

## دراسة تأثير التمرينات المركبة في تعلم تكنيك الوثب الطويل باستخدام الأجزاء الصعبة

بحث تجريبي  
على طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية للبنات

كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

م . د اسيل جليل كاطع

١- التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة واهمية البحث

يهدف التداخل في التعلم الى التوصل الى مجموعة من الاهداف بصورة سريعة من خلال التنوع في ممارسات التمرين واساليبه وهذا ما يزيد من تشكيلات الاداء المختلفة وهذا يؤدي بدوره الى زيادة القدرة على التكيف والسيطرة والتحكم بمتطلبات اللعب في مواجهة المتغيرات غير المتوقعة في اثناء اللعب واخيرا الايفاء بمتطلبات البيئة التعليمية<sup>(١)</sup> ان الخصائص الثابتة في تعلم المهارة هي التاكيد على فوائد التمرين في تعلم المهارات الحركية ، اذ ان ممارسة التمرين تزيد من اعطاء الفرصة للمتعلم في نجاح اداءه مستقبلا وتزيد من خبرته في مواجهة متغيرات اللعبة الحقيقية<sup>(٢)</sup> لذا ومما يشكله التعلم الحركي من جزء مهم في المراحل الاولى والتي يتم من خلالها بناء الاداء المهاري للرياضي من خلال تعلم الحركات والمهارات المختلفة خلال الوحدات التعليمية للوصول الى اتقان الاداء الفني للمهارة من هنا تكمن اهمية البحث في دراسة مثل هذه التمرينات (المركبة) في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل وقد تصنيف الباحثة اضافة بسيطة للتعرف على تلك التأثيرات<sup>(٣)</sup>

1- magill, arachard, motorlearning concepts & application, megraw-hill 1998

٢- محمد عثمان، اثر كل من الطرلاقتين الكلية والجزئية في تعلم الملاكمة للمتدربين ، مجلة دراسات وبحوث ، م٣ ، جامعة حلوان، القاهرة ، ص

٣- قاسم لزام ، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٤١

٢-١ مشكلة البحث

ان احدى المشاكل في دروس التربية الرياضية وفي الدروس التعليمية هي الكفايات التعليمية والتي تعتمد على نسبة الملاءمة بين نوع النشاط ووحدة الوقت وان تعلم اي واجب بدني والتوصل الى مستوى معقول في الاداء يجب على المتعلم ان يعيد الواجب بتكرارات متعددة كما ان المساهمة في حل هذه المشكلة وللعمل على تطوير الكفاية التعليمية والتي عرفناها على انها الملائمة بين كل الوسائل والظروف والامكانات لنجاح الدرس .

وان التشكيل والمزاولة ممكن ان يكون اساسا للمعلمين والمدرسين في الكيفية التي ينظم فيها التمرين وفي جميع مرتكزات العملية التعليمية والتدريسية وان استخدام مثل هذه التمرينات يسهل عملية التعلم على وفق الاجزاء الصعبة في فعالية الوثب الطويل ، لذا ارتأت الباحثة دراسة ومعرفة التأثيرات الحاصلة في العملية التعليمية خلال المهارة .

### ٣-١ اهداف البحث

١- التعرف على التمرينات المركبة في فعالية الوثب الطويل للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٢- التعرف على اثر التمرينات المركبة في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل

### ٤-١ فروض البحث

١- هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل .

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل .

### ٥-١ مجالات البحث

١- المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية للبنات

٢- المجال الزمني : للمدة من ٢٠-٢-٢٠٠٧ لغاية ١٠-٢-٢٠٠٨

٣- المجال المكاني : ملعب الكشافة - بغداد

### ٦-١ تحديد المصطلحات

١- التمرينات المركبة : تلك التمرينات المستخدمة في مراحل التعلم الحركي مصاحبة لطرائق واساليب التعلم والتي تتكون من اندماج مجموعة من التمرينات البدنية والتي تعمل على تنمية الصفات البدنية والحركية الخاصة ، والتمرينات التمهيدية التي تعمل على تطوير الاداء الفني بهدف تحقيق افضل اداء في فعالية الوثب الطويل<sup>(١)</sup>

٢- اسلوب الاجزاء الصعبة : هو احد الاساليب الخاصة بالطريقة الجزئية في التعلم الحركي والذي يبدأ فيه المدرب بتعليم الجزء الاكثر صعوبة من الحركة ثم الاقل صعوبة وهكذا حتى تطبق جميع اجزاء المهارة النهائية<sup>(٢)</sup>

١- منصور جميل وآخرون ، الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٠ ص

٢- وديع ياسين وآخرون ، تأثير استخدام طرائق واساليب مختلفة في تعلم فن اداء رفعة الخطف ، مجلة الراافدين ، كلية التربية الرياضية ، الموصل ، ١٩٩٨ . ص

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

## ٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ والبالغ عددهن (٢٠) طالبة قسمت على مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع ١٠ طالبات لكل مجموعة ، حيث تم استخدام المنهج التعليمي ( بالتمرينات المركبة ) للمجموعة التجريبية واستخدمت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل التدريسية

## ٣-٣ الوسائل والادوات المستخدمة بالبحث

- استمارة لتحديد اقسام البناء الظاهري للفعالية في الاداء الفني
- استمارة نموذج التمرينات المركبة ملحق (١)
- استمارة البرنامج التعليمي للاجزاء الصعبة في فعالية الوثب الطويل ملحق (٢)
- آلة تصوير فيديو نوع سوني
- جهاز ( CD )
- ساعة توقيت
- صندوق خشبي
- شريط قياس

## ٤-٣ خطوات اجراء البحث

## ١-٤-٣ تحديد درجات البناء الظاهري للوثب الطويل

تم عرض استمارة استبيان فيها تقسيم البناء الظاهري للوثب الطويل على ثلاثة اقسام ( تحضيري ، رئيسي ، ختامي ) على عدد من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال التربية الرياضية بهدف تحديد درجة كل قسم من المفردات الموجودة فيه وعلى وفق اسلوب الاجزاء الصعبة للفعالية بحيث تصبح الدرجة النهائية من (١٠٠) درجة من اجل تقويم الاداء الفني من السادة المحكمين\* في الاختبارين القبلي والبعدي .

\* أ . م . د وداد كاظم ، بايوميكانيك ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد  
 أ . م . د اسماء حميد ، تدريب/ ساحة وميدان، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد  
 أ . م . د اسراء فواد ، تدريب/ ساحة وميدان، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد  
 أ . م . د بشرى كاظم ، بايوميكانيك ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد

## جدول (١)

يبين متوسط درجات اقسام البناء الظاهري في فعالية الوثب الطويل

ت	اقسام البناء الظاهري للفعالية	تقدير الدرجة	الملاحظات
١	القسم التحضيري أ- الركضة التقريبية	(٢٠) % ٢٠ %	
٢	القسم الرئيسي أ- الاتقاء ب- الطيران	(٧٠) % ٤٠ % ٣٠ %	

٣	القسم الختامي الهبوط	(١٠) % ١٠ %
	المجموع	١٠٠ %

## ٣-٥ اجراءات الاختبارات القبليية

## ٣-٥-١ تقويم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل

استخدمت الباحثة الة تصوير فيديوية نوع ( Sony ) لتقويم الاداء الفني مثبتة على بعد ٥ م عن مكان الاداء وعلى ارتفاع ٢٠،١م ، اذ تمت عملية تصوير الاختبار القبي باعطاء كل طالبة محاولتين بعد الاحماء وبعد الانتهاء من التصوير تم عرض الاداء على المحكمين بعد اعطاهم استمارة تقويم الاداء ، حيث قام المحكمين باعطاء الدرجة من (١٠٠) للاقسام الثلاثة واجزاءها ، واختيار افضل محاولة للطالبة لتقويمها ، ومن ثم استخراج الوسط الحسابي بين درجات السادة المحكمين لكل طالبة ، ويعاد هذا الاجراء في الاختبارات البعديية ، حيث يتم اجراء الاختبارات القبليية على مجموعتي البحث بتاريخ ٢٠-١٢-٢٠٠٧ في الساعة العاشرة صباحا في ملعب الكشافة عن طريق اعطاء محاولتين لكل طالبة وتصوير اداء المحاولات وتقويمها من قبل السادة المحكمين

## ٣-٥-٢ البرنامج التعليمي

قامت الباحثة باعداد منهج تعليمي معتمدة بذلك على اجربتها الميدانية مستعينة باراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والتعلم الحركي والساحة والميدان والاختبار والقياس والمصادر العلمية ، حيث تضمن المنهج (٦) وحدات تعليمية طبقت على المجموعة التجريبية فيما استمرت المجموعة الضابطة على المنهج التقليدي وبواقع وحدة تعليمية بالاسبوع بزمن قدره (٩٠) دقيقة مقسمة على اقسام الوحدة التعليمية اذ تتضمن كل وحدة تعليمية بشكل عام على القسم التحضيري ( عام - خاص ) والقسم الرئيسي ( الجزء التعليمي - الجزء التطبيقي ) والقسم الختامي .

وقد تضمن البرنامج التعليمي تعليم الاداء الفني باستخدام الاجزاء الصعبة في فعالية الوثب الطويل خلال القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية حيث تم تطبيق التمرينات المركبة ضمن القسم التحضيري (العام والخاص ) خلال الوحدة التعليمية كما في الملحق (١) وتم تنفيذ الاداء الفني باستخدام الاجزاء الصعبة ضمن القسم الرئيسي ( الجزء التعليمي والتطبيقي ) للوحدة التعليمية .

## ٣-٥-٣ الاختبارات البعديية

تم اجراء الاختبار البعدي على مجموعتي البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك بتاريخ ١٢-٢-٢٠٠٨

## ٣-٦ الوسائل الاحصائية

## ١- الوسط الحسابي

## ٢- الانحراف المعياري

## ٣- اختبار ( T ) للعينات المتناظرة

٤- اختبار ( T ) للعينات المستقلة<sup>(١)</sup>

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج وتحليل اختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاداء الفني في فعالية الوثب الطويل

## جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( T ) المحسوبة والجدولية للاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لمجموعتي البحث .

مستوى الدلالة	قيمة T		n	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المجاميع
	الجدولية	المحسوبة		ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٦	١٣,٢٤	٩	٨,٨٦	٦٩,٧١	٥,٩٤	٤٧,٢٢	المجموعة الاولى التجريبية
معنوي		١٢,١١	٩	٧,٧٩	٥٤,٢٢	٦,٣٩	٤٨,٠٩	المجموعة الثانية الضابطة

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول (٢) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للاداء الفني للوثب الطويل لمجموعتي البحث ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ( ٤٧,٢٢ ) وبانحراف معياري ( ٥,٩٤ ) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( ٦٩,٧١ ) وبانحراف معياري ( ٨,٨٦ ) فيما بلغت (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( ١٣,٢٤ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( ٢,٢٦ ) وهذا يعني ان الفرق معنوي .

١-وديع ياسين ،

فبما بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة ( ٤٨,٠٩ ) وبانحراف ( ٦,٣٩ ) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( ٥٤,٢٢ ) وبانحراف ( ٧,٣٩ ) قبلت قيمتي (ت) المحسوبة ( ١٢,١١ ) وهي اكبر القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) وهذا يعني ان الفرق معنوي

٤-١-٢ عرض وتحليل الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاداء الفني للوثب الطويل .

## جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( ت ) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في الاداء الفني للوثب الطويل

الاختبارات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	حجم العينة	قيمة ( T )	الدلالة
------------	--------------------	------------------	------------	------------	---------

معنوي	الجدولية	٢٠	ع	س	ع	س	البعدية
	٢,٧٤		١٦,٤٤	٧,٧٩	٥٤,٢٢	٨,٨٦	

عند درجة حرية ١٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ .

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) الجدولية والمحسوبة للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي (٦٩,٧١) وبانحراف ( ٨,٨٦ ) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي ( ٥٤,٢٢ ) وبانحراف ( ٧,٧٩ ) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ( ١٦,٤٤ ) وهي اكبر من الجدولية البالغة ( ٢,٧٤ ) وهذا يعني ان الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

#### ٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.

يتبين من الجدول (٢) ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي لكلا المجموعتين تعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية الى التأثير الايجابي للمنهج التعليمي الذي ساهم في تعلم وتحسن الاختبار البعدي اضافة الى الطريقة التقليدية التي ساهمت في تحسن الاداء الفني لطالبات المجموعة الضابطة لما لها من تأثير واضح في شرح مفردات المهارة وتطبيقها ضمن خطة الدرس المعتادة ، اضافة الى استخدام المدرس لاي تمرين فله تأثير في رفع اللياقة البدنية اولا ثم تحسن المهارة اخيرا ، اما المجموعة التجريبية فان تأثير المنهج كان واضح في ظهور تلك الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لان مفردات المنهج احتوت على تمرينات ذات تأثير فعال وتطبيق منظم من خلال الشد والراحة وعدد التكرارات داخل المنهج وخلال اقسام الوحدة التعليمية حيث ان التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ التي تختص بها الذاكرة وهذا يسهل عملية التذكر<sup>(١)</sup>

١-وجهه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠١ ، ص ١٨١

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاداء الفني للوثب الطويل .

تعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية الى البرنامج المعد من قبل الباحثة الذي ادى الى تحسن الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في كافة خطواته اذ ساعدت هذه التمرينات على تفعيل دور العضلات العاملة وتداخل حركات واجزاء ومفاصل الجسم مما ادى الى حصول ظاهرة النقل الحركي المتزنة والتي تميزت بالانسائية والتوافق والوزن الحركي الجيد كما ان التأثير الايجابي من ممارسة التمرينات الفرضية الخاصة في البرامج التعليمية والتدريبية في تطوير مستوى الاداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة<sup>(١)</sup>

وتعزو الباحثة فضلا عن ذلك ان استخدام التمرينات المركبة ضمن البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة ووضع صورة متناسقة من حيث شدد التمرين وادائها في اقسام الوحدة التعليمية لصورة منتظمة ادت بالتالي الى تحسن وتطور واضح في الاداء الفني لخطوات

ومراحل الوثب الطويل حيث ان التنسيق بين استخدام التمرينات وطريقة الاداء تؤدي الى تحسن منظور خلال الاداء الفني .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
  - ٢- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية
- لما للبرنامج المعد اثر ايجابي على المجموعة التجريبية

##### ٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على استخدام التمرينات المركبة لفعاليات اخرى في الساحة والميادين ولالعاب اخرى .
- ٢- التأكيد على استخدام تمرينات بنائية وتمهيدية ومركبة في تعلم اداء مهارات مختلفة

١- صالح يحيى محمد ، تأثير التمرينات الفرضية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز ، جامعة حلوان ، القاهرة،

#### ملحق (١)

زمن القسم الخاص  
الجزء التطبيقي ٢٠ دقيقة  
عدد الطلاب = ١٠

نموذج التمرينات المركبة  
خلال الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية الاولى

ت	التمرينات	الهدف من التمرين	عدد مجموعات الطلاب	عدد الطالبات بالمجموعة	عدد الاداء في المجموعة	عدد تكرار الطالبة في الدور	عدد تكرار الطالبة في المجموعة	زمن اداء كل طالبة في المجموعة	زمن اداء كل طالبة في المجموعة	زمن اداء المجموعة للتمرين	الراحة بين التمرينات
١	(الوقوف قحا) التفرز المتبادل	تقوية العضلات الفخذية الامامية والخلفية والعضلة الرباعية	٥	٢	٢	٤	٨	١٨٠	١٥٩٠	٣٦٠	١٥٣٠
٢	(الوقوف) الحجل ثلاث خطوات على رجل اليمين ثم اليسار	تقوية العضلات الامامية والخلفية للخذ	٥	٢	٢	٤	٨	١٢٠	١٥٦٠	٢٤٠	١٥٣٠

٣٠	٢٤٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	٥٠%	تقوية عضلات الجذع وعضلات الفخذ	(الوقوف قفحا) ثني الركبتين للاسفل مع الثبات بالمكان	٣
٣٠	٢٤٠	١٢٠	٦٠	٨	٤	٢	٢	٥	٥٠%	تقوية عضلات الساقين والجذع	(الوقوف قفحا) دني مع الفخذ	٤
٢ دقيقة	١٨ دقيقة										مجموع الزمن الكلي ٢٠ دقيقة	

ملحق (٢)

زمن المحاضرة = ٩٠ دقيقة  
 زمن القسم الرئيسي = ٥٥ دقيقة

نموذج لوحة تعليمية باستخدام الاجزاء الصعبة

الوحدة التعليمية الاولى  
 الهدف التعليمي : ان يتعلم الطالب الارتقاء لفعالية الوثب الطويل

الراحة بين التمرينات	زمن اداء المجموعة للتمرين	زمن اداء كل طالبة في المجموعة	زمن اداء كل طالبة في الدور	عدد تكرارات الطالبة في المجموعة	عدد تكرارات كل طالبة في الدور	عدد الاداء في المجموعة	مجموعات الطالبات	الشدة	تطبيق المهارة بواسطة التمرين	الزمن الكلي بالدقيقة	التمرينات
									شرح وعرض مهارة الوثب الطويل من قبل المدرس	١٠	الجزء التعليمي
٤٨٠	٢٤٠	٦٠	٣٢	٨	٤	٢	٥	٧٠%	(الوقوف) الركض ثم التحول بالساق القوية	٤٥	الجزء التطبيقي
٧٢٠	٣٦٠	١٢٠	١٨	٦	٣	٢	٥	٧٠%	تطبيق مهارة الوثب ، الارتقاء والهبوط دون طيران		
٤٨٠	٢٤٠	١٢٠	١٢	٦	٢	٢	٥	٨٠%	من نصف مسافة الركضة التقريبية اداء مهارة الوثب الطويل والارتقاء مع الطيران		
٧٥٠	١٥٠	١٥٠	٤	٤	١	٥	٢	٨٠%	تطبيق المهارة كاملة ضمن ركضة تقريبية قانونية	٥٥	المجموع