وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

# تأثير تمرينات بالأسلوبين ( المتسلسل والعشوائي ) لذوي السيادة المخية في تعلم فعالية رمي القرص في الساحة والميدان والاحتفاظ بها

رسالة ماجستير قدّمتها الطالبة

**رسل اياد غيدان**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بـــــأشراف

**أ.م.د لقاء غالب ذياب**

1434هـ 2015 م

# الباب الاول

1- **التعريف بالبحث**:

1-1 **المقدمة واهمية البحث**

1-2 **مشكلة البحث**

1-3 **أهداف البحث**:

1-4 **فروض البحث**

1-5 **مجالات البحث**

1-5-1 **المجال البشري**

1-5-2 **المجال الزماني**

1-5-3 **المجال المكاني**

1-6 **تحديد المصطلحات**

# الباب الاول

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم العلمي والتقني يعد من ضمن مميزات العصر الحديث الذي شمل جوانب الحياة كافة. ولاسيما الجانب الرياضي الذي اخذ بالتطور نتيجة الدراسات والبحوث المبنية على الأسس العلمية من اجل التوصل الى نتائج دقيقة تقدم أنسب الحلول مع الاقتصاد بالزمن والجهد في اداء المهارات الرياضية فضلا عن إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أعدادا متكاملاً للجوانب (البدنية، والمهارية، والنفسية، والوظيفية) التي حققتها كثير من الدول المتقدمة واسهمت بالفوز في البطولات و تحقيق انجازات رياضية عالية اعتمادا على التطور العلمي في المجال الرياضي, فالتطور الكبير الذي يشهده المجال الرياضي وما يحصل عنه من تسجيل الارقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم تكن وليدة الصدفة بل جاء من التطبيق السليم للأسس العلمية في بناء مناهج التعلم الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية.

لذا يجب علينا ان نعمل على تحويل العملية التعليمية من مجرد تحصيل معلومات الى الفهم والتحليل لتلك المعلومات من اجل استثمارها على افضل وجه أي كيفية التعامل مع المعلومات وطريقة معالجتها وتأثير ذلك في المهارات الاساسية, أذ ان الجسم والعقل يكمل احدهما الاخر من اجل اداء افضل .

وتعد عملية اختيار الأسلوب المناسب للمرحلة العمرية في تعلم وتنمية المهارات الخاصة بالفعالية الرياضية المختارة من الأمور المهمة الواجب على القائم بالعملية التعليمية مراعاتها بدقة . لذا فأن للأسلوب المتسلسل أهمية خاصة كونه الأكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكرة ويفيد المتعلم في استخدامه هذا الأسلوب في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يصنع اللبنات 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 .

ويعد التمرين وتنظيمه من الأمور المهمة في عملية التعلم، اذ يتمكن من خلاله المعلم من إعطاء التمرينات لمتعلمين بجدولة خاصة تمكنهم من الاستفادة من الوقت، والتكرار ويتجلى ذلك في أسلوب التمرين المتسلسل الذي هو سلسلة متعاقبة من التمرينات بعدة محاولات متتابعة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين إكمال تعلم المهارة السابقة, وتكمن الفائدة من أسلوب التمرين المتسلسل في إن المتعلم يتفرغ للتركيز على المهارة من جوانبها كافة لحين الوصول إلى أداء جيد للمهارة، فهو يعطي فرصة للمتعلم لأداء المهارة بشكل آلي.

والأسلوب الأخر من التمرين هو العشوائي، وهو ان يتعلم الطالب أكثر من مهارة واحدة في الوحدة التعليمية حيث إن هذا الأسلوب يتحدى قدرات اللاعب أو المتعلم وشحن اندفاعه إلى اكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغيير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء وانه يجعله مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة , " لذا يجب ملاحظة انه في كلتا السلسلتين ( المتسلسل والعشوائي) يؤدى العمل نفسه من المحاولات لكل مهمة والفرق الوحيد هو في التمرين المتسلسل فأن جميع المحاولات على مهمة واحدة تحدث على التعاقب في حين أن التدريب في التمرين العشوائي فأن التدريب على اي مهمة يوزع مع التدريب على مهمات اخرى"[1]

وتعد نظرية معالجة المعلومات من النظريات المهمة في مجال التعلم الحركي والتي تعطي تفسيرات موضوعية لكل أداء حركي ، وتوضح هذه النظرية إن لمعالجة المعلومات البيئية مراحل منفصلة ومتسلسلة حتى تظهر الاستجابة في صورتها النهائية ، أي إن المعلومات التي تستقبلها الحواس يتم تفسيرها من خلال عملية الإدراك ومن ثم يتم اتخاذ القرار بطبيعة الاستجابة المناسبة وبعدها إصدار أوامر حركية إلى العضلات وتنتج الحركات الملاحظة من خلال الانقباضات العضلية , لذا أصبح من المهم تطوير مهارات المخ لتحقيق التكامل على الرغم من الاختلاف بين مهارات كل نصف على حدة ، حيث تؤثر هيمنة احد النصفين على الآخر على المستوى المهاري والتطبيقي والمعرفي في الألعاب الرياضية ومنها فعالية رمي

---

[1] رافد مهدي قدوري ؛ **جوهر التعلم الحركي** , ط1 : ( العراق , جامعة ديالى , المطبعة المركزية , 2013 ) , ص47.

القرص في الساحة والميدان التي تحتاج إلى قدرات كبيرة في مجال اللعب , إن أداء المهارات الأساسية يحتاج إلى تكوين برنامج تخطيط عقلي عن كيفية أداء المهارة ثم ممارسة اللاعب اكتشاف الأخطاء وتصحيحها وفقاً للتخطيط الذي تم تكوينه سابقاً, ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال مفهوم السيادة المخية ودورها في تعلم واحتفاظ فعالية رمي القرص في الساحة والميدان ومعرفة مدى تأثير التمرينات بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي.

## 2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة لمستوى الاداء المهاري لفعالية رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها محاضرة لهذه المادة في الكلية لاحظت أن هناك ضعفاً في أداء هذه المهارة والسبب يعود الى طبيعة أداء هذه المهارة من الناحية الفنية من خلال تسلسل اداء مراحلها التي تبدأ بمسك القرص ثم الدوران وكيفية ضبط المسافة بين الرجلين ثم المرجحة في الثبات وبعدها بالرمي للقرص فكل مرحلة تحتاج الى متطلبات خاصة في أشراك العمليات العقلية للدماغ فضلا عن الناحية ( البدنية والنفسية والميكانيكية) , وللوصول لهذا المستوى ارتأت الباحثة تقديم تمرينات بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي معدة على وفق الأسس العلمية لإبراز فاعليتها في تعلم فعالية رمي القرص والاحتفاظ بها برجاحة السيادة المخية في التعلم والاحتفاظ عن طريق التكيف في الجهاز العصبي ومدى ارتباطه بالمخ .

وعليه حاولت الباحثة صياغة مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات الاتية:

1- هل لتمرينات الاسلوبين المتسلسل والعشوائي لذوي السيادة المخية تأثيراً في عملية التعلم والاحتفاظ بفعالية رمي القرص في الساحة والميدان.

2- هل للسيادة المخية تأثيراً في عملية التعلم ونسبة الاحتفاظ لفعالية رمي القرص في الساحة والميدان .

## 3-1 أهداف البحث:

- اعداد تمرينات بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي لفعالية رمي القرص في الساحة والميدان.

- تعرف تأثير تمرينات الاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم فعالية رمي القرص في الساحة والميدان لذوي السيادة المخية ( أيمن – أيسر– متكامل) .
- تعرف نسبة الاحتفاظ لفعالية رمي القرص في الساحة والميدان لذوي السيادة المخية ( أيمن – أيسر– متكامل).

## 4-1 **فروض البحث**:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبحسب السيادة المخية في التعلم والاحتفاظ لصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبحسب السيادة المخية لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق معنوية بين نتائج الاحتفاظ والاختبار البعدي لفعالية رمي القرص في الساحة والميدان.

## 5-1 **مجالات البحث**:

1-5-1 **المجـال البشــري** : طـلاب المرحلـة الثانيـة فـي كليـة التربيـة البدنيـة وعلـوم الرياضة للعام الدراسي 2015/2014 .

2-5-1 **المجال الزمانـي** : المدة من2014/9/14 ولغاية2015/6/30.

3-5-1 **المجال المكانـي** : ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى .

## 6-1 **تحديد المصطلحات**

- السيادة المخية : " هو النشاط الذي يعتمد على استخدام النصف الأيمن أو الأيسر أو كليهما معاً إذ إن كل نصف يقوم بوظائف معينة "[1] .

([1]) Torrance . P.E & Rockentein , 2.L **: <u>Some Evidence Regarding Development Of Central Lateralization – Percetuol And Motor Skills</u>** . 1987 . PP . 261 – 262 .