



The effect of using intensive and distributed exercise in developing biomotor abilities and learning the effectiveness of throwing weight for female students

Assistant Professor Dr. Rana Mohammed Matar
Abstract

Through the researcher's review, follow-up and observation of the lessons of the arena and field, especially the weight throwing activity, she noticed the lack of the educational process and the teaching curriculum for this activity to use various methods in learning technical performance that help in speeding up learning and bringing students to a better and easier level and within a short period in terms of the number of repetitions and distributing rest times in a manner that is consistent with the repetitions. This is what encouraged and prompted the researcher to introduce the two methods of intensive and distributed exercise in the educational curriculum and to know their effects in learning the effectiveness of throwing weight and their effect in learning technical performance and developing the biomotor abilities for female students. The research aims to: Prepare an educational program using intensive and distributed exercise in learning and developing biomotor abilities and learning the effectiveness of throwing weight for female students. Know the effect of using intensive and distributed exercise in learning and developing biomotor abilities and learning the effectiveness of throwing weight for female students. Knowing which is better in learning and developing biomotor abilities and learning the effectiveness of throwing weight for female students. The most important conclusions were: The results showed the effectiveness of the intensive exercise method in learning the effectiveness of throwing weight and developing the biomotor abilities of female students. The results showed the effectiveness of the distributed exercise method in learning the effectiveness of throwing weight and developing the biomotor abilities of female students. The superiority of the intensive method in learning the effectiveness of throwing weight and developing the biomotor abilities of female students.

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *intensive and distributed exercise, biomotor abilities, effectiveness of throwing weight.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير استخدام التمرين المكثف والموزع في تطوير القابليات البيوحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطالبات

ا.م.د. رنا محمد مطير

جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Rana.aljbouri@uowaset.edu.iq

ملخص البحث:

من خلال إطلاع الباحثة ومتابعتها ومشاهدتها دروس الساحة والميدان وخاصتنا فعالية قذف الثقل لاحظت افتقار العملية التعليمية والمنهاج التدريسي لهذه الفعالية لاستخدام أساليب متنوعة في تعلم الأداء الفني والتي تساعد في سرعة التعلم والوصول بالطالبات إلى مستوى أفضل وأسهل وخلال مدة قصيرة من حيث عدد تكرارات وتوزيع أوقات الراحة بما يتناسب مع والتكرارات وهذا ما شجع ودفع الباحثة على إدخال الأسلوبين التمرين المكثف والموزع في المنهاج التعليمي ومعرفة تأثيريهما في تعلم فعالية قذف الثقل وما لهما من تأثير في تعلم الأداء الفني وتطوير القابليات البيوحركية للطالبات . وهدف البحث الى: اعداد برنامج تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في تعلم و تطوير القابليات البيوحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطالبات. معرفة تأثير استخدام التمرين المكثف والموزع في تعلم وتطوير القابليات البيوحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطالبات. معرفة أيهما أفضل في تعلم وتطوير القابليات البيوحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطالبات. وكانت اهم الاستنتاجات هي: أظهرت النتائج فاعلية أسلوب التمرين المكثف في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحركية للطالبات . أظهرت النتائج فاعلية أسلوب التمرين الموزع في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحركية للطالبات . افضلية الأسلوب المكثف في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحركية للطالبات .

الكلمات المفتاحية: التمرين المكثف والموزع ، القابليات البيوحركية ، فعالية قذف الثقل.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أجزائها وتوجه طاقاتهم للوجه الصحيح لتقدم الإنسانية وتعد التربية الرياضية وسيلة أساسية من وسائل تقدم المجتمع ومرآة حضارته ونهضته. إن الفعاليات الرياضية تعتمد على أساس هام يتعلق بتعلم وإتقان المهارات الرئيسية الخاصة بكل فعالية رياضية، وبما إن قذف الثقل هي إحدى الفردية التي لاقت إقبالا كبيرا في بلدان العالم فهي لا تكلف مبالغ باهظة وإنما تمارس في جميع الأوقات ومن كلا الجنسين وهي تتطلب قوة بدنية وعضلية وتمتاز بالقوة والرشاقة وتعد نشاطا رياضيا ونمارس سواء كان ذلك على مستوى الطلاب أو غيرهم حيث أن الارتقاء بمستوى الأداء يعتمد على التدريب المستمر وإتقان الخطوات الأساسية الخاصة بالفعالية واختيار التمرين الأفضل وتنظيمه ضمن الوحدات التعليمية المتخصصة حيث تبدأ بتعلم الأداء الفني كغيرها من الألعاب الفردية وبذلك تتطلب إعداد منهاج تعليمي مقسم إلى وحدات وبداخلها يقسم وينظم التمرين.

وقد تعددت الآراء حول تصميم التمرينات داخل الوحدة التعليمية فمنهم من اهتم بأوقات الراحة بين تكرارات التمرين والآخر من يتبع الأسلوب المنظم وفضلاً عن أن تنظيم التمرينات في الأسلوب العشوائي والمجموعات المتسلسلة الجزئي والكلي، المتغير والثابت ومتغيرات المكان المكثف والموزع. ولأجل التعرف على التمرين الأفضل في تعلم أداء الفعالية معينة لابد من تحديد وتثبيت الوقت ومساواته، إن إحدى العوامل المهمة المرغوبة في التعلم هي توزيع الوقت على ممارسة تمرينات التعلم.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في كيفية تنظيم وتوزيع أوقات الراحة وزمن التكرارات من خلال استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع لتعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحركية من خلال والمقارنة بين أي التمرينين الأفضل في تعلم فعالية قذف الثقل للطلبات.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



1-2 مشكلة البحث :

إن عملية الوصول بالرياضي إلى مستوى عالي يتطلب تضافر جميع الجهود واكتمال جميع مستلزمات الإعداد العام والخاص مع الأخذ بنظر الاعتبار جميع الوسائل التي تؤثر على سير العملية التربوية مهما كانت بسيطة ومن خلال ذلك ظهرت كثير من الأساليب والوسائل والأفكار المساعدة التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع المستوى الرياضي والتعليمي.

من خلال إطلاع الباحثة ومتابعتها ومشاهدتها دروس الساحة والميدان وخاصة فعالية قذف النقل لاحظت افتقار العملية التعليمية والمنهاج التدريسي لهذه الفعالية لاستخدام أساليب متنوعة في تعلم الأداء الفني والتي تساعد في سرعة التعلم والوصول بالطلبات إلى مستوى أفضل وأسهل وخلال مدة قصيرة من حيث عدد تكرارات وتوزيع أوقات الراحة بما يتناسب مع والتكرارات وهذا ما شجع ودفع الباحثة على إدخال الأسلوبين التمرين المكثف والموزع في المنهاج التعليمي ومعرفة تأثيريهما في تعلم فعالية قذف النقل وما لهما من تأثير في تعلم الأداء الفني وتطوير القابليات البيوحرورية للطلبات .

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في تعلم و تطوير القابليات البيوحرورية وتعلم فعالية قذف النقل للطلبات.
- 2- معرفة تأثير استخدام التمرين المكثف والموزع في تعلم وتطوير القابليات البيوحرورية وتعلم فعالية قذف النقل للطلبات.
- 3- معرفة أيهما أفضل في تعلم وتطوير القابليات البيوحرورية وتعلم فعالية قذف النقل للطلبات.

4-1 فرضيات البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي باستخدام التمرين المكثف في تعلم و تطوير القابليات البيوحرورية وتعلم فعالية قذف النقل للطلبات.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي باستخدام التمرين الموزع في تعلم و تطوير القابليات البيوحرورية وتعلم فعالية قذف النقل للطلبات.
- 3- هناك افضلية بين الاختبار البعدي باستخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع ولصالح الموزع.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





5- مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2023-2024.

1-5-2 المجال الزمني : 2023/11/1 ولغاية 2024/2/15.

1-5-3 المجال المكاني : ميدان الساحة في جامعة بابل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبتين ذات الاختبار القبلي و

Wasiat Journal of Sports Sciences

البعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل، وللعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (30) طالبة. تم اختيار عينة من ذلك المجتمع تمثلوا (20) طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين، (10) طالبة المجموعة التجريبية الأولى و (10) طالبة المجموعة التجريبية الثانية.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع البيانات

• الاستبانة..

• المقابلات الشخصية.

• الاختبارات والقياس.

• الملاحظة.

2-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث

• كرات طبية زنة (2 ، 3 كغم، أمريكية الصنع.

• ساعة توقيت الكترونية عدد (2) صينية الصنع.

• شريط قياس كتان.

• صفارة بلاستيك.

(رقم البيع في المكتبة الوطنية 2439)



- ميزان الكتروني حساس ألماني الصنع.
- مدرج خشبي بارتفاعات مختلفة تبدأ من (20 سم) وتنتهي (50 سم).
- حواجز خشب عدد (12) بارتفاع متدرج (30سم - 50 سم).
- أعمدة حديدية ارتفاعها (2 - 3) م، عدد (2).
- كاميرا تصوير نوع (sony) رقمية ذات سرعة (64 صورة / ثانية) يابانية الصنع.

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد صلاحية القابليات البيومترية للطالبات :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية حددت الباحثة القابليات البيومترية للطالبات, وتم عرضها على الخبراء والمختصين , اذ تم الاتفاق عليها بما يتلائم مع مشكلة البحث , وكانت كالاتي:-

1- القدرة الانفجارية .

2- القوة المميزة بالسرعة .

3- الرشاقة .

4- التوافق الحركي.

2-4-2 تحديد اختبارات القابليات البيومترية :

حددت الاختبارات الخاصة بالقابليات البيومترية بالاعتماد على المصادر العلمية وعرضت على خبراء عدد (8) وباستخدام الوسيله الإحصائية (كا²) تم تحديد الاختبارات التي تصلح لمتغيرات البحث كما في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين صلاحية الاختبارات التي تم قبولها وغير المقبولة

ت	الاختبارات	الموافقون	غير الموافقون	كا ²	الصلاحية
1	القدرة الانفجارية للرجلين	8	صفر	8	صالح
		3	5	0.50	غير صالح
		3	5	0.50	غير صالح
2	القدرة الانفجارية للذراعين	7	1	4.50	صالح
		3	5	0.50	غير صالح
		3	5	0.50	غير صالح



غير صالح	0.50	5	3	الوثب الطويل خلال 10 ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	3
صالح	8	صفر	8	الحجل والرجلين معاً لأقصى مسافة خلال 10 ثانية		
غير صالح	0.50	5	3	ثلاث حجرات على كل رجل وتحسب المسافة		
صالح	8	صفر	8	اختبار الاستناد الامامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة 10 ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
غير صالح	0.50	5	3	اختبار خفض ورفع الكرة الطبية وزنة 2 كغم اقصى عدد خلال 10 ثانية		
غير صالح	8	صفر	3	اختبار نط الحبل	التوافق	5
صالح	8	صفر	8	اختبار الدوائر المرقمة		
غير صالح	0.50	5	3	رمي الكرات على الحائط		
صالح	8	صفر	8	اختبار بارو	الرشاقة	6
غير صالح	0.50	5	3	اختبار سيمو		
غير صالح	0.50	5	3	الركض لمسافة 30 م في خط متعرج		

الدرجة الجدولية كا² = 3.84

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ 10/11/2023 ، على عينة قوامها (10) طالبات، من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وبعد مرور (4) أيام تمت إعادة التجربة على الافراد انفسهم بتاريخ (14/11/2023) ولقد أجريت هذه التجربة لغرض التأكد من الآتي:

- 1- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات.
- 2- الوقت المخصص للاختبارات.
- 3- تلافي الأخطاء التي تحدث.
- 5- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.
- 2-6 الأسس العلمية للاختبارات القابليات البيومترية:

2-6-1 صدق الاختبارات:

يعد الصدق واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية، ويقصد بصدق الاختبار "إن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه فعلاً" (1). عليه قام الباحث باعتماد صدق المحتوى (المضمون)، وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من

رقم النسخة من المكتبة الوطنية 2439

(1) مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص23 .



الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي باستبانة خاصة لتحديد اتفاق آراءهم حول ملائمة هذه الاختبارات للعينه والمتغيرات المبحوثة.

2-6-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار " مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس " (2). ولغرض استخراج معامل الثبات، قامت الباحثة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والثاني. وبعد استخراج قيم معامل الارتباط، قام الباحث باستخراج أقيام معنوية الارتباط عن طريق القانون التائي. والجدول (2) يبين ذلك.

2-6-3 موضوعية الاختبارات:

تُعرف الموضوعية بأنها " تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار (1). ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحث بدرجات محكمين (*) لنتائج الاختبارات، إذ تم احتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني، وقد ظهر إن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين الأسس العلمية للاختبارات المبحوثة (الثبات ، الموضوعية)

الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (تر) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
القفز العمودي من الثبات (حساب القدرة بالواط)	0.95	14.89	0.94	14.68	معنوي
رمي كرة طبية زنة 800 غم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لاقصى مسافة	0.84	9.73	0.88	11.80	معنوي
الحجل والرجلين معاً لاقصى مسافة خلال 10 ثانية	0.92	13.73	0.88	11.80	معنوي
اختبار الاستناد الامامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة 10 ثانية	0.95	14.89	0.91	12.68	معنوي

(2) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 144 .

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1999، ص 155.

(*) المحكمين :

- م.د. مصطفى علي - ساحة وميدان - تدريب - جامعة بابل - طبية 2439

- م.د.ابراهيم عبيد - ساحة وميدان - تدريب - جامعة بابل



اختبار الدوائر المرقمة	0.87	11.57	0.88	11.80	معنوي
اختبار بارو	0.88	11.80	0.89	11.44	معنوي

2-7 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بمجموعتيها (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) بتاريخ 2023/11/25، وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً وعلى الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل، وتم إجراء الاختبارات من قبل مدرس المادة.

2-7-1 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-7-1-1 تجانس العينة :

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأة الباحثة في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول , كتلة الجسم , العمر الزمني) اذ استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسة على مجموعتي البحث (التجريبية) وتبين ان جميع قيم الالتواء اقل من (+ 1) لذلك فإن افراد العينة موزعة بشكل طبيعي . وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين تجانس عينة البحث

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	منوال	معامل الالتواء	الدالة
الطول	سم	170.10	1.56	170	0.7	غير معنوي
الكتلة	كغم	61	8.84	60	0.64	غير معنوي
العمر الزمني	سنة	18.04	0.11	18	0.61	غير معنوي

3-7-1-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

قبل البدء بتنفيذ التمرينات لجأة الباحثة الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات القابليات البيومترية باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكما هو مبين في الجدول (4) .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





الجدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القابليات البيومترية

نوع الدلالة	Sig	قيمة t	التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
عشوائي	0.98	0.02	30.67	139.94	30.07	138.43	واط	القدرة الانفجارية للرجلين
عشوائي	0.96	0.06	21.24	165.56	18.05	166.03	واط	القدرة الانفجارية للذراعين
عشوائي	0.88	0.15	2.27	33.29	2.00	33.02	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
عشوائي	0.32	1.02	0.76	12.57	0.75	12.54	عدد	القوة المميزة للذراعين
عشوائي	0.15	1.48	0.75	7.95	0.69	8.02	ثا	توافق عين مع رجل
عشوائي	0.10	1.69	1.35	9.90	1.07	10.10	ثا	الرشاقة

2-8 تنفيذ التمرينات بالأسلوب المكثف والموزع :

عمدت الباحثة بالمنهاج التعليمي (الجزء الرئيسي، النشاط التطبيقي) باستخدام التمرين المكثف والموزع الذي وهو معد من قبل الباحث والاعتماد على اراء الخبراء والمتخصصين لجميع المتغيرات وللمجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) بتاريخ 2023/11/28 ولغاية 2023/12/30 وقد اتبعت المفردات المنهج المستخدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل المرحلة الاولى لفعالية قذف الثقل من حيث عدد الوحدات التعليمية المخصصة والوقت المحدد لها فقد اعطيت الوحدات التعليمية وعددها (8) وحدات تعليمية وبواقع وحدتين تعليمية واحدة في الاسبوع وبزمن (90د) وقد تم تنفيذ المنهاج التعليمي من قبل المدرس المختص من ناحية الشرح وعرض الخطوات الأساسية للأداء الفني للفعالية ومراحل التقدم فيها اما بزيادة التكرارات والمدة الزمنية لتعلم كل خطوة وأوقات الراحة بين التكرارات فقد وضعتها الباحثة وقد تم تقسيم فترات الراحة والعمل حسب نوع التمرين ولكلا الأسلوبين حيث استخدم نفس المنهاج للدرس ولكن الاختلاف في الزمن الراحة والتكرار اذ يتضمن البرنامج الذي حدده الباحث (8) وحدات تعليمية وبزمن (90 د) لكل وحدة تعليمية مقسم الى القسم الاعداي (20 د) وبلغت في الوحدات التعليمية كافة (160 د) وبلغ زمن القسم الرئيسي (60 د) لكل وحدة تعليمية وبلغ في الوحدات التعليمية (480 د) مقسم الى الجزء التعليمي (15 د) بالوحدة والكل للوحدات (120 د) اما النشاط التطبيقي بلغ بالوحدة (45 د) وبلغ (360

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





(د) لجميع الوحدات وان من خلال المنهاج التعليمي تشترك كلا المجموعتين التجريبيتين خلال المقدمة والتمارين البدنية والنشاط التعليمي ويفترقان من خلال النشاط التطبيقي حيث تعمل كل مجموعة كما يلي:-

1. المجموعة الأولى (التمرين المكثف) زمن التمرين (5 د) ومقسمة (3.30 د تكرارات، 1.30 د راحة).

2. المجموعة الثانية (التمرين الموزع) زمن التمرين (5 د) مقسمة إلى (2.30 د تكرارات، 2.30 د راحة).

حيث تكون التكرارات متساوية في كل تمرين مع اختلاف في زمن الراحة لكي يكون تأثير التمرين على المجموعتين متساوي. وبعد ذلك تعود المجموعتان بتطبيق جزء ختامي (10 د) لكل وحدة و (80) لكل الوحدات, في تقديم تغذية راجعة من خلال لعبة صغيرة تخدم المهارة فان عمل المجموعتين التجريبيتين خلال المنهاج كان مصمماً حسب الأسابيع لتعلم الفعالية.

2-9 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات أجريت الاختبارات البعدية في يومين على مجاميع البحث

للمجموعتين, وكان ذلك بتاريخ (2024/1/2) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية .

2-10 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- المنوال .
- معامل الالتواء .
- (كا²)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





3- عرض النتائج، تحليلها، ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع) وتحليلها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع)

نوع الدلالة	Sig	قيمة t	البعدي		القبلي		المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	0.000	2.59	24.11	145.32	30.07	138.43	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.001	1.95	20.14	175.51	18.05	166.03	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.000	3.80	2.41	35.29	2.00	33.02	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	4.70	0.71	14.66	0.75	12.54	القوة المميزة للذراعين
معنوي	0.001	2.05	0.62	7.10	0.69	8.02	توافق عين مع رجل
معنوي	0.000	1.97	1.30	9.07	1.07	10.10	الرشاقة
معنوي	0.003	1.70	0.49	5.44	0.48	4.36	فعالية قذف الثقل

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع) نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف) وتحليلها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف)

نوع الدلالة	Sig	قيمة t	البعدي		القبلي		المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	0.000	5.79	28.74	160.59	30.67	139.94	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	9.30	17.88	187.55	21.24	165.56	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.000	6.77	1.80	40.38	2.27	33.29	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	5.94	0.68	16.11	0.76	12.57	القوة المميزة للذراعين
معنوي	0.000	4.13	0.49	6.37	0.75	7.95	توافق عين مع رجل
معنوي	0.000	4.20	0.31	7.11	1.35	9.90	الرشاقة
معنوي	0.000	2.30	1.04	7.25	0.50	4.31	فعالية قذف الثقل



من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف) نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية بين المجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب المكثف) والثانية (الأسلوب الموزع) وتحليلها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب المكثف) والثانية (الأسلوب الموزع)

نوع الدلالة	Sig	قيمة t	التجريبية الثانية مكثف		التجريبية الأولى موزع		المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	0.000	6.58	28.74	160.59	24.11	145.32	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	3.19	17.88	187.55	20.14	175.51	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.000	5.08	1.80	40.38	2.41	35.29	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	3.15	0.68	16.11	0.71	14.66	القوة المميزة للذراعين
معنوي	0.000	2.22	0.49	6.37	0.62	7.10	توافق عين مع رجل
معنوي	0.000	2.17	0.31	7.11	1.30	9.07	الرشاقة
معنوي	0.000	2.74	1.04	7.25	0.49	5.44	فعالية قذف الثقل

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعتين التجريبتين (الأسلوب المكثف والأسلوب الموزع) نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المستقلة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05) مما يدل على افضلية الأسلوب المكثف.

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه وتحليله لنتائج الجداول السابقة التي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القابليات البيوحركية وفعالية قذف الثقل للطلاب لاحظت الباحثة أن المجموعة الثانية التي تستخدم التمرين المكثف هي افضل أسلوب تمرين للتأثير في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحركية للطالبات وتعزو الباحثة في ذلك إلى طبيعة الفعالية وهي من المهارات



المنفصلة أي الفردية وتكون فيها الطالبة مستقلة في أدائها وكذلك تحتاج إلى لياقة بدنية عالية وسرعة بحركته في مواقف حاسمة وملحة وهذا يتطابق مع توزيع أسلوب التمرين المكثف الذي يساعد على تنمية هذه العوامل من خلال زيادة عدد التكرارات في التمرين ويؤدي بدوره لاكتساب لياقة بدنية وقوة عضلية للأداء الذي يساعد على الاستفادة من تصحيح الأخطاء من ملاحظة أدائها ومقارنتها مع النموذج الصحيح ومن أجل اتخاذ التمرين مكانه في تعلم الفعالية لابد من إجراء محاولات تكرارية كثيرة لكي يصبح لدى المتعلم تقدم في التعلم وإتقانها وهذا ما أكد عليه شمديت (أنه من المفروض على المدرسين أو المدربين توضيح المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع).⁽¹⁾ فضلا عن ذلك لطبيعة الفعالية التي تميز بالقليل من التعقيد فعند أداءها يتطلب بذل قوة عضلية من الذراعين مع التوقيت المناسب للزحقة وبعدها رمي الثقل من الذراعين ذلك يتطلب سرعة استجابة وسرعة حركية فلذلك فإن تعلمها يتطلب استجابات متعددة ينتج عن ذلك تطبع ذهني وتحتاج إلى سرعة واستعداد لرد فعل سريع كافيين حيث من الضروري في هذه الحالة السرعة والتكرار والتعود على ذلك فمن خلال التمرين المكثف الذي يتضمن عدد تكرارات كثيرة في التمرين عكس إيجابيا على المتعلم في تعلم المهارة وأكد وجيه محبوب ب (التمرين هو كيفية الحصول على مهارات حركية معقدة لا أحد بدأ يستطيع الرمي أو إرسال في التنس بمجرد النظر إلى شخص يقوم بذلك أو أن يفكر فقط بذلك المهارة ولكن من خلال التدريب المتكرر للحركات الصحيحة لتلك المهارة).⁽¹⁾ وأن تعلم فعالية قذف الثقل معقدة وتحتاج إلى ممارسة مميزة لإتقانها فهي صعبة نوعا ما فهي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي وأنها ذات سلسلة في الأداء فهي بذلك تحتاج إلى عمل أكثر من الراحة لأن في أوقات الراحة تحدث استجابات معاكسة وسلبية ويحدث نسيان وهذا ما أكده راضي الوفي (يحدث في أوقات الراحة نسيان للاستجابات الخاطئة ولا تعطي هذه الاستجابات فرصا أوسع لأن تثبت)⁽¹⁾ فإنها تحتاج إلى عمل وتكرار في التمرين من أجل انطباع الفعالية في الذهن وكذلك التعود عليها من أجل إتقانها وإن كثرة المحاولات بالتمارين تشكل تطور واضح في التعلم والأداء لدى

(1) Schmidt A. Richard . motor Learning and Derfor mance Kintics . Books . schan paian iii . nois 2000 , P . 285

(1) محبوب، وجيه. التعلم والبرامج الحركية، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. 2002. ص 180.

(1) الوفي. راضي. مقدمة في علم النفس، ط3. الأردن: دار الشروق. 1998. ص 437.





المبتدئين وهذا ما أكده فائز بشير حمودات (مع استمرار الأداء لاي فعالية يتحسن الأداء المتبع حتى يتوصل المبتدأ إلى تحقيق الهدف).⁽²⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

1- أظهرت النتائج فاعلية أسلوب التمرين المكثف في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحرورية للطالبات .

2- أظهرت النتائج فاعلية أسلوب التمرين الموزع في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحرورية للطالبات .

3- افضلية الأسلوب المكثف في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحرورية للطالبات .

2-4 التوصيات :

1- الاستفادة من إدخال الأسلوبين في النشاط التطبيقي ضمن المنهاج التعليمي في الكلية لغرض تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير القابليات البيوحرورية للطالبات .

2- يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة على عينة مغايرة لعينة البحث ولفعاليات رياضية أخرى.

3- يوصي الباحث بإجراء دراسة تتناول أساليب تمارين أخرى في تعلم فعالية قذف الثقل.

المصادر والمراجع

- الوفي. راضي. مقدمة في علم النفس، ط3. الأردن: دار الشروق. 1998.
- حمودات، فائز بشير. وآخرون. أسس ومبادئ الألعاب، بغداد: المكتبة الوطنية. 2000.
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
- محجوب، وجيه. التعلم والبرامج الحركية ، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. 2002.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1999.
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- Schmidt A. Richard . motor Learning and Derfor mance Kintics . Books . schan paian iii . nois 2000 .

(2) حمودات، فائز بشير. وآخرون. أسس ومبادئ الألعاب، بغداد: المكتبة الوطنية. 2000. ص 22.

