير معنوي |
| 5 | ركض (25)م | 10.955 | 0.623 | 11.001 | 1.448 | 0.183 | غير معنوي |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية (17) = (2.11)

ثم أجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية وعلجت النتائج عن طريق استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ، إذ أظهرت النتائج جميع قيمة (ت) المحسوبة

بأنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.11) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث والجدول (2) يبين ذلك.

3 - 4 - خطوات تنفيذ البحث :

3 - 4 - 1 - تحديد أهم الصفات البدنية المرتبطة بتحمل السرعة بكرة السلة :

من اجل تحديد أهم الصفات البدنية المرتبطة بتحمل السرعة قام الباحث بتصميم استمارة خاصة (*) تم توزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين (***) ومن خلال استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين

حصلت الصفات البدنية (تحمل القوة ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية) على نسب اتفاق عالية وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

| ت | الصفات | العدد | نسبة الاتفاق % |
|---|-----------------------|-------|----------------|
| 1 | تحمل القوة | 18 | 85.714% |
| 2 | الرشاقة | 17 | 80.95% |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة | 18 | 85.714% |
| 4 | السرعة الانتقالية | 15 | 71.42% |

يبين نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول اهم الصفات البدنية المرتبطة بتحمل السرعة

3 - 4 - 2 - الأجهزة وأدوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات :-

3-4-2-1 - الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة الكترونية نوع كاسيو عدد (3) .

- جهاز لقياس الوزن والطول .

- ملعب كرة سلة مع الأهداف .

- شريط لاصق.

- صافرة عدد (3) .

- جهاز حاسوب نوع دل .

- فلاش سعة 8 كيك .

- كاميرا فيديو نوع نوكيا .

* ملحق (1)

** ملحق (2)

3-4-2-2- وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.

- استبانة.

- المقابلات الشخصية.

- الانترنت.

3-5- تحديد اختبارات البحث :-

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية واتفاق غالبية المصادر على الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية قيد البحث فقد طبقت الاختبارات البدنية التالية :

3-5-1- الاختبارات البدنية :

3-5-1-1- اختبار الركض المكوكي (25م×8 مرات من البدء العالي) (1) :

الهدف من الاختبار :قياس تحمل السرعة .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط قياس - ساعة توقيت - طباشير - صافرة .

الإجراءات: رسم خطين متوازيين بطول (7م) المسافة بينهما (25م) داخل ملعب كرة السلة .

مواصفات الأداء :

- يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف أحد الخطين الموازيين مباشرة .

- إعطاء إشارة البدء إلى اللاعبين الذين يقومون بالركض بأقصى سرعة متجهين إلى الخط الموازي الآخر ليمساه بقدميهما، ثم يستديرا بسرعة للعودة إلى الخط الموازي الأول الذي انطلقا منه .

- يستمر اللاعبان في تكرار هذا الأداء ثماني مرات لتصبح المسافة المقطوعة 25 م × 8 مرات وتساوي 200 م .

التسجيل :

- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعبان بركض 25 م .

- يتم احتساب ن وتسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعبان في قطع المسافة بين الخطين الموازيين ذهابا وإيابا (8) مرات .

شروط الاختبار :

- اخذ اللاعبان الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة) .

- يجب لمس الخطين الموازيين المحددين بالقدم في كل مرة يصل اللاعبان إليهما .

- الاستمرار وعد التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثانية .

- اختبار لاعبين اثنين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة .
- لكلا اللاعبين محاولة واحدة فقط مع السرعة في الأداء .
- يعطى الرقمان اللذان يسجلهما اللاعبان على بقية اللاعبين الذين يليانها لضمان عامل المنافسة.
- 3-5-1-2- حبل لأبعد مسافة باليمين وباليسار⁽¹⁾ :**
- الهدف من الاختبار:** - قياس تحمل القوة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة:** - شريط قياس - ساحة واسعة - استمارة تسجيل - خط بداية.
- مواصفات الأداء:** - الوقوف على قدم واحدة ن والحبل إلى أقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم غير قدم الحبل ، ثم يعاود على القدم الثانية
- التسجيل :** تسجل المسافة التي يقطعها اللاعب حتى استنفاد الجهد .
- 3-5-1-3- اختبار الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة 20 م⁽²⁾ :**
- الهدف من الاختبار :** قياس الرشاقة .
- الأدوات المستخدمة :** شواخص عدد (13) - شريط لاصق - صافرة - ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء :** يبدأ الجري من خلف خط البداية ، ومن بين الشواخص حتى النهاية ، ثم يعود في خط مستقيم ليمر من بين خط البداية ، ويكرر الجري المتعرج بين الشواخص ثم يمر من بين علمي النهاية في خط مستقيم حتى خط البداية
- التسجيل :** يحسب الزمن الى اقرب 10/1ثا (0.1) ثا .
- 3-5-1-4- اختبار من وضع الوقوف ثني الركبتين ومدهما كاملاً في (20 ثانية)⁽³⁾:**
- الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- مواصفات الأداء :** يتخذ اللاعب وضع الوقوف ، ويضع يده خلف الرقبة ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الركبتين ومدهما كاملاً ، ويستمر في أداء هذا الأداء بأقصى عدد من المرات لمدة (20 ثانية) مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم على الأرض ، أو أي شيء آخر، يعاد الاختبار وتحتسب أفضل محاولة.
- شروط الاختبار :** تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم المختبر بثني الركبتين ومدهما كاملاً .
- التسجيل :** يسجل للاعب عدد مرات الثني والمد في 20 ثا ، و تحتسب وتسجل للاعب عدد مرات أداء ثني الركبتين ومدهما لمدة 20 ثانية.

(1) قيس ناجي و بسطويسي احمد ؛ الاختبار ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ،التعليم العالي، 1987) ص329

(2) ريسان خريبط محمد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989م) ص155

(3) قيس ناجي و بسطويسي احمد ؛ المصدر السابق ، ص329

3-5-1 - 5 - اختبار ركض 25م⁽¹⁾ :

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القسوى .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - صافرة - ملعب كرة السلة - خطين المسافة بينهما 25م .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البدء (في وضع الوقوف) ، وعند سماع إشارة البدء (الصافرة) يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

شروط الاختبار : يسجل زمن كل لاعب من لحظة إشارة البدء ن وحتى الوصول إلى خط النهاية .

التسجيل : يحسب الزمن بالثانية وأعشارها .

3 - 6 - التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "⁽²⁾ وقد أكد(وجيه محبوب) على إن "أجراء التجربة الاستطلاعية يؤدي إلى تلافي نواحي القصور مع تحديد مكان التجربة ووقتها ومدتها الزمنية"⁽³⁾.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة مدرب الفريق في يوم الجمعة المصادف 2012 /5/18 في الساعة التاسعة صباحا على عينة مكونة من (4) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، والذين تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية ، وقد كان الغرض من التجربة هو التعرف على ما يأتي :

- مدى صلاحية التمارين المستخدمة من ناحية التطبيق العملي .

- معرفة الوقت المستغرق عند أداء التمارين .

- التعرف على كفاءة الكادر المساعد في تنفيذ المنهج التدريبي .

- تحديد وتهيئة فريق العمل المساعد على تنفيذ تجربة البحث الرئيسية .

- التأكد من شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة ومطابقتها مع النبض مع تحديد فترات الراحة البينية.

- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء .

3-7-7 - إجراءات البحث الميدانية:

3-7-1 - الاختبارات القبليّة :

(1) احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1978م) ص263
(2) محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997) ص 204 .
(3) وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م) ص239 .

تم إجراء الاختبارات القبلية على لاعبي نادي الطوز الرياضي لفئة الشباب بأعمار 17 - 18 سنة قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي للصفات البدنية ، وقد اجري الاختبار يوم الخميس المصادفين 24 / 5 / 2012 الساعة التاسعة صباحاً وعلى قاعة الطوز الرياضي .

3-7-2 - المنهج التدريبي :

قام الباحث بإعداد منهج تدريبي للاعبي نادي الطوز الرياضي والتي كان مداها (8) أسابيع ، وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية والخططية لعينة البحث بعد الالتقاء بالسادة الخبراء والمعنيين ودراسة المصادر والمراجع بكرة السلة وعلم التدريب الرياضي للاستفادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من اجل إخراج المنهج التدريبي بشكله النهائي وبمستوى يتناسب وإمكانية العينة والوصول بهم إلى المستوى الذي يطور من قدرة تحمل السرعة لديهم .

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية قام الباحث بوضع المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة حيث يشير محمد عثمان بان " طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من أفضل طرق التدريب لتنمية تحمل السرعة"⁽¹⁾ ويذكر عزيز نقلاً من صريح ونجم الدين انه " عند تدريب التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اذ إنها الطريقة الوحيدة التي تضمن مستوى شدة حمل كافية للتدريب على التحمل في مجال التحمل الخاص"⁽²⁾ واستمر تطبيق المنهاج التدريبية ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وكان أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة وقد خصص (30- 35) دقيقة من الوحدة التدريبية لتمينات تحمل السرعة وبذلك يكون مجموع الكلي إلى تدريب تحمل السرعة وفق المنهاج هو (720- 840) دقيقة ، وتم البدء بتطبيق المنهاج التدريبي يوم الجمعة المصادف 2012/5/25 وقد تم الانتهاء من تنفيذ جميع مفردات المنهاج يوم 2012/7/17 وضمن مرحلة الإعداد الخاص وتم تحديد الحجم والشدة والراحة البيئية على ضوء التجربة الاستطلاعية التي أجريت على عينة البحث .

3-7-3 - الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 20 / 7 / 2012 المصادف الجمعة وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي وبنفس الأسلوب التي أجريت فيه الاختبارات القبلية وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية التي وصلت إليه عينة البحث وقد طبقت طريقة الاختبارات وإجراءاتها بنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

على وفق التسلسل السابق ، إذ راعى الباحث الظروف المكانية والزمنية عند إجراء هذه الاختبارات لكي يتوخى الصدق في النتائج .

(1) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم : (كويت ، دار الفلم للنشر والتوزيع ، 1990م) ص 61
(2) عزيز كريم وناس ؛ اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل/كلية التربية الرياضية ، العدد الثامن ، المجلد الاول ، 2008م ، ص 23

3-8- الوسائل الإحصائية :

(الالتواء - س - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير المترابطة - نسبة التطور)

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

4 - 1 - عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

جدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة

| ت | الاختبارات الإحصائية | | س | س | س | ± ع ف | ت المحتسبة | ت الجدولية | نسبة التطور |
|---|---|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|------------|------------|-------------|
| | المعالم | القبلي | | | | | | | |
| 1 | الركض المكوكي 8×25 من البدء العالي (تحمل السرعة) | | 45.578 | 45.18 | 3.075 | 0.925 | 1.179 | 2.306 | 0.873 |
| 2 | يمين | حجل لأبعد مسافة/م (تحمل القوة) | 40.595 | 40.595 | 1.781 | 0.456 | 1.205 | | 4.007 |
| | يسار | | 40.346 | 40.346 | 1.285 | 0.976 | 1.747 | | 1.127 |
| 3 | الجري المتعرج 20م (الرشاقة) | | 11.849 | 11.405 | 0.970 | 0.528 | 1.38 | | 3.747 |
| 4 | من الوقوف رفع وخفض الركبتين أعلى تردد (20) ثا (القوة المميزة بالسرعة) | | 17.3 | 174 | 0.955 | 0.535 | 0.989 | | 0.578 |
| 5 | ركض (25)م (السرعة الانتقالية) | | 10.955 | 10.89 | 0.522 | 0.484 | 1.25 | 0.593 | |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 9 = 2.262

يبين الجدول (4) فروق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات القبلي - القبلي للصفات البدنية للعينة الضابطة إذ ظهر إن نتائج الاختبارات كانت غير معنوية أي انه لم يطرأ أي تحسن ملحوظ على الصفات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك الى أنالتمرينات المستخدمة من قبل المدرب لم يكن ذات تأثير على الصفات البدنية .

كما وان تطوير الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة السلة وذلك لاستمرار اللاعبين بأداء النشاطات عالية الشدة بسهولة وبنفس الكفاءة حتى نهاية المباراة، وان لعبة كرة السلة تحتاج من اللاعب امتلاك

الصفات البدنية خاصة وإن الزمن الفعلي الذي تستغرقه المباراة لا يمكن أن تعرف مسبقا "إذ يتحتم على اللاعب أن يكون قادرا على أداء حركات سريعة من آن الى آخر طوال مدة استمرار المنافسة" (1).

4- 2 - عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروقيين الاختبارين القبلي - البعدي للصفات البدنية للمجموعة التجريبية

| ت | الاختبارات | المعالم الإحصائية | س | | س | ± ع | ت | ت | نسبة التطور |
|---|---|-------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------------|
| | | | قبلي | بعدي | | | | | |
| 1 | الركض المكوكي 8×25 من البدء العالي (تحمل السرعة) | | 45.19 | 42.134 | 3.055 | 0.698 | 13.949 | 6.762 | |
| 2 | حجل لأبعد مسافة/م (تحمل القوة) | يمين | 41.035 | 43.222 | 12.51 | 0.824 | 4.565 | 5.316 | |
| | | يسار | 40.924 | 41.883 | 1.158 | 0.556 | 6.259 | 2.343 | |
| 3 | الجري المتعرج 20م (الرشاقة) | | 11.555 | 10.361 | 1.194 | 0.626 | 5.74 | 10.333 | |
| 4 | من الوقوف رفع وخفض الركبتين أعلى تردد (20) ثا (القوة المميزة بالسرعة) | | 17.444 | 18.888 | 1.444 | 0.496 | 9.256 | 8.277 | |
| 5 | ركض (25)م (السرعة الانتقالية) | | 10.955 | 9.716 | 1.284 | 0.368 | 10.524 | 11.309 | |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وبدرجة حرية (8) = 2.306.

يبين الجدول (5) فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبليّة - البعدية للصفات البدنية للعينة التجريبية إذ ظهرت نتائج الفروق جميعها معنوية حيث بلغت (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.11) ولكافة الاختبارات ، ويعزو الباحثان ذلك الى أن التمرينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحثان كانت تؤدي بزمن وإنها متنوعة تشبه الى حد كبير مواقف اللعب تماشيا مع التعديلات الجديدة في قانون اللعبة الذي جعل من اللعبة تمتاز بسرعة عالية ، وان التمرينات المستخدمة تخدم الهدف الموضوع وباستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة بما يناسب المرحلة العمرية للعينة ، وإن تحمل السرعة واحد من أهم أهداف التدريب للوصول الى المستويات العليا إذ يحتاج اللاعب الى أداء مهارات عديدة في ظروف بالغة الصعوبة من الجهد وتحمل سرعة الأداء للمهارات ، وان تحركات اللاعبين في الملعب يتأثر

بالخطط الهجومية والدفاعية للفريق وخصائص المباراة نفسها كلها تؤثر بطريقة ما في المسافات التي يقطعها اللاعبون في الملعب أي أن (اللاعبين يغطون المسافة الكلية بالتنقل بين الركض السريع - تغيير الاتجاه السريع - القفز وبين الحركات ذات الشدة الواطئة في بعض مراحل اللعب المتصفة بالمطالب الايضية الواطئة⁽¹⁾، أما نتائج الاختبارات تحمل القوة (يمين - يسار) كانت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا الفرق الى فاعلية التمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي الذي اعد لتطوير تحمل السرعة وارتباطها بتحسين الناحية الفنية المرتبطة بالعمل العضلي العصبي من خلال تحسين السرعة الحركية للخطوات وهذه أدت الى تحسين نتيجة الاختبار اذ يشير (محمد صبحي حسنين) " إلى زيادة قدرة العضلات على التقصص بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية في أثناء تدريبات القوة الانفجارية"⁽²⁾، أما اختبار الركض المتعرج لقياس الرشاقة فكانت الفروق معنوية ويعزو الباحثان ذلك الى التمرينات المستخدمة إذ كانت متنوعة وتصاعدية كذلك استخدام الحواجز والعوارض او زيادة المنافسين " هناك شبه اتفاق بان الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق والسرعة وإنها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدرا عاليا من التحكم فضلا عن السرعة والتكامل في أدائها "⁽³⁾ ، أما اختبار القوة المميزة بالسرعة فكانت قيمة (ت) المحسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا الفرق الى فاعلية التمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية .إن التدريب الفترتي المرتفع الشدة كان تأثيره واضحا على المجموعة التجريبية من حيث توزيع الحمل التدريبي وإعطاء الراحة ومدتها على وفق نظام الطاقة العامل لتلك القدرة مع استخدام الشدة الصحيحة وعلى وفق إمكانيات اللاعبين فضلا عن وضع تدريب تحمل السرعة في القسم الرئيسي اذ تم الاعتماد على التدريبات القصوى وشبه القصوى خلال الوحدات التدريبية ، وعامل السرعة هو احد مميزات الشباب الواضحة لان من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن 23 سنة تقريبا وتتطلب تدريبات السرعة " قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة لذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية"⁽⁴⁾ ، أما اختبار ركض مسافة (25م) (السرعة الانتقالية) فكانت قيمة (ت) المحسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا الفرق الى أن التمرينات المستخدمة كانت متنوعة ومتذبذبة كما إن التدريب الفترتي المرتفع الشدة كان تأثيره واضحا على المجموعة التجريبية ، وان السرعة من العوامل الحاسمة والمؤثرة بشكل كبير على تنمية المباراة بل إن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه ونشاهد كثيرا من المواقف الهجومية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره .

(1) ماركو كاردينالي ؛ الاداء في كرة اليد اعباءات فسيولوجية ، ترجمة ، سعد محسن ، المجلة العلمية الرياضية ، العدد الاول ، 2006م ، ص 82

(2) محمد صبحي حسنين ؛ التحليل العملي للقدرات البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية ، ط 2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م) ص 31

(3) كمال جمال الدين الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط 2 ، : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004م) ص 15

(1) منير جرجيس ابراهيم ؛ كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004م) ص 50

4-3 - عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية للصفات البدنية لمجموعة التجريبية ومناقشتها :

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية - البعدية للصفات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| ت الجدولية* | ت المحتسبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الاختبارات المعالم الإحصائية | ين |
|----------------|---------------|--------------------|--------|------------------|--------|--|----|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| 2.11 | 5.976 | 1.284 | 42.134 | 0.917 | 45.164 | الركض المكوكي 8×25 من البدء العالي (تحمل السرعة) | 1 |
| | 2.627 | 2.517 | 43.222 | 1.185 | 40.595 | حجل لأبعد مسافة/م (تحمل القوة) | 2 |
| | 3.298 | 0.613 | 41.883 | 1.27 | 40.346 | | |
| | 5.409 | 0.320 | 10.361 | 0.494 | 11.405 | الجري المتعرج 20م (الرشاقة) | 3 |
| | 6.209 | 0.737 | 18.888 | 0.894 | 18 | من الوقوف رفع وخفض الركبتين أعلى تردد (20) ثا (القوة المميزة بالسرعة) | 4 |
| | 2.861 | 0.646 | 9.716 | 0.522 | 10.483 | ركض (25)م (السرعة الانتقالية) | 5 |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 17 = 2.11

يبين الجدول (6) الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية اذ ظهرت نتائج الفروق جميعها بين الاختبارات معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان التمرينات المطبقة والمعدة كان لها تأثير ايجابي اذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على أسس علمية وكيفية التعامل مع الشدة والحجم مع إعطاء راحة غير كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع والهدف منها العمل بوجود تراكم حامض اللاكتيك في الدم وهذا ما أكده (willmore) انه " نتيجة للمدد الطويلة من التدريب بشكل مستمر ومنتظم تحدث للأجهزة تغييرات وظيفية التي يطلق عليها التكيف الوظيفي " (1).

(1)Willmore؛ TH , Aihetic training and physical fitness(13 osten , 1978) p26

أما اختبار حمل لأبعد مسافة (يمين - يسار) والذي تقيس تحمل القوة فكانت أيضا الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما اختبار الركض المتعرج لمسافة (20م) والذي يقيس الرشاقة أيضا كانت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني انالتمرينات التي طبقت كانت ذات فعالية ومؤثرة عن طريق التدريبات المركبة التي استخدمت فيها الشدة والحجم بتدرج وباستخدام تمرينات خاصة والتغيير في السرعة والاتجاه فضلا عن استخدام الشواخص والدوران حولها والتغيير في أسلوب أداء التمرين، فالرشاقة ذات أهمية كبيرة في جميع النشاطات التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو احد أجزائه فالبدائيات السريعة والتوقف والتغيير في الاتجاهات أساس الأداء الجيد وخاصة في الألعاب الفرعية ومنها كرة السلة .

أما اختبار ثني وخفض الركبتين في (20) ثا والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة فايضا كانت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان الى هذا الفرق الى التمرينات المستخدمة والمطبقة على المجموعة التجريبية إذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على أسس علمية متقنة ويؤكد كل من (بالسيتروز ، الفاريز 1991م) أهمية التكامل بين تنمية المهارات الحركية وتطوير المتغيرات البدنية إذ أن الأداء الصحيح للمهارات يتطلب قدرات حركية تتعلق باستعداد الفرد الكامل ، وان تنمية هذه القدرات تعد من العوامل المهمة للوصول الى أعلى المستويات الرياضية وبصفة أساسية قدرات السرعة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة ويتم تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين في مرحلة تدريب الناشئين باستخدام أساليب مختلفة ولمدة من الإعداد المستمر (1) .

أما اختبار ركض (25)م والذي يقيس السرعة الانتقالية فكان أيضا الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا الفرق الى التمرينات المستخدمة على المجموعة التجريبية التي يرتبط في أكثر الأحيان بين الركض السريع والانتقال في أرجاء الساحة .

5- الاستنتاجات و التوصيات :

5- 1 - الاستنتاجات :

- 1- للتمرينات الخاصة بتحمل السرعة تأثير ايجابي في تطور تحمل السرعة لدى لاعبي الشباب لكرة السلة باعمار 17 - 18 سنة .
- 2- إن للتمرينات الخاصة لتطوير تحمل السرعة تأثير ايجابي في الصفات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الشباب لكرة السلة باعمار 17 - 18 سنة .
- 3- إن استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة قيد البحث تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة .
- 4- حققت التمرينات الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعة لتطوير تحمل السرعة وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي الشباب لكرة السلة باعمار 17 - 18 سنة .

(2) بالسيتروز ، الفاريز ؛ اسس ومبادئ التعليم والتدريب في العاب القوى ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى ، ترجمة ، عثمان رفعت محمود : (القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، 1991م) ص37

5- 2- التوصيات :

- 1- الاستعانة بالتمرينات الخاصة المعدة والتي طبقت على لاعبي الشبايبكرة السلة باعمار 17 - 18 سنة لتنمية تحمل السرعة وبعض الصفات البدنية قيد البحث .
- 2- استخدام تمرينات تحمل السرعة للاعبين الشبايبكرة السلة باعمار 17 - 18 سنة وسيلة تدريبية فعالة لتنمية وتطوير تحمل السرعة .
- 3- استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة لملائمته وطبيعة لعبة كرة السلة .

المصادر

- (1) احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1978م)
- (2) بالستيزوز ، الفاريز ؛ أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، ترجمة ، عثمان رفعت محمود : (القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، 1991م)
- (3) بسطويسي احمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكري العربي، 1999م)
- (4) ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، أساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988م)
- (5) ريسان خريبط مجيد ؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة : (الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1998م)
- (6) ريسان خريبط محمد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989م)
- (7) شريف قادر حسين ؛ تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية والمهارة بأعمار (20) سنة فما دون ، ط1: (عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2010م)
- (8) عزيز كريم وناس ؛ اثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل /كلية التربية الرياضية ، العدد الثامن ، المجلد الأول ، 2008م
- (9) فكرت توما ، (اثر تمرينات خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لأعمار 18-19 سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2008م
- (10) قيس ناجي ، بسطويسي احمد؛ ؛ الاختبار ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، التعليم العالي، 1987)

- (11) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ؛ رباعية كرة اليد الحديث ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ب ، ت)
- (12) كمال جمال الدين الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط2 ، : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004م)
- (13) ماركو كاردينالي ؛ الأداء في كرة اليد اعتبارات فسيولوجية ، ترجمة ، سعد محسن ، المجلة العلمية الرياضية ، العدد الأول ، 2006م
- (14) محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى تدريب - تكتيك - تعليم - تحكيم ، ط1: (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990م)
- (15) محمد صبحي حسنين ؛ التحليل العملي لقدرات البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية ، ط 2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م)
- (16) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1: (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 1997 م)
- (17) مضر مجذوب ؛ القانون الدولي لكرة السلة ، ترجمة : (عمان ، ب، م ، 2000 م)
- (18) مصطفى زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة . ط 1 : (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 م)
- (19) منير جرجيس إبراهيم ؛ كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004م)
- (20) نبيل محمد عبد الله ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهاري ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية ، 2000م
- (21) وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988
- (22) ياسر محمد حسن دبور ؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية ، دار المعارف ، 1997 م)
- 22 - Willmore؛ TH , Aihetic training and physical fitnesssi (13 osten , 1978)

"تأثير استخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت في التعلم والاحتفاظ لمهارتي الميزان

والعجلة البشرية على بساط الحركات الارضية للجمناستك للطالبات"

ندى ابراهيم السعدي

ا.د. نزهان علي حسين العاصي

الملخص

-تهدف الدراسة الى التعرف على فاعلية الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت في تعلم واحتفاظ مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية .
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث . واشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت وطبق على المجموعة التجريبية الاسلوب التعليمي باستخدام (الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت وطبق على المجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) وتم اعداد البرنامج التعليمي لتعلم مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية .واستغرق البرنامج المقترح (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبهذا بلغ عدد الوحدات (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة وقد اظهرت النتائج تحسن المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى مستوى المعنوية .واستنتجت الباحثة أن للفيديو التفاعلي فاعلية في تعلم واحتفاظ مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك للطالبات .واوصت الباحثة باستخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت على دراسات اخرى في التربية الرياضية واجراء هذه الدراسة على عينة من الطلاب .

Effect using of Interactive Video accompanied by fixed training in learning and keep two skills balance and cart wheel on floorcarpet movements in gymnastics forfemalestudents

Pro.D.Nazhan Ali Hussein

NadaIbrahim AL-Sadie

Abstract

-The study aims to identify the effectiveness of Interactive Video accompanied by fixed training in learning and keep two skills balance and cart wheel on floor carpet movements in gymnastics for female student,the researcher used the experimental approach to suitability and the nature of the research,the researchconducted on a sample of students phase II/ Physical Education College / University of Tikrit,And applied to the experimental group style tutorial using (interactive video accompanied by fixed training while applied to the control group (style educational usual) prepared tutorial to learn skills front balance and cart wheel. the proposed program Took (6) weeks by two units/per week and this number plates educational (12) unitsEducational unit for each group Experimental results show improvement of the experimental group on the control group to the level of morale. concluded researcher that the interactive video effectiveness in learning and keep skills front balance and cart wheel in floor carpet movements in gymnastics for female. researcher recommended using interactive Alfredo accompanied by fixed training on other studies in physical education and conducting this study on a sample of students.

1-1 المقدمة واهمية البحث بالبحث

يعد التقدم العلمي والتطور التكنولوجي احد السمات المميزة للعصر وظهور الابداعات العلمية والتقنية الحديثة وقد ظهرت اساليب جديدة في منظومة التعلم منها التعلم الفردي ،والرسوم المتحركة والهيبرميديا ،

والفيديو التفاعلي مما ترتب عليه ان تصبح تكنولوجيا التعليم ضرورة واجبة لكل المتعلمين في جميع مراحل التعلم لرفع مستوى وكفاية العملية التعليمية والتي ساهمت بالكثير من النجاحات في العلوم والمعارف المختلفة .، ويعد التعلم الحركي احد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية من خلال البحوث والدراسات الحديثة التي اهتمت بأساليب وطرائق التعلم. وبما أن العالم اصبح اكثر تعقيداً نتيجة التحديات التي تفرضها التكنولوجيا في جميع مجالات الحياة فان النجاح في مواجهة هذه التحديات لايعتمد على الكف المعرفي، وانما على كيفية استخدام المعرفة وتطبيقها وحل المشكلات بكفاءة وسرعة⁽¹⁾ وان استخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت يعد من النماذج التعليمية الحديثة في تعلم المهارات الحركية والتي يمكن ان تساهم في تطوير كثير من النواحي الفنية والمهارية في جميع الاختصاصات الرياضية . وبما ان الوحدات التعليمية في درس الجمناستك فيها العديد من التمرينات الخاصة التي تخدم المهارات الحركية ،لذا لا بد ان يتم وضع برامج علمية مقننة والبحث عن اساليب واستراتيجيات حديثة لتطبيقها وممارستها من حيث ترتيب المهارات وتسلسلها وطرائق تنفيذ التكرارات وفترات العمل والراحة فيها لكي يتمكن المتعلم من ممارستها بنشاط ودافعية بعيدا عن الملل والارهاق البدني والنفسي. وبما ان مهارات الجمناستك المختلفة تحتاج الكثير من التكرارات للوصول الى حالة الاتقان للمهارة الحركية المطلوبة ،ومنها استخدام التدريب الثابت وهو احد اساليب جدولة التمرين والذي يعني التكرارات المتعاقبة لاداء وتنفيذ ثابت. ويعد الفيديو التفاعلي من الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم باعتباره أهم واحد ادوات التعليم وهو نظام يجمع بين امكانيات وخصائص الفيديو والكمبيوتر (الحاسوب) ويعتمد على اساس الخصائص التفاعلية للكمبيوتر بحيث تكون برامج الفيديو وبرامج الكمبيوتر تحت تحكم المتعلم سواء في التشغيل او الحصول على مصادر التعلم او اختيار التتبعات المطلوبة من لقطات الفيديو او الصوت او النصوص او الرسوم او الصور وغيرها⁽²⁾. وان الربط بين الفيديو واللاب توب يعني القوة التي يمكن ان تساعد على توفير بيئة تربوية فنية للمتعلمين وهو طريقة قوية وعملية للتعلم الجماعي والتعلم الذاتي المستقل .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثة كمدربة العاب في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعبة الجمناستك لاحظت الباحثة هناك افتقار في استخدام الاساليب المتبعة من الوسائل التعليمية الحديثة في تعليم المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية خلال الوحدات التعليمية وان اكثر الوسائل التعليمية التي تستخدم في تعلم المهارات هي (وسيلة عرض الانموذج الحي)

1-عمر الشيخ (واخرون) ؛ سلسلة دراسات المركز الوطني للبحث والتطوير ،(عمان ، 1991) ص 180..

2-محمد عطية خميس ؛ عمليات تكنولوجيا التعليم ، ط1 ، (القاهرة ، مكتبة دار الكلية ، 2003)، ص200

والتي تتعرض أحيانا لبعض التأثيرات البدنية والمهارية والنفسية وبذلك يمكن التساؤل الاتي : -هل استخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت تأثير في تعلم مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية للطالبات .

1-3 اهداف البحث :

1-3-1 اعداد برنامج تعليمي مقترح باستخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت في تعلم مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية .

1-3-2 التعرف على تأثير استخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت في تعلم مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية .

1-3-3 التعرف على تأثير استخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت في الاحتفاظ بتعلم مهارتي الميزان الامامي والعجلة البشرية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية.

1-4 فروض البحث :

1- للبرنامج التعليمي المقترح تأثير في تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناستك
2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت.

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاحتفاظ ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :طالبات المرحلة الدراسية الثانية / كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت /للعام الدراسي (2011-2012) .

1-5-2 المجال الزمني : من 2012/3/8 لغاية 2012/5/17

1-5-2 المجال المكاني : قاعة الجمناستك للطالبات (المغلقة) في كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت.

2-1-1 الفيديو التفاعلي (Interactive video)

ظهر الفيديو ديسك سنة (1972), وانتشر في أسواق الولايات المتحدة الامريكية سنة(1987) وفي واربا (1982) . وكانت تطبيقاته محصورة في البداية على الافلام المتحركة التجارية للاستخدامات المنزلية . وبعد استخدام النظام الرقمي زاد نقاء الصورة وصفائها .وفي سنة (1982) استخدم نظام الليزر في الكمبيوتر , وادى الى ظهور الاسطوانات المدمجة (CD-Ram) ,فزادت سعة الفيديو ديسك واصبح لديه القدرة على تخزين معلومات مصورة اكثر من ذي قبل .ثم ظهرت الاسطوانات المدمجة التفاعلية (CD-1) , واصبحت متاحة تجاريا منذ عام 1922 ثم ظهرت محاولات الوحدة بين الفيديو ديسك والبطاقات الفائقة (hyper card) التي ساعدت على تخزين صورة ثابتة ومتحركة على الفيديو ديسك .

وفي نهاية الثمانينات وبداية التسعينات من القرن العشرين بدأت بعض المشروعات الفيديو التفاعلي وبحوثه، ولكنه لم ينتشر في المدارس بسبب ارتفاع سعر الجهاز والديسكات وقد كشف المسح الذي أجراه مركز تكنولوجيا التعليم بجامعة هارفارد، لسنة (1998)، عن البدء في عشرة ولايات امريكية تحت اسم (pilot) وفي سنة (1999) كشف تقرير احصائي عن وجود (30000) الف نظام فيديو ديسك تستخدم في التعليم. وفي بريطانيا تعرف المعلمون والمتعلمون على امكانيات الوسائل التعليمية لأول مرة من خلال مشروع الفيديو ديسك التفاعلي (domesday project) وهو مشروع قومي واسع لجمع معلومات ووسائل متعددة عن المدارس والمجتمعات البريطانية ، وسجلت على اسطوانات تفاعلية تلاه برنامج الفيديو التفاعلي بالمدارس (IvIs) في الفترة من اكتوبر (1985) الى مارس (1987)، واعدت فيه 8 حقائب تعليمية عن موضوعات مختلفة ومشروعان لتدريب المعلمين اثناء الخدمة⁽¹⁾.

2-1-2 المهارات الاساسية في الجمناستك قيد الدراسة

1- مهارة الميزان الامامي (المواجه) :

يعد من الحركات السهلة التي تعتمد على الاتزان ،ومن الحركات الاساسية في الحركات الارضية

وعارضة التوازن .

النواحي الفنية⁽²⁾ .

1- القسم التحضيرى : من وضع الوقوف او من وضع الوقوف اماما ترفع الذراعين مائلا
عالياً .

2- القسم الرئيسى : تميل اللاعبة بجسمها للأمام مع رفع الرأس خلفاً . ورفع احدى الرجلين بحركة
مستمرة خلفاً عالياً وتحريك الذراعين جانباً .

3- القسم النهائى : تستمر اللاعبة في الميل الى ان يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوساً
في الظهر .



شكل (1) مهارة الميزان الامامي

1- محمد عطية خميس ؛ منتوجات تكنولوجيا التعليم ، (القاهرة ، مكتب دار الكلية، 2003) ، ص 97-98.

2- معيوف دنون (واخرون) ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية ، (جامعة الموصل ، 1985) ص 120.

2- مهارة العجلة البشرية (الكارت ويل) :

- تعد مهارة العجلة البشرية من حركات الربط الاساسية مع حركات اصعب في السلسلة الارضية .وسميت بالعجلة البشرية نتيجة لتوالي الذراعين والساقين على الارض (1) .
وتعد من المهارات الجميلة التي يرغب الاطفال والكبار في ادائها .
النواحي الفنية (عند تأدية المهارة من جهة اليمين) (2) :
- 1-القسم التحضيري : تقف اللاعبة بالقدمين متباعدتين (فتحا)مع رفع الذراعين مائلا عاليا , تنقل اللاعبة مركز الثقل على القدم اليسر وترفع الرجل اليمنى على الارض .
- 2-القسم الرئيسي : تضع اللاعبة الرجل اليمنى على الارض مرة ثانية مع نقل ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الارض ,تثني اللاعبة الجذع يمينا وعلى بعد 50 سم تقريبا من القدم اليمنى تضع يدها اليمنى ممدودة على الارض بحيث تشير الاصابع الى الخلف . وفي نفس الوقت تؤرجح الرجل اليسرى عاليا ثم تدفع اللاعبة الارض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الارض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان مارا بوضع الوقوف على اليدين فتحا ثم تنقل ثقل الجسم على الذراع اليمنى عن الارض بدفعها ليميل الجذع جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للارض .
- 3-القسم النهائي : تدفع اللاعبة الارض باليد اليسرى ليعود الى وضع الوقوف فتحا , والذراعان



شكل (2)

مهارة العجلة البشرية

- 1-عبد الستار جاسم النعيم ،عايدة حسين؛ الجمباز المعاصر للبنات (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) ص 16
- 2-معيوف ذنون (واخرون) ؛ المصدر السابق ،ص 96 .
- 2-2 الدراسات السابقة
- 2-2-1 دراسة احمد يوسف حمدان (2011)

" فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي لتنمية بعض مهارات الخداع في كرة السلة لدى طلاب التربية البدنية والرياضية بجامعة الاقصى "

-هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي لتنمية مهارات الخداع في كرة السلة لدى طلاب التربية البدنية والرياضية بجامعة الاقصى . - مقدار الفعالية التي يتصف بها الفيديو التفاعلي في تنمية مهارات الخداع في كرة السلة .تمثلت عينة البحث على (14) طالبا من كلية التربية البدنية والرياضية من المستوى الرابع وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .استغرق تنفيذ البرنامج (3) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً .. وتم تطبيق البرنامج من خلال رؤية الفيديو التفاعلي ..وقد اظهرت النتائج فاعلية الفيديو التفاعلي في تنمية بعض مهارات الخداع في كرة السلة بنسب جيدة ومتفاوتة .

2-2-2 دراسة افراح ذنون يونس (2012)

" الفيديو وأثره في تعلم بعض الحركات الايقاعية والاحتفاظ بها "

هدفت الدراسة الى التعرف على دلالة الفروق احصائيا في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض الحركات الايقاعية مع الكرة والاحتفاظ بها .تمثلت عينة البحث على (32) طالبة من كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل . وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (16) طالبة لكل مجموعة .أستغرق البرنامج (5) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع ، واستخدام الفيديو التفاعلي ..واظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي والاحتفاظ بين مجموعتي البحث في تعلم بعض الحركات الايقاعية مع الكرة ولصالح المجموعة التجريبية .

3-اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، "حيث يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية بأستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي " (1).

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثانية /كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت للعام الدراسي 2011-2012 والبالغ عددهم (24) طالبة تم أختيارهم بالطريقة العمدية واما عينة البحث فقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتكونت من (16) طالبة يمثلون نسبة (67%)

1-نوري ابراهيم الشوك،رافع صالح فتحى الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية،(بغداد،ب) ،(2004) ص85.

من مجتمع الاصل .قسموا الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (8) طالبات لكل مجموعة ، بعد ان استبعدت الباحثة عددا من افراد عينة البحث والجدول (1) يبين ذلك :

| | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|-------|--------------------|
| عشوائي | 0.216 | 1.295 | 7.285 | 54.250 | 14.362 | 61.625 | كغم | الوزن |
| عشوائي | 0.642 | 0.475 | 4.704 | 155.875 | 8.464 | 154.250 | سم | الطول |
| عشوائي | 0.506 | 0.683 | 0.463 | 20.750 | 0.926 | 20.500 | سنة | العمر |
| عشوائي | 0.089 | 1.826 | 0.299 | 3.374 | 0.285 | 3.640 | ثانية | ركض 30متر |
| عشوائي | 0.086 | 1.845 | 0.239 | 11.459 | 0.778 | 11.990 | ثانية | الجرى المكوكي |
| عشوائي | 0.244 | 1.217 | 11.224 | 58.625 | 10.542 | 52.000 | تكرار | مطاوله قوة الرجلين |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (14=2-8+8).

من الجدول (3) يتبين:

عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (14)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات التكافؤ كلها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث في الاختبار القبلي

| الاختبارات | وحدة القياس | الضابطة | | التجريبية | | قيمة t | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|---------|-------|-----------|-------|--------|-------------|--------------|
| | | ع+ | س | ع+ | س | | | |
| مهارة الميزان الأمامي | درجة | 0.525 | 2.531 | 0.603 | 2.669 | 0.486 | 0.634 | عشوائي |
| مهارة العجلة البشرية | درجة | 0.896 | 2.406 | 0.563 | 2.938 | 1.420 | 0.177 | عشوائي |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (14=2-8+8).

* من الجدول (4) يتبين:

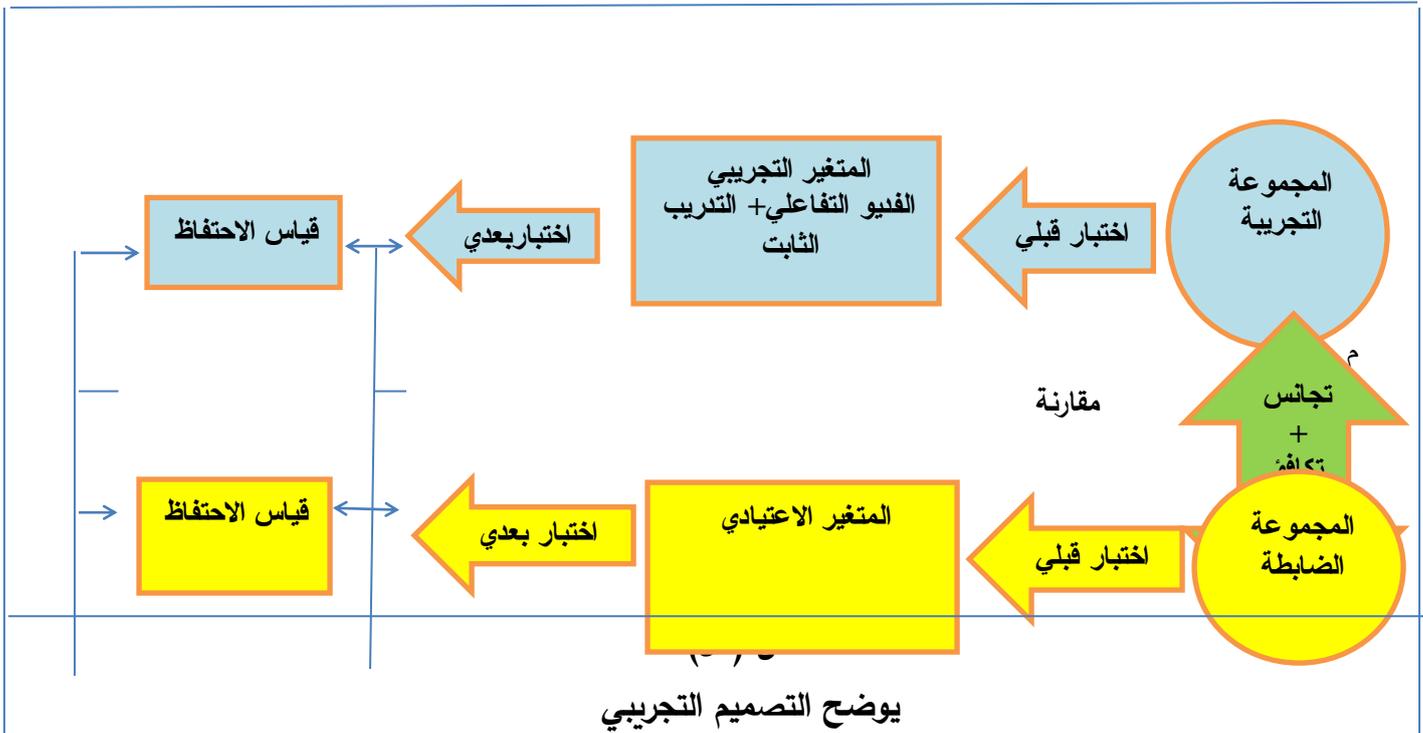
عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث كلها عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث كلها في الاختبار القبلي.

3-4 التصميم التجريبي

هناك الكثير من التصميمات التجريبية ويجب على الباحث اختيار التصميم التجريبي الملائم لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فروضه (1).

1- اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002) ص119.

وعلى استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي والاحتفاظ. والشكل (3) يوضح ذلك.



3-5 تحديد المهارات الاساسية

بعد الاطلاع على المنهاج المقرر لمادة الجمناستك لطالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت ومن اجل تحديد اهم المهارات الاساسية الملائمة لعينة البحث . وفي ضوء ذلك استخلصت الباحثة المهارات الاساسية للحركات الارضية بالجمناستك وهي :

- مهارة الميزان الامامي (المواجه) .- مهارة الوقوف على الرأس
- مهارة العجلة البشرية (الكارت ويل) - مهارة الدرجة الامامية فتحا
- مهارة الدرجة الخلفية - مهارة الدرجة الامامية ضما - مهارة الوقوف على اليدين.

قامت الباحثة بوضعها في صورة استبيان وتم عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص في الجمناستك وبعد جمع الاستبيانات وتفرغها حصلت المهارات الاتية على نسبة اتفاق اكثر من 75% من اراء المختصين اذ يشير (بلوم واخرون ، 1983) " على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من اراء الخبراء " والمهارات التي تم اعتمادها هي :

- مهارة الميزان الامامي (المواجه) .

- مهارة العجلة البشرية (الكارت ويل) .

3-6 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث :

أن "توفر مجموعة من الاجهزة والادوات الضرورية لغرض استخدامها لحل المشكلة مهما كانت تلك الادوات والتأكد من أن هذه الادوات تلائم البحث لتحقيق الفروض"⁽²⁾. وعليه استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات والوسائل التي ساعدت الباحثة على اجراء بحثها وهي كالاتي :

3-6-1 الاجهزة :

1- جهاز لاب توب عدد (2) 2- كاميرة فيديو نوع (sony) عدد (2) 3- ميزان الكتروني

4- مقياس الطول لقياس طول الطالبة بالسنتيمتر 5- شواخص عدد (2)

3-6-2 الادوات :

1- ساعة توقيت عدد (2) 2- صافرة 3- بساط الحركات الارضية 4- شريط قياس

5- قرص مدمج (CD) عدد (22).

3-6-3 وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر العربية والاجنبية .

2- المقابلات الشخصية .

3- استمارات الاستبيان .

4- استمارة تقويم الاداء الحركي .

5- القوانين الاحصائية المستخدمة .

6- الاختبارات والقياس.

1- بلوم ، بينامين (واخرون) ؛ تقسيم تعلم الطالب التجمعي والتكويني ، (ترجمة ، محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة ، 1983) ص 126.

2- وجيه محبوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) ص 179.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | ف | ع ف | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق | نسبة التطور % |
|-----------------------|-------------|-------|-------|-----------------|-------------|--------------|---------------|
| مهارة الميزان الأمامي | درجة | 2.281 | 0.871 | 7.412 | 0.000 | معنوي | 90.122 |
| مهارة العجلة البشرية | درجة | 1.000 | 1.336 | 2.117 | 0.072 | عشوائي | 41.563 |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (7=1-8).

من الجدول (5) يتبين :

- في اختبار مهارة الميزان الأمامي: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.281) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.871)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.412)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي، وبنسبة مئوية للتطور مقدارها (90.122%).
- في اختبار مهارة العجلة البشرية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.000) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.336)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.117)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) ، وبنسبة مئوية للتطور مقدارها (41.563%).

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات قيد البحث .

الجدول (6)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | ف | ع ف | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق | نسبة التطور % |
|-----------------------|-------------|-------|-------|-----------------|-------------|--------------|---------------|
| مهارة الميزان الأمامي | درجة | 5.581 | 0.925 | 17.059 | 0.000 | معنوي | 209.105 |
| مهارة العجلة البشرية | درجة | 4.450 | 0.764 | 16.486 | 0.000 | معنوي | 151.464 |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (8-1=7).

من الجدول (6) يتبين :

• في اختبار مهارة الميزان الأمامي: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (5.581) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.925)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (17.059)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي، وبنسبة مئوية للتحسن (التطور) مقدارها (209.105%).

• في اختبار مهارة العجلة البشرية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (4.450) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.764)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (16.486)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي، وبنسبة مئوية للتحسن (التطور) مقدارها (151.464%).

مناقشة النتائج:

تبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الميزان الأمامي ولمصلحة الاختبار البعدي. وتغزو الباحثة ذلك الى ان المهارة من المهارات المغلقة واداءها في محيط ثابت ولا تتطلب التركيز والانتباه أو التوقع العالي ولا تتطلب سرعة الاستجابة أو درجة عالية من الاثارة. في حين نرى عدم وجود فروق معنوية لمهارة العجلة البشرية ومقدار التطور فيها ضعيف وبنسب متفاوتة رغم انها تؤدي في محيط ثابت لكنها تحتاج الى درجة عالية من التركيز والانتباه وسرعة الاستجابة. وفي الجدول (6) نرى وجود فروق معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وفي مهارتين قيد البحث وبنسب تطور عالي رغم تعرض المجموعتين لنفس ظروف التجربة باستثناء المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هو التأثير الفعال للبرنامج التعليمي المتمثل باستخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت. ان تطبيق الفيديو التفاعلي له دور كبير في القسم التعليمي يقدم واجبات وتوضيحات ومعلومات بصرية وسمعية وتعطي للطالبة التصور الحركي الكامل لكل مهارة ويذكر (جمال صالح ، 1991) انه "كلما امتلك الطالب المعلومات الكافية عن طبيعة ادائه بوقت مبكر ازدادت الفرصة لتصحيح الاداء" (1).
وكذلك تذكر (عنيات ، 198) أنه "نتيجة لاستخدام وسائل الايضاح يتكون عند الطالب تصور حركي ومعلومات تتعلق بالمادة وخاصة الاداء الفني للحركة وهذا ما يساعد على استمرار عملية التعلم " (2)

1-جمال صالح (واخرون) ؛ تدريس التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الطباعة للنشر ، 1991، ص 102 .

2-عنيات محمد احمد ؛ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية 1، (القاهرة ، 1983) ص 170

4-2 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبار البعدي في الاختبارات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في الاختبارات قيد البحث في الاختبار البعدي

| الاختبارات | وحدة القياس | الضابطة | | التجريبية | | قيمة t | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|---------|-------|-----------|-------|--------|-------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| مهارة الميزان الأمامي | درجة | 4.813 | 0.998 | 8.250 | 0.443 | 8.905 | 0.000 | معنوي |
| مهارة العجلة البشرية | درجة | 3.094 | 0.801 | 7.388 | 0.327 | 14.035 | 0.000 | معنوي |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (7=1-8).

من الجدول (7) يتبين :

* في اختبار مهارة الميزان الأمامي: معنوية الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.905)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

* في اختبار مهارة العجلة البشرية: معنوية الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (14.035)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

❖ مناقشة النتائج:

من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم المهارات قيد البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت . وتعزو الباحثة هذا التطور في نتائج الاختبار البعدي لمصلحة المجموعة التجريبية للفيديو التفاعلي وذلك لفاعلية هذا الأسلوب من التعلم عن طريق جهاز اللاب توب وما له من إمكانية توصيل المعلومات الى الطالب بشكل سريع وتعلم جيد من خلال المشاهدة والسمع والتحكم في الاعداد والتكرار للمهارة . وهذا يتفق مع دراسة (احمد يوسف ،2012) ومع دراسة (افراح ذنون ،2011)

4-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبار

الاحتفاظ في الاختبارات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث في اختبار الاحتفاظ

| الاختبارات | وحدة القياس | الضابطة | | التجريبية | | قيمة t | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|---------|-------|-----------|--------|--------|-------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| مهارة الميزان الأمامي | درجة | 0.640 | 7.719 | 0.796 | 11.254 | 0.000 | معنوي | |
| مهارة العجلة البشرية | درجة | 0.719 | 6.238 | 0.369 | 13.410 | 0.000 | معنوي | |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (14=2-8+8).

* في اختبار مهارة الميزان الأمامي: معنوية الفروق في نتائج اختبار الاحتفاظ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (11.254)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

* في اختبار مهارة العجلة البشرية: معنوية الفروق في نتائج اختبار الاحتفاظ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (13.410)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- أحمد يوسف ؛ (2012) ، المصدر السابق.

-2 افراح ذنون ؛ (2011) ، المصدر السابق .

❖ مناقشة النتائج:

من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الاحتفاظ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات قيد البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية التي نفذت التعلم باستخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت .وتعزو الباحثة الى ان جهاز اللاب توب له دور كبير في عملية الاحتفاظ من خلال المشاهدة والتركيز والانتباه على المهارات من خلال عرضها على الشاشة وكذلك عمل التكرارات للمهارات مما ادى الى تعلم جيد وتطوير مستوى الاداء وزيادة الاحتفاظ في المهارة و تخزينها في الذاكرة بصورة جيدة واسترجاعها بعد ذلك بصورة افضل .ويؤكد (يعرب خيون ،2002) "كلما كان القياس للاداء بعد مدة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر اداء بعد مدة التدريب كان الاحتفاظ كبيراً وكان التعلم فعالاً" (1) .

-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- الفيديو التفاعلي كان له فاعلية مؤثرة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناستك على

بساط الحركات الارضية .

- 2- التدريب الثابت باستخدام التكرارات وفق الوقت المحدد ساعد في تحسين (تطور) مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية
- 3- أثر البرنامج التعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

- 1- استخدام الفيديو التفاعلي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناستك على بساط الحركات الارضية .
- 2- اجراء دراسات اخرى باستخدام الفيديو التفاعلي على اجهزة اخرى في الجمناستك .
- 3- اجراء دراسات باستخدام الفيديو التفاعلي في فعاليات اخرى في التربية الرياضية .
- 4- اجراء دراسات مماثلة لمعرفة تأثير استخدام الفيديو التفاعلي المصحوب بتصنيفات اخرى من الجدولة غير التدريب الثابت في التعلم .
- 5- استخدام البرنامج التعليمي المتضمن الفيديو التفاعلي المصحوب بالتدريب الثابت على عينة من الطلاب .

1-يعرب خيون ؛ المصدر السابق ،ص 42.

المصادر

- ◀ احمد يوسف حمدان ؛ فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي لتنمية بعض مهارات الخداع في كرة السلة لدى طلاب التربية البدنية والرياضية بجامعة الاقصى : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،المجلد 18،العدد 58، 2012) .
- ◀ اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،ط2، (القاهرة ن مركز الكتاب للنشر ، 2002) .
- ◀ افراح دنون يونس ؛ الفيديو التفاعلي وأثره في تعلم بعض الحركات الايقاعية والاحتفاظ بها ، المؤتمر العلمي الثامن عشر لكليات التربية الرياضية بجامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2012.

- ◀ بلوم، بينامين (اخرن) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد امين المفتي (اخرن) ، (القاهرة ، 1983) .
- ◀ جمال صالح (اخرن) ؛ تدريس التربية الرياضية ، (الموصل، دار الطباعة للنشر ، 1991) .
- ◀ عبد الستار جاسم النعيمي ، عابدة علي حسين ؛ الجمباز المعاصر للبنات ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991) .
- ◀ عمر الشيخ (اخرن) ؛ سلسلة دراسات المركز الوطني للبحث والتطوير ، (عمان ، 1991)
- ◀ عنيات محمد احمد ؛ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، ط1 ، (القاهرة ، 1983) .
- ◀ محمد عطية خميس ؛ عمليات تكنولوجيا التعليم ، ط1 ، (القاهرة، مكتبة دار الكلية ، 2003)
- ◀ محمد عطية خميس ؛ منتجات تكنولوجيا التعليم ، (القاهرة ن مكتب دار الكلية ، 2003)
- ◀ محمود عبد الفتاح ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ،
- ◀ معيوف ذنون (اخرن) ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية ، (جامعة الموصل ، 1985) .
- ◀ نوري ابراهيم الشوك، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، (ب-م)، 2004) .
- ◀ وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) .
- ◀ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، (بغداد ، الكلمة الطيبة ، 201