

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
قسم التربية الرياضية

تأثير استخدام الأسلوب المتسلسل في تعلم فعالية الوثب الطويل

بحث تقدمت به الطالبتان
ضحى كاظم محسن
أنوار عبود عبد الحسن
الى

الى مجلس كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية - جامعة القادسية
كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس بالتربية الرياضية

بإشراف
م. م. رنا عبد الواحد

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة ، والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثر الحركة الرياضية وصولاً إلى المستويات العليا .

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعد مسافة وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل ، إذ إن " تحقيق المهام العصرية للتربية الرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريسي التقليدي والمعلومات القديمة المكررة من مصدر إلى آخر، فالمدارس المستقبلية للتربية الرياضية تنادي بتحديث وتطوير المناهج ومحتواها وأساليب تدريسها. " (1)

إذ أن " الأسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية " (2) .

ويعد الأسلوب المتسلسل من الأساليب المهمة التي تستخدم بجدولة التمرين عند تعلم أي فعالية رياضية لكونها يأخذ جانب تسلسل مهاراتها، أي يبدأ المدرس بتعليم طلابه المهرة الأولى ثم ينتقل إلى المهارة الثانية بعد إتقانه للمهارة الأولى وهكذا...

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام الأسلوب المتسلسل في تعليم مرحلتي النهوض والطيران بالمشي وبالتالي الارتقاء بمستوى أداء هذه الفعالية لإفراد عينة البحث .

(1) مصطفى السايح محمد ؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية الرياضية ، ط ، : (القاهرة مطبعة الإشعاع الفنية ، 2001

(ص 7

(2) جاسم محمد نايف الرومي ؛ أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض

: (أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية) ، 1999 ص 16-17

1 - 2 مشكلة البحث :

من خلال إطلاع وملاحظة الباحثتان لاحظت قلة استخدام هذه الطريقة المشي من قبل مدرسي التربية الرياضية بتعلم مراحل فعالية الوثب الطويل وبالشكل الذي يتناسب مع أهميتها ، مما أدى إلى انحسار استخدام هذه الطريقة، كما قلة توفر الوسائل التعليمية التي تساهم في تعلم هذه الطريقة وفق أسس علمية صحيحة مع الاهتمام بمرحلة الارتقاء والطيران التي تعد من أهم مراحل الفعالية، ولكونها تأخذ نصيبها الكافي من الاهتمام من قبل المدرسين، مما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب المتسلسل في تعليم مرحلتي الارتقاء و أداء حركة المشي أثناء مرحلة الطيران لفعالية الوثب الطويل وتحسين بالمستوى المهاري للطلاب .

1-3 اهداف البحث :

تهدف الباحثتان للتعرف على :

- 1- معرفة تأثير استخدام الأسلوب المتسلسل في تعلم مرحلتي الارتقاء وأداء حركة المشي أثناء مرحلة الطيران لفعالية الوثب الطويل للطلبات.
- 2- معرفة أفضلية الفروق في التأثير للأسلوب المتسلسل والأسلوب المتبع من قبل المدرسين الآخرين في تعلم مرحلتي الارتقاء وأداء حركة المشي أثناء الطيران لفعالية الوثب الطويل للطلبات.

1-4 فرضيتا البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مرحلتي الارتقاء وأداء حركة المشي أثناء الطيران لفعالية الوثب الطويل بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لكلا المجموعتين.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي في تعلم مرحلتي الارتقاء وأداء حركة المشي أثناء الطيران لفعالية الوثب الطويل للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات الصف الاول في قسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات.
- 1-5-2 المجال الزمني : لفترة من 20 / 11 / 2018 ولغاية 25 / 1 / 2019 .
- 1-5-3 المجال المكاني : مضمار كلية التربية الرياضية .

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 التعلم والتعلم الحركي :

إن أساس العملية التعليمية هو التعلم ، فهو مفهوم شامل وواسع جداً ، وقد تناول الباحثون التعلم على وفق الاتجاهات العملية استناداً إلى علم النفس والتربية والتعلم الحركي . فقد عرف (ويتنج 1984) بأنه " تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران أو تغير في الأداء " (1) . بينما عرفه (أحمد 1995) أن " التعلم بمفهومه الواسع يعني كل ما يسعى إليه الفرد من اكتساب معلومات وأفكار ومعارف وقدرات واتجاهات وعادات وميول مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها سواء أكانت عقلية أم حركية أم وجدانية أم عاطفية وسواء تم هذا الاكتساب بطريقة هادفة أو عفوية " (2) .

2 - 1 - 2 الأسلوب المتسلسل

وتقوم فلسفة هذا الأسلوب على التمرن على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثانية ومن ثم إنهاء التمرن على جميع محاولات المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة وهكذا ، بمعنى انه لا يتم الانتقال والتحرك إلى مهمة جديدة ما لم يتم الانتهاء من تكرارات المهمة الأولى . التمرن المتسلسل هو أكثر تأثيراً في مرحلة التمرن المبكرة ويفيد المتعلم في استخدامه هذا الأسلوب في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يصنع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول المتعلم تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة ، ولهذا يكون هذا الأسلوب الأكثر تأثيراً في مرحلة التعلم المبكر لتعلم مهارة ما من قبل المتعلم المبتدئ وذلك لأنه يسهل عملية الأداء . ويشير خيون " أن التدريب المتسلسل يكون فعالاً إذا كان الهدف من التدريب التأكيد على الأداء ومن دون تغيير ظروف المهارة أو التغيير من مهارة إلى أخرى أي الثبات في المحيط " (3) المهارة المغلقة . أما (نبيل 2005) فإنه يرى " أن المهارة المغلقة تتطلب ثبات المحيط ولا تتطلب تغيير أو زيادة التركيز وسرعة الاستجابة ولذلك يكون الأسلوب المتسلسل ملائماً للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة والانتباه للحصول على نتائج عالية في الأداء من حيث القوة والسرعة والتحمل) (4) .

(1) ويتنج أرنوف ترجمة عادل الأشول (وآخرون) ؛ سيكولوجية التعلم : (القاهرة ، دار ماكجروهيل للطباعة والنشر ، 1984)

ص 12

(2) أحمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي : ط 1 : (بيروت ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، 1995) ص 142 .

(1) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ط 1 (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002) ص 83 .

(2) نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى ، 2005) ص 77

2 - 1 - 3 فعالية الوثب الطويل

تعد فعالية الوثب الطويل من ابسط وأسهل مسابقات الوثب والقفز إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للأداء ، أما إذا قمنا بتحليل الأداء الفني للوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون المقذوفات ، وان الهدف الميكانيكي الأساس لهذه الفعالية هو تحقيق ابعاد مسافة أفقية يمكن إن يقطعها جسم الوثاب، ولأجل توليد اكبر محصلة ممكنه وأطول مجال للطيران ، يجب على الوثاب إتقان بعض العقد التكنيكية والمتعلقة بأهم بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الأداء .

2 - 1 - 4 مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

تشمل مراحل أداء الفني للوثب الطويل على (1)

- 1- الركضة التقريبية .
- 2- الارتقاء .
- 3- الطيران .
- 4- الهبوط .

2 - 1 - 4 - 1 مرحلة الركضة التقريبية

تبدأ الركضة التقريبية من الوضع الابتدائي الذي يعد إيقاع حركي يستخدمه الوثاب كمقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية وهي على ثلاث أشكال :-

- 1 - من الوقوف .
- 2 - من المشي .
- 3 - من الهرولة

2 - 1 - 4 - 2 الارتقاء

تعد مرحلة الارتقاء من أهم وأصعب مراحل الوثب الطويل إذ تعمل على تحويل الحركات المتشابهة التي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى حركات غير متشابهة والتي تستخدم في الارتقاء والطيران إذ نلاحظ الرجل المرجحة (القائدة) قد وقعت أمام قدم الارتقاء بزاوية من مفصل الركبة تمتد من (85 - 90) وهذا الوضع يساعد الوثاب على الارتقاء بالاتجاه الأمامي العلوي ، وفي هذه اللحظة يقوم الوثاب بتلويح يده بصورة معاكسة لحركة القدمين إذ تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي، واليد الأخرى إلى جانب جسمه وللخلف قليلاً أما الجذع يجب أن يبقى محافظاً على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب الطويل وهي الطيران .

2 - 1 - 4 - 3 مرحلة الطيران

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك الواثب لوحدة الارتقاء إذ تظهر ميكانيكا إن الواثب لا يمكن إن يفصل لتغيير منحى طيران مركز ثقل الجسم بعد ترك لوحدة الارتقاء ، ويشير بعض الخبراء والمختصون في هذا المجال بأن الزخم الزاوي لأي جسم هو مقدار ثابت لا يتغير إلا إذا أثرت فيه قوة ، ويضيف

((هو خموت)) إن من خلال الطيران يتعرض الواثب إلى حركة دورا نية لحظة ترك لوحدة الارتقاء نتيجة للقوة اللامركزية ، إلا إن الأهم التأكيد على احتمال حدوث هذه الحركة الدورانية في مستوى واحد أو أكثر ، إن تساوي العزوم يؤدي إلى ترك الأرض بموازنة عالية ، وهذه الناحية مهمة من الناحية الحيوية جدا" في استغلال القوى المختلفة لصالح الثوابت ، فالتوازن في المستوى الأمامي والجانبى يكون سهلا" ويكون اقل صعوبة لو قارناه بالمستوى العرضي (1) . لذا تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث الانطلاق ومتغيراته وتأثير الجذب الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك بالموازنة ، ففي لحظة الانطلاق سيحافظ على كمية الزخم الزاوي بشكل جيد خلال الطيران (2) .

وهناك اختلاف في الأداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكنيك المستخدم " إذ توجد عدة طرق لأداء الطيران يمكن استخدامها فمنها " (3) .

أولاً : طريقة القرفصاء

ثانياً طريقة التعلق .

ثالثاً طريقة المشي في الهواء

والتي أثبتت فاعليه اكبر من الطرق الأخرى وذلك لعدة أسباب منها :- (4)

تعتبر طريقة الطيران (المشي في الهواء) الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدم من قبل أبطال العالم حيث حققوا باه أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاو الجسم الاتزان إثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف الخطوة ، مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور ، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي جيد وكما إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتداداً طبيعياً لحركات العدو في الاقتراب ، وبذلك لا

(1) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود ؛ الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية فعاليات الميدان والمضمار : ط1 (دار الفكر العربي ، الأردن ، 2000) ص305 .

(2) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود ؛ مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص310 .

(1) صلاح محسن بجا ؛ ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم : (طنطا ، مركز لغة العصر ، 1998) ص397 .

(2) محمد عثمان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1990) ص340 .

يتغير الإيقاع الحركي إثناء الطيران ، وتلك أهم ما يميزها وما يعيب تلك الطريقة صعوبة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتاً وجهداً كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها ، وهذا يتطلب من المدرب جهداً كبيراً أيضاً، ومع صعوبة أدائها إلا إن كثيراً من الإبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة ، إما من تعدى مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة (1) .

وعلى ضوء ما تقدم " تبدأ الخطوة الأولى من خطوات الطيران بعد عملية الارتقاء بخفض الرجل الحرة المظلة بنشاط لأسفل وللخلف ، حيث يبدأ عملها من مفصل المقعد ، وتبدأ الخطوة الثانية مباشرة بمرجحة رجل الارتقاء بانثناء كبير في الركبة للإمام وذلك في البداية ، ثم تمتد بعد ذلك عندما يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي ويتم فردها صورة ثم تلحقها الرجل الممرجة مع فردها أيضاً لإنهاء النصف خطوة الأخيرة عندما تمتد الرجلان معاً استعداداً للهبوط (2) .

وعلى ذلك تمثل حركات الذراعين التوافقية مع الرجلين دوراً كبيراً في توافق الحركة إثناء الطيران مع اتزان الجسم ، حيث تتجزأ بحركات دائرية تشبه إلى حد كبير حركات الذراعين في " سباحة الزحف " وبالنسبة للواثبين يساري الارتقاء تقع أهمية كبيرة على الذراع اليسرى ، ففي لحظة مرجحة تلك الذراع إماماً " عالياً " حيث تتوقف عندما تصل اليد إلى مستوى النظر ثم تكمل الدائرة بعد ذلك ، إما الذراع اليمنى فتعمل 75 و ثلاثة أرباع دائرة فقط للإمام وهكذا ... وحتى بداية الهبوط تكون الذراعان سوياً " للإمام استعداداً للهبوط (3) .

ولمساعدة حركات الرجلين في المشي في الهواء لرفعها لأعلى يسمح بميل الجذع للخلف قليلاً وفي حدود خمس درجات وذلك في بداية الطيران .

1 - توفير أفضل الظروف للانتقال من الارتقاء إلى مرحلة الطيران.

2 - تؤدي عملية المشي في الهواء إلى تثبيت الجسم من خلال فترة الطيران على المحاور الثلاثة.

3 - تأمين التوقيت السليم للهبوط .

لبسطويسي احمد ؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997) ص300 .

2 عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز : ط1 (مركز الكتاب للنشر ، 2000) ص24 .

3 كمال جميل أريضي : مصدر سبق ذكره_ ، ص199 .

إذ تعد طريقة الطيران بالمشي في الهواء الطريقة الاقتصادية والمثلى ، وتبدأ هذه العملية عندما يصل الواصل إلى أقصى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولهذه الطريقة ثلاثة احتمالات في عدد خطوات المشي :-

1 - الاحتمال الأول:- (1.5) خطوه (خطوه ونصف) وهذا يتم تبديل القدم مرة واحدة في الهواء .

2 - الاحتمال الثاني:- (2.5) خطوه (خطوتان ونصف) .

3 - الاحتمال الثالث:- (3.5) خطوة (ثلاث خطوات ونصف) .

ويمكن توضيح هذه الطريقة بالاتي :- (1)

في لحظة الانفصال عن لوحة الارتقاء تكون حركة اليدين بصورة معاكسة لحركة القدمين ، تحدث في الثلث الأول من الطيران بعد اخذ الخطوة خلال الثلث الأول من الطيران يحصل تبديل في القدم وفي هذه الحالة تتجه القدم المرتقبة للإمام أما القدم الممرجة بعد عملية التبديل للخلف تؤدي هذه الحركة لأخذ خطوة جديدة ، أما حركة الذراعين فتكون عبارة عن حركة دائرية بحتة تحدث في الثلث الثاني من الطيران ، أما الثلث الأخير من الطيران سيكون الجسم في وضع الجلوس للاستعداد للهبوط إذ تقترب الرجل الممرجة للإمام من القدم المرتقبة إذ تتجهان مع بعضهما للإمام أي نزول الساقان تحت مركز ثقل الجسم وحركة الذراعين تكون حركة دائرية كما ذكرت ، إلا أن حركتهما عند التكور تتجه للخلف استعداداً للهبوط.

2 - 1 - 4 - 4 - 1 - 4 مرحلة الهبوط : (2)

إن الواجب الرئيس لمرحلة الهبوط المرحلة الأخيرة من المرحلة الفنية للوثب الطويل هو التوصل لأقصى استفادة من منحنى الطيران بالإضافة إلى عدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط نتيجة تطبيق العوامل الميكانيكية الصحيحة، كما يهدف الهبوط الجيد إلى تأمين النقاء الواصل بالأرض بطريقة تمنع الإصابة وتبدأ هذه المرحلة لحظة ملاقات القدمين الأرض، ويراعي في مرحلة الهبوط النقاط الهامة التالية:-

1- بعد الوصول إلى نهاية مرحلة الطيران و بداية انخفاض مركز ثقل الجسم يبدأ الواصل بسحب الذراعين للخلف ابتداءً من الأعلى، للإمام، للأسفل ثم للخلف مع ميلان الجذع وامتداد الرجلين للإمام بهدف عدم فقدان مسافة أثناء ملامسة الأرض.

(2) I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September 1993,p,91-92 .

(3) محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى (تكتيك - تدريب - تعلم - تحكيم : ط 1 (الكويت ، دار العلم ، 1990) ص 341.

2- عند ملامسة الأرض تبدأ حركة انثناء الرجلين واندفاع الركبتين والحوض بقوة للإمام مع استمرار حركة الحوض حتى يصل الورك إلى ما بعد مكان هبوط القدمين " وهناك بعض الواثبين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتقادي السقوط الخلفي " (1) .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار .

3 - 1 مجتمع البحث وعينه

تحدد مجتمع البحث لطالبات الصف الأول في قسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات - جامعة القادسية والبالغ عددهم (22) طالبة، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع وبواقع (20) طالبة قسموا إلى مجموعتين (10) طالبة للمجموعة الضابطة و(10) طالبة للمجموعة التجريبية، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة). وبهذا شكلت العينة نسبة (90 %) من المجتمع الأصل .

3 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- استمارة تسجيل البيانات

- استمارة تقويم الأداء.(1)

- شبكة المعلومات الانترنيت .

- المقابلات الشخصية .

- الاختبارات والقياسات .

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(3) قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار (جرى - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة)، الأردن ،

دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص321.

(1) ملحق (1)

- مساطب متعددة . عدد (4)
 - أعمدة وأوتاد وأشرطة . عدد (4)
 - شريط قياس معدني .
 - موانع مختلفة . عدد (6)
 - أطواق مختلفة . عدد (3)
 - إسفنج متعدد الأحجام.
 - جهاز حاسوب نوع p4 .
 - كاميرا فيديو نوع بانوسونك بتردد 25 صورة / ثا عدد (1)
 - ساعة توقيت يدوية . عدد (1)
 - مقياس رسم بطول (1) م .
 - لوحة الارتقاء صنع محلي.
- 3 - 4 الاختبار المستخدم في البحث
- اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .
- الهدف من الاختبار :- معرفة مستوى الأداء لمرحلة الارتقاء وحركة المشي أثناء الطيران .
- متطلبات الاختبار :- مجال اقتراب + حفرة وثب + شريط قياس
- وصف الأداء: يقف الواثب على مسافة لا تقل عن (35)م ويقوم الواثب بأداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء على اللوحة والطيران بطريقة الخطوات (المشي في الهواء) ثم الهبوط في الحفرة .
- يعطى لكل طالب ثلاث محاولات.
- التسجيل :- قامت الباحثتان بالاستعانة بمحكمين لغرض تقويم أداء اللطالبات على أن تكون درجة التقويم من (20) بطريقة التقويم المباشر (الملاحظة)، ومن ثم إيجاد الوسط الحسابي للدرجات التي أعطيت من قبلهما. (1)

(1) علي خضير عبيس ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) ص 79 .

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية

إن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة والأسلوب التعليمي المستخدم فضلاً عن الاختبارات البعدية لعينة البحث .

3 - 5 - 1 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث في الساعة العاشرة من يوم الأربعاء المصادف 25 / 11 / 2018 وقد تم إجراء الاختبارات على مضمار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

3 - 5 - 2 الأسلوب التعليمي

من أجل الوصول إلى الهدف الأساسي والرئيسي قام الباحث بإعداد منهج تعليمي الغرض منه تعليم فعالية الوثب الطويل بعد الأخذ بأراء الخبراء والمختصين في مجال التعلم في ألعاب القوى تم الأخذ بالملاحظات التي أوردتها السادة المختصون ووضع المنهج بصيغته النهائية لغرض تطبيقه . استغرق تطبيق المنهج (8) أسابيع واعتباراً من يوم السبت المصادف 30 / 11 / 2018 ولغاية يوم الأربعاء المصادف 28 / 1 / 2019 وبمعدل (3) وحدات تعليمية في الأسبوع حيث كانت الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) أياماً تعليمية لذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية وقد احتوى المنهج على تمارين عامة وخاصة وقد تضمن القسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وذلك لتعزيز وتصحيح البرامج الحركية للطالبات حيث راع الباحث المدة الزمنية للراحة خلال الوحدة التعليمية الواحدة لدى جميع أفراد العينة.

3 - 5 - 3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت المصادف 30 / 1 / 2019 في ملعب كلية التربية الرياضية / التربية للبنات وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها بنفس الظروف المتبعة سابقاً في الاختبارات القبليّة .

3 - 6 الوسائل الإحصائية¹

- 1 . الوسيط.
- 2 . الانحراف الربيعي .
- 3 . مان وتني للعينات الصغيرة (2) .
- 4 . ولكوكسن للعينات الصغيرة

¹عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية: ط2 (الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، 1985) ص156 .

(2) عودة احمد سلمان و خليل يوسف ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية : ط2 (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2000) ص 438 .

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث
4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (1)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان وتني) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات المجاميع	الوسيط (درجة)		الانحراف الربيعي		قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	الدلالة الإحصائية
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
الضابطة	5	10.5	0.5	1.5	صفر	0.001	معنوي
التجريبية	8	17	1	1			

يبين الجدول (1) على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي (5) وللختبار البعدي (10.5)، أما الانحراف الربيعي فبلغ للاختبار القبلي (0.5) وللختبار البعدي (1.5). أما المجموعة التجريبية بلغ الوسيط للاختبار القبلي (8)، وللختبار البعدي (17)، أما الانحراف الربيعي فبلغ في الاختبار القبلي (1)، وللبعدي (1). و إن قيمة (مان وتني) المحتسبة تساوي (صفر) وهي اصغر من قيمة (مان وتني) الجدولية والبالغة (0.001) بمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث أسباب حدوث هذه الفروق لدى عينة البحث التجريبية أكثر من عينة البحث الضابطة إلى نوعية التمارين المهارية التي استخدمت في المنهج التعليمي بالأسلوب المتسلسل فضلاً عن الربط الدقيق بين مكونات حمل التدريب (الشدة ، الحجم) من حيث عدد التكرارات لكل تمرين والراحة البينية بين التكرارات وبين التمارين كان العامل الأساسي في إتقان أداء فعالية الوثب الطويل وبذلك تحققت أهداف وفروض الدراسة . ويشير (يعرب خيون ، 2002) إلى إن " التمرين المتسلسل هو أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكرة ويفيد المتعلم في استخدامه هذا الأسلوب في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يصنع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول المتعلم تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة ، ولهذا يكون هذا الأسلوب الأكثر تأثيراً في مرحلة التعلم المبكر لتعلم مهارة ما من قبل

المتعلم المبتدئ وذلك لأنه يسهل عملية الأداء . ويشير خيون " أن التدريب المتسلسل يكون فعالاً إذا كان الهدف من التدريب التأكيد على الأداء ومن دون تغيير ظروف المهارة أو التغيير من مهارة إلى أخرى أي الثبات في المحيط".^(1)

4 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

جدول (2)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (ولكوكسن) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات المجاميع	الوسيط (درجة)		الانحراف الربيعي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
الضابطة	5	10.5	0.5	1.5	صفر	صفر	معنوي
التجريبية	8	17	1	1			

يبين الجدول (2) على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي (5) وللاختبار البعدي (10.5)، أما الانحراف الربيعي فبلغ للاختبار القبلي (0.5) وللاختبار البعدي (1.5). أما المجموعة التجريبية بلغ الوسيط للاختبار القبلي (8)، وللاختبار البعدي (17)، أما الانحراف الربيعي فبلغ في الاختبار القبلي (1)، وللبعدي (1). و إن قيمة (و) المحتسبة تساوي (صفر) وهي مساوية من قيمة (و) الجدولية والبالغة (صفر) بمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (3)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (ولكوكسن) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الانجاز

المتغيرات المجاميع	الانحراف الربيعي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	قبلي	بعدي			
الضابطة	3.20	3.60	صفر	صفر	معنوي
التجريبية	3.28	3.90			

وتعزو الباحثان أسباب تفوق المجموعة التجريبية في الجانب المهاري والانجاز إلى نوعية التمارين المستخدمة بالأسلوب المتسلسل في المنهج التعليمي والتي وضعت على أسس علمية دقيقة ركزت على تطوير مستوى الأداء الفني، إذ استخدم الباحث مجموعة من التمارين المهارية المتنوعة ومن أوضاع مختلفة تخدم في تطوير الجانب المهاري. وهذا ما أكدته (ناهده عبد زيد، 2002) إن " الأسلوب المتسلسل يعتمد على تعلم المهارة بشكل متسلسل وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى " (1) .

(1) ناهده عبد زيد ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الاسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير - جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ص 17.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق التجربة الميدانية واستخدام بعض الوسائل الإحصائية تم استخلاص النتائج الآتية :

1 - أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المنهج التعليمي المقترح بان هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية أما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية وبمستوى تطور بسيط بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية مقارنة مع المجموعة التجريبية .

2 - امتازت المجموعتان التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.

5 - 2 التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- 1 - استخدام المنهج التعليمي في المدارس وكليات التربية الرياضية .
- 2 - استخدام الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني في ألعاب القوى .
- 3 - إجراء دراسات وبحوث مشابهة ولقنات عمرية مختلفة من اجل تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي ألعاب القوى .

المصادر

- ❖ أحمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي : ط1:(بيروت ،عالم الكتب للطباعة والنشر ، 1995) .
- ❖ بسطويسي احمد ؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب) : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997) .
- ❖ جاسم محمد نايف الرومي؛أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض:(أطروحة دكتوراه،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية، 1999) .
- ❖ صلاح محسن بجا ؛ ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم : (طنطا ، مركز لغة العصر ، 1998) .
- ❖ عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية : ط2 (الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، 1985) .
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز:ط1(مركز الكتاب للنشر ، 2000) .
- ❖ علي خضير عبيس ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) .
- ❖ عودة احمد سلمان وخليل يوسف ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية : ط (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2000) .
- ❖ قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار (جري - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة)، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- ❖ قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود ؛ الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية فعاليات الميدان والمضمار : ط1 (دار الفكر العربي ، الأردن ، 2000) .
- ❖ قاسم حسن المندلوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي) .
- ❖ كمال جميل الربطي ؛ الجديد في ألعاب القوى : ط2 (عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999) .

- ❖ مايرز آن , ترجمة خليل إبراهيم ؛ علم النفس التجريبي: (بغداد , مطابع دار الحكمة , 1990) .
- ❖ محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعلم - تحكيم) : ط1 (الكويت ، دار العلم ، 1990) .
- ❖ مصطفى السايح محمد ؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية الرياضية ، ط ، : (القاهرة مطبعة الإشعاع الفنية ، 2001) .
- ❖ ناهده عبد زيد ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير - جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) .
- ❖ نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم: (جامعة ديالى ، 2005) .
- ❖ ويتنج أرنوف ترجمة عادل الأشول (وآخرون) ؛ سيكولوجية التعلم : (القاهرة ، دار ماكجروهيل للطباعة والنشر ، 1984) .
- ❖ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ط1 (بغداد،مكتب الصخرة للطباعة ، 2002،) .

* I.A.A.F, NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September ,1993,p,91-92 .

ملحق (1)

استمارة تقويم الأداء لفعالية الوثب الطويل

ت	اسم الطالب	مرحلة الارتقاء	مرحلة الطيران	مجموع الدرجة الكلي
1				
2				
3				
4				
5				
6				

أسم المقوم : اللقب العلمي تاريخ / / 2011

ملاحظة:

- 1- تكون درجة التقويم من 20 درجة.
- 2- يراعي تسلسل الأداء.
- 3- الأداء الصحيح للحركة.
- 4- انسيابية الحركة.
- 5- الأخطاء التي ترتكب عند الأداء.

