

برنامج تعليمي وفق خصائص مميزة لتطوير ضبط وإيقاع خطوة النهوض وتأثير على الانجاز لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين

م.م. حيدر نوار حسين

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠١٢ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

تضمن البحث خمسة أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى المجال التربوي والبرامج التعليمية إذ لا بد إن يكون اختيار وتصميم البرامج التعليمية على وفق أسس علمية والاستفادة منها لتحقيق الأهداف التربوية وخاصة في مجال ألعاب القوى والوثب الطويل وتتجلى أهمية البحث من خلال استخدام هذا البرنامج وفق الخصائص المميزة على مؤشرات التعلم وانجاز الوثب، إما مشكلة البحث فقد وجد الباحث أن المدرسين يحتاجون إلى تهيئة ووضع البرامج التعليمية بين أيديهم لغرض قيامهم بالتعلم الأمثل و استثمار مضمون هذا البرنامج في اختزال الوقت والجهد وإيجاد بيئة تعليمية متلائم مع المتعلمين المبتدئين و لذلك وضع الباحث الأهداف والفروض وفقا لعنوان البحث كما حدد مجالاته البشرية والزمانية والمكانية. وفي الباب النظري تم التطرق إلى مفهوم التعلم الحركي والبرامج التعليمية والبرنامج وفق الخصائص المميزة وإيقاع الحركة وضبط الحركة والأداء الفني للوثب الطويل. إما الباب الثالث فتضمن منهجية البحث

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لغرض تحقيق إجراءات البحث وفي الباب الرابع تم عرض النتائج في شكل جداول وعرض توضيحي وفقا لعمليات إحصائية دقيقة وشمل الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات .

Abstract

The research consist of five chapters, the first chapters contain the introduction and how importance it is , a review been taken on the education filed and programmed Instruction and how the selection and design learning programming for the scientific basic and used to achieve education aims and in long jump specially . the more importance point in this research in using a Discrimination subject programmed instruction for the learning indicators and jump results , About the searching matter the researcher have found a fact that teacher may be needs more preparation learning programming, in order to send and teach the perfect learning and to spend less time in the process and found learning of handling should be fit with the ability of the learner ,that's why the researcher put the aims of the study and the purposes according to the research title as its been specified the human mechanic and timing levels. In the second chapter the motor learning and programmed Instruction , discrimination learning , motor rhythm ,similar plan with the results and long jump skill .the third chapter contain the educational details in the research the researcher used the experimental subject to achieve the research , the fourth chapter contain the results in tables shapes and mathematic ways according to the procedures statistics the fifth chapter contain the recommendations and final results.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

التربية الرياضية في صورتها الحديثة ونظمها وقواعدها السليمة تعد ميداناً مهماً من ميادين التربية العامة ومدى تطورها يعكس مدى تطور تلك المجتمع واستقراره، وكذلك تعد عنصراً مهماً ومميزاً في إعداد وتطوير القدرات والمواهب بدءاً من مراحل الاكتشاف وانتهاءً بتحقيق الإنجاز . وهذا آياتي إلا من خلال الاستمرار بعملية الدراسة والبحث و تطورها وشمولها لدقائق التفاصيل التي يتشكل منها النشاط الرياضي الممارس . إن العملية التعليمية يجب أن تعتمد على الأعداد المتميز بوضع البرامج التعليمية والتأكيد على استخدامها والعمل على استحداثها من اجل الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والنفسي إضافة تطوير عمل القائمون بالعملية التعليمية. إذ إن افتقار العملية التعليمية لأحد العناصر السابقة يمكن أن يحدث خللاً في العملية التعليمية والذي سيؤثر بشكل سلبي على المستوى الرياضي والوثب الطويل واحدة من المكونات الرئيسية لألعاب القوى في المناهج التعليمية وهي من الفعاليات المشوقة والمحبة والتي يمكن ممارستها من قبل الجميع . ، وهو من الألعاب الرياضية التي تتميز بأدائها المهاري المميز والمتنوع والذي يتأثر بقدرة المتعلم على استيعاب هذا الأداء وبالتالي ينعكس على الانجاز من ذلك يتضح إن وضع البرامج التعليمية يعد عاملاً أساسياً في تحقيق المستوى الجيد إذ لا بد إن يكون اختيار وتصميم البرامج التعليمية على وفق أسس علمية والاستفادة منها لتحقيق الأهداف التربوية في مجال ألعاب القوى وخاصة الوثب الطويل. وتتجلى أهمية البحث من خلال استخدام هذا البرنامج وفق الخصائص المميزة والتعرف على أثره في عملية التعلم وبصورة خاصة على مؤشرات التعلم الميكانيكية كإيقاع الحركة وضبطها كونهما من مظاهر الحركة التي تدل على كفاءة أداء الفرد لواجب حركي معين بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل

قدر من الطاقة ويمكن أن يستدل بهما كمؤشرات تقويمية للأداء وهما عصب الأداء وجوهره في أي رياضة ، و ذلك يعتمد بصورة رئيسية على تصميم البرامج التعليمية التي تؤثر بقدرة المتعلم على استيعاب هذا الأداء وبالتالي ينعكس على الانجاز ومن هنا تجلت أهمية البحث في العمل على تصميم برنامج تعليمي وفق الخصائص المميزة ودراسة بعض جوانبها التعليمية وفق أسس علمية جديدة لها ارتباط بفهم الشروط المرتبطة بميكانيكية الأداء الحركي الخاص بهذه الفعالية من خلال بيان أثرها على إيقاع الحركة وضبطها لحظة النهوض وانجاز الوثب الطويل .

٢-١ مشكلة البحث

بالرغم من التطور المستمر والسريع الذي طرأ على اغلب الفعاليات الرياضية ومنها العاب القوى إلا أن مستوى هذه اللعبة لا يزال دون مستوى الطموح المطلوب لدى طلبة المدارس الثانوية مقارنة بأقرانهم من الدول الأجنبية والعربية والتي باتت تظهر نتائج متقدمة في البطولات المدرسية أو الدولية، ومن خلال عمل الباحث كمدرس وكذلك ممارسته إلى اللعبة ذاتها ولسنوات عديدة فقد لاحظ ضعفاً واضحاً لدى الطلبة في مستوى الأداء الفني للوثب الطويل وانعكاسه على مستوى الأداء الرقمي، وان من أهم أسباب عدم الوصول إلى مستوى هذه الدول هو ضعف أعداد البرامج التعليمية والاعتماد على الاجتهاد الشخصي في تصميمها والعمل بها من قبل اغلب مدرسي التربية الرياضية . مما حدا بالباحث إلى التطرق إلى طرح هذه المشكلة في محاولة لإيجاد حل لها من خلال هذا البحث كخطوة من خطوات تطوير هذه اللعبة والارتقاء بمستواها في القطر .

٣-١ هدفا البحث

١. إعداد برنامج تعليمي وفق خصائص مميزة لضبط إيقاع خطوة النهوض لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين.
٢. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على تطور إيقاع الحركة وضبطها لخطوة النهوض ومستوى الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين .

٤-١ فرضيتا البحث

١. هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية و البعدية في قياس إيقاع الحركة وضبطها لخطوة النهوض ومستوى الانجاز الرقمي لدى عينة البحث لصالح الاختبار البعدي
٢. هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية في قياس إيقاع الحركة وضبطها لخطوة النهوض و مستوى الانجاز الرقمي لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : مجموعة (٢٤) طالب إعدادية العراق الجديد- مديرية تربية بغداد الكرخ /٢ الصف الرابع .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١١/٣/٨ ولغاية ٢٠١١/٥/١٠ .
- ١-٥-٢ المجال المكاني : بغداد الكرخ - حي السلام - إعدادية العراق الجديد .

الباب الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التعلم الحركي

هناك علاقة ما بين التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بخصوصيته المعنية في الأداء المهاري للألعاب الرياضية فالتعلم يشير إلى تلك التغيرات التي تحدث نتيجة الخبرة^(١) و يعرف (جمال الدين ١٩٩٧)^(٢) التعلم (عملية فرضية لا نلاحظها بصورة مباشرة وإنما نستدل عليها عن طريق نتائجها) في حين ينقل (إسماعيل قاسم ٢٠٠٣)^(٣) عن (Gratty) إن التعلم الحركي تغير ثابت في مستوى أداء المهارة الحركية كنتيجة للمحاولات المتكررة. بينما يعرف (ماينل ١٩٨٧)^(٤) "التعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية حيث يكون أسرع وأدق كلما كثرت التجارب الحركية" في حين عرفه (وجيه محجوب ٢٠٠٢)^(٥) (مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة التي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في السلوك الدقيق) ومن خلال هذه التعاريف نلاحظ مدى الارتباط بين التعلم والتعلم الحركي باعتباره فرعاً منه.

1 ويتنج.ارنو.ف؛ نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم؛ (ترجمة) عادل عز الدين؛ (القاهرة، مطابع الأهرام، ١٩٨١) ص ١٣

2 - جمال الدين الشافعي؛ التعلم المبرمج في التربية البدنية والرياضية؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ٩

3 إسماعيل قاسم؛ تأثير التمرينات اليد غير المفضلة في تفعيل البرامج الحركية لتطوير دقة الرمي لليد المفضلة وغير المفضلة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية. ص ٣٠

4 - كورت ماينل؛ التعلم الحركي، (ترجمة)، عبد علي نصيف، ط ١ (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧) ص ٢٦

5 - ووجيه محجوب؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية. ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢) ص ٨٠

٢-١-٢ البرنامج التعليمي على وفق الخصائص المميزة

إن التعلم المبرمج هو طريقة تعليمية الغاية منها تحقيق أهداف أساسية التي تتناول محتوى المادة التعليمية والتي تترجم إلى أهداف صغيرة مترابطة تقسم إلى وحدات تعليمية من خلال نموذج خاص ومنظم مع ضبط البيئة التعليمية. أن وضع البرامج التعليمية تعمل كموجهات للسلوك يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بنوع السلوك المطلوب كونها حصيلة من الخبرات التي يكتسبها المتعلم والبرنامج التعليمي عبارة عن " الخطوات التنفيذية العملية لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة "^(١) أو (طريقة تفريد في التعليم تقوم على أساس تقسيم الموضوع الدراسي أو المهمة التعليمية إلى مجموعة من الأفكار أو الخطوات المرتبة تهدف في مجملها إلى تحقيق أهداف تعليمية محددة)^(٢) أو هو " طريقة لترتيب المواد التعليمية في خطوات صغيرة مرتبة منطقيا وكل خطوة أو أطار في البرنامج تزود المتعلم بمعلومات وتتطلب أن يستجيب لهذه المعلومات ويزود المتعلم بنغذية راجعة تتصل بصحة استجابته"^(٣) و يعرف " بأنه النظام الذي يمكن إتباعه في علاج موضوع معين أو حل مشكلة علمية"^(٤) ويقصد بالبرنامج التعليمي على وفق الخصائص المميزة برنامج تعليمي يتم تنظيم المحتوى التعليمي وتعلمه وفق ترتيب أجزاء المحتوى التعليمي بالاعتماد على الخاصية المميزة للأداء الحركي أولا ثم الخاصية الثانية التي اقل أهمية وهكذا بالتعاقب. إن الخصائص المميزة لها علاقة بنتائج الحركة أو هدف المهارة وحركة جسم المتعلم و المعرفة

1 - عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، (مركز الكتاب

للنشر، القاهرة، ١٩٩٦) ص ١٨

2 - فراس السليتي؛ استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق، (عالم الكتب الحديث، ٢٠٠٨) ص ٣٠

3 - محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي ط١ (عمان، دار المسيرة، ١٩٩٩) ص ٢٩٦

4 - سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي. (مطابع جامعة الموصل، الموصل، ١٩٨٣) ص ١٨

بنتائج الأداء . وتعرف الخصائص المميزة على أنها العوامل الأكثر أهمية في تحديد نجاح الحركة^(١)، تتمثل أهمية هذا البرنامج التعليمي في توجيه المتعلم إلى تحديد الخصائص المميزة وتحليلها كأحد الجوانب التعليمية . ففي الجزء النظري يتم تزويد المتعلمين بالمعلومات حول المهارة وفق الخصائص المميزة لها ففي الوحدات الأولى لبداية تعلم المهارة نبدأ ب (مرحلة الارتقاء) التي تعد الخاصة المميزة أولاً في هذه الفعالية، وتبدأ ببداية التركيز على سرعة الحركة في هذا الجزء باعتبار سرعة الحركة أهم خصائص الوثب الطويل وهكذا بالتعاقب إما أولوية الرصد والمشاهدة للمعلم في هذا البرنامج تستند بتوجيه انتباه المعلم على الخصائص المميزة للحركة أولاً وتحدديها وبالتالي الحكم على الأداء (المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم)، وتحديد أولوية التدخل لتزويد التغذية الراجعة وفق الخصائص المميزة أولاً بترجمة هذه الخصائص إلى كلمات أو عبارات تعليمية تم جدولتها وفق هذه الخصائص وإيجاد لغة راعت عمر المتعلم وخبرته ويتم تزويد التغذية الراجعة للخاصية المميزة للأداء الحركي أولاً ثم الخاصة الثانية التي اقل أهمية وهكذا بالتعاقب.

٢-١-٣ إيقاع الحركة

هناك مؤشرات تميزية لفعالية الأداء المهاري يمكن أن تميز التطور الحاصل في إتقان المهارة أي تتغير قيمتها باطراد مع تطور مستوى إتقان المهارة والإيقاع الحركي احد المظاهر الحركية والذي يعد مؤشر تمييزي . ويعرف الإيقاع هو (التركيب الديناميكي للحركة الرياضية أو التغير الانسيابي للشد والاسترخاء للانقباض والانقباض العضلي كما يعكس تقسيم دفعات القوة على مرحلتين زمنيتين أي تنظيم أخراج القوة بالقدر المناسب في الزمن

1 - دان، ف. كندسون، كيرج. س. (ترجمة) صريح عبد الكريم، وهبي علوان؛ التحليل النوعي في علم الحركة. (دار الكتب والوثائق. بغداد. ٢٠١٠) ص ١٨٧

(المناسب)^(١) ويذكر (بسطوسي عن داندي ١٩٩٦)^(٢) إن الإيقاع الحركي "تنسيق النسب بشكل منتظم في كل من المساحة والزمن" وهو بذلك يتفق مع ما ذكر (وجيه عن دياتشكوف ٢٠٠٢)^(٣) بتعريفه للإيقاع "بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها والعلاقة بين الشد والارتخاء" في حين أشار (كمال عبد الحميد ٢٠٠٩)^(٤) نقلا عن يوسف الشيخ بأنه "التقسيم الزمني الديناميكي المكافئ للحركة" ويعرف الباحث الإيقاع الحركي (مؤشر تميزي زمني يظهر من خلال التبادل الديناميكي لأجزاء الجسم، يبين أنماط القوة ويعكس مستوى التعلم) يمكن إيجاد مؤشر الإيقاع الحركي في فعالية الركض بإيجاد النسبة بين الأطوال الزمنية لمرحلة الاستناد والطول الزمني لمرحلة الطيران. يقاس من خلال قياس الأزمان الخاصة بمس الأرض والأزمان الخاصة بطيران الجسم في كل خطوة ، إذا يجب أن يكون هناك انسجام بين هذين الزمنين بنسبة (١-0.35%)^(٥) . الطول الزمني للحركة "يعني المقياس الزمني لها والذي يقاس بين اللحظتين الزمنيتين لنهاية وبداية الحركة"^(٦)

ويشير (كمال عبد الحميد)^(٧) يتم الإيقاع في الركض طبقا لما يلي:

- 1 -كمال عبد الحميد؛ أسس الحركة للإنسان في الحياة و الرياضة. (القاهرة، مركز الكتاب للنشر. 2008)ص ٦٩
- 2 - بسطوسي احمد؛ اسس ونظريات الحركة: (القاهرة و دار الفكر العربي ١٩٩٦) ص ٢٢٠
- 3 - وجية محجوب، احمد البدرى؛ أصول التعلم الحركي (الدار الجامعية للطباعة والنشر ٢٠٠٢). ص ١٠١
- 4 - كمال عبد الحميد؛ نفس المصدر السابق. ص ٦٩
- 5 - صريح عبد الكريم؛ تطبيقات البيوميكانيكية في التدريب الرياضي والأداء الحركي. (بغداد، دار مجلة، ٢٠١٠)، ص ٢٨
- 6 - صريح عبد الكريم؛ نفس المصدر السابق. ص ٢٨٢
- 7 - كمال عبد الحميد؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٧١

- ◀ عندما تبدأ القدم في الهبوط وملامسة الأرض يبدأ الانقباض العضلي.
- ◀ يظل الانقباض وينتهي عندما تنتهي القدم من دفع الأرض لتبدأ مرحلة الطيران.
- ◀ مع بداية مرحلة الطيران يبدأ الانبساط العضلي.
- ◀ مع هبوط القدم مرة أخرى تبدأ الدورة مرة أخرى بنفس التبادل بين الانقباض والانبساط.
- ◀ تم قياس الإيقاع وفق القانون التالي:
- الإيقاع = زمن الطيران / زمن الاستناد^(١)

٢-١-٤ ضبط الحركة (تطابق الخطة مع النتيجة)

عادة ما نواجه في المجال الرياضي العملي بحالات غير قليلة لاختلال الحركات أو الاداءات المهارية جيدة الاستيعاب والذي يعني عدم رسوخ الأداء المهاري ويجري تعين مستوى رسوخ الحركة أو الأداء المهاري المستوعب من خلال تحديد درجة الانخفاض أو التغير النسبي لفعاليتها^(٢). ويشكل إتقان الأداء المهاري أساسا هاما في تقويم الأداء المهاري ويضمن الوصول إلى درجة عالية من الفعالية وتكتسب المقدرة على تأدية الحركة أهمية كبيرة كما يؤثر القصد المستهدف على درجة رسوخ الأداء المهاري . إن احد الأهداف من الاقتراب في الوثب الطويل هو الوصول إلى خط النهوض بأقل فقدان من المسافة الأفقية إن النقطة المراد الوصول لها هي محددة لكن المسافة واسعة والنتيجة التي يصل إليها الوثاب توضح مدى المسافة بين نقطة الهدف ونقطة الوصول وهي تعبر

1 - صريح عبد الكريم؛ وقائع المؤتمر العلمي الثاني للبايوميكانيك ، جامعة القادسية . ٢٠١١

2 جمال محمد، ناهد أنور؛ الاسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين (الإسكندرية. منشأة المعارف. ٢٠٠٧) ص ١٠٨

عن ضبط السير . ويشير (كمال عبد الحميد ٢٠٠٩)^(١) إلى إن الحركات الرياضية حركات معروفة ذات غرض محدد أي مقياس محدد كما في الوثب الطويل الوثب إلى ابعده مسافة وعلى هذا يعد كل ما سبق هو دقة الحركة أو الإحكام الحركي ومثال ذلك المقابلة التامة لقدم الارتقاء إلى لوح الارتقاء وهناك علاقة تنشأ بين الدقة المطلوبة لتحقيق هدف الحركة والدقة المطلوبة لتحقيق الانسيابية الحركية (السرمان الحركي) ففي بعض الحركات الرياضية يكون هناك تطابق مناسب لغرض الحركة يكون هناك احتمال لانجاز حركي عالي أي سرمان حركي مضبوط. وتعرف ضبط الحركة " درجة التشابه والتي هي الفرق بين ما يجب أن يتم ومأتم فعلا " ^(٢) ويعرفها الباحث: قابلية الوصول إلى الدقة العالية والاقتصادية لحركات أقسام الجسم و أقسام الحركة وهي تعتمد على التفريق المدرك والواعي لقيم القوة والزمن والمجال المكاني مع توقع مسار الحركة طبقا للهدف . تم قياس تطابق الخطة مع النتيجة في فعالية الوثب الطويل للمسافة الأفقية المفقودة في لحظة النهوض.

- حساب المسافة بين مقدمة رجل النهوض ونهاية لوح النهوض. كلما كانت هذه المسافة قليلة كانت أفضل.

٢-١-٥ الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل^(٣)

يعد الوثب الطويل احد الفعاليات التي تزاو على مستوى عام وتقسم مراحل هذه الفعالية إلى مراحل حركية متتالية مترابطة من أدائها الفني وهي (الاقتراب) والهدف الرئيسي لهذه

1 - كمال عبد الحميد؛ مصدر سبق ذكره. ص ١٠٦

2 - كورت ماينل؛ مصدر سبق ذكره . ص ١٠٦

3 - قاسم حسن حسين وآخرون؛ تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات العاب الساحة والميدان. (مطبعة دار الحكمة. ١٩٩١) ص ١٤٢-١٤٩

المرحلة هو الوصول إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة وتعد عملية الانتقال من الركضة إلى الخطوات الثلاثة الأخيرة قبل الارتقاء أهم أجزاء الأداء الفني حيث يجعل الوثاب جذعه منتصباً أو شبه منتصباً ويخفض مركز ثقل جسمه للتهيئة (للارتقاء) وهي المرحلة الثانية والهدف الأساسي لها الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للإمام الأعلى وهي حلقة الوصل بين الاقتراب و(الطيران) وهي المرحلة الثالثة وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على الوضع الجيد والمتوازن في الهواء إما أوضاع الجسم في هذه المرحلة فيودي بثلاث أنماط (القفصاء، التعلق و المشي في الهواء) إن الوثاب لا يمكن أن يتلاعب بالزخم في الهواء حتى مرحلة (الهبوط) وهي المرحلة الأخيرة باتخاذ الوثاب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءة الميدانية

١-٣ منهج البحث المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث

٢-٣ عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث وتمثل بطلبة مرحلة الرابع الإعدادي بالأعمار (١٥ - ١٦) سنة واختيار إعدادية العراق الجديد للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ والبالغ عددهم (١٧٦) طالب موزعين على خمس شعب واختيار من شعبة (د) (٢٤) طالب بنسبة (١٤%) من مجتمع البحث وتقسيماً إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة إذ هذه الطريقة تضمن للباحث تحقيق الهدف من الدراسة الأصلي وهم يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً

٣-٣ التكافؤ بين المجموعتين

الجدول (١)

الدلالة	مستوى الخطأ	مستوى الثقة	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبار
				ع	س	ع	س	
عشوائي	٠.٩٣٨	٠.٠٦٢	٠.٨٧	٠.١٣٠	٠.٦٢٢ ٨	٠.١٩٤ ٩	٠.٦٨٠٨	إيقاع الحركة
عشوائي	٠.٨٢٨	٠.١٧٢	٠.٢٢	١١.٠٦ ٥	٣٤.٧٨	١٦.٠٣	٣٣.٥٢	ضبط الحركة
عشوائي	٠.٤٥٨	٠.٥٤٢	٠.٧٥٥	٠.١٦٩	٤.٠٥٥	٠.٢١٨	٤.٠٨	مستوى الانجاز الرقمي

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٠٧) يتبين من الجدول (١) إن قيم اختبار (ت) المحسوبة لمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي كانت كلها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١)، ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق بين المجاميع الأربعة في متغيرات قيد البحث كلها بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي مما يدل على تكافؤ المجاميع.

٣-٤ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات

لقد تم الاستعانة بما يأتي

- ◀ المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ◀ الملاحظة التقنية (باستخدام أجهزة تقنية) والتجريب
- ◀ المقابلات الشخصية
- ◀ الاختبار والقياس

٢-٤-٣ أدوات البحث

◀ شريط قياس

◀ مقياس رسم

◀ أقراص ليزرية

◀ حواجز

◀ حامل ثلاثي

◀ حبال

◀ صناديق

٣-٤-٣ أجهزة البحث

◀ كاميرات تصوير فيديو عدد (٢)

◀ حاسوب الكتروني بانتيوم ٤

◀ برنامج (kinovea) للتحليل الحركي

٥-٣ فريق العمل المساعد

تم الاستعانة بفريق عمل مساعد للاختبارات القبلية والبعدية

٦-٣ اجراءات البحث الميدانية

١-٦-٣ تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث

اختبار الوثب الطويل

٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ١٣-٣-٢٠١١ في الساحة الخارجية لإعدادية العراق الجديد في الساعة (٨،٥٠) دقيقة على أربع طلاب من مجتمع البحث وقد اشتملت هذه التجربة اختبار الوثب الطويل وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة العمل والإجراءات

- تدريب فريق العمل المساعد

- التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحث خلال إجراء الاختبار

- التعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار

- التعرف على عمل الكاميرات والأبعاد الخاصة بوضعها

٣-٦-٣ إجراء الاختبار الخاص

- اسم الاختبار : الوثب الطويل (اختبار الأداء الفني - الرقمي)^(١)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء الفني - الرقمي.

- أدوات الاختبار : شريط قياس ، لوحة الارتقاء

وصف الاختبار: يقوم المختبر بالركض مسافة (٣٠)م تقريبا وهي مسافة الاقتراب ثم يقوم

بالارتقاء على أن لايتجاوز لوح الارتقاء و الوثب أماما لأطول مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

أن لايتجاوز المختبر لوحة الارتقاء.

الهبوط بالتقدمين

تقاس مسافة الوثبة بين الحافة الداخلية للوحة الارتقاء من اقرب اثر تركه المختبر بأي

جزء من جسمه في الحفرة .

لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل الأفضل.

التسجيل: تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء واقرب اثر تركه المختبر من

لوحة الارتقاء وهي تعبر عن المستوى الرقمي.

1 - ابتسام حيدر بكتاش ؛ تأثير استخدام التغذية الراجعة الإضافية في تحسين مستوى الأداء الفني و

الرقمي للوثب الطويل.رسالة ماجستير .جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.٢٠٠٢ص ٥١

١-٣-٦-٣ وصف الاختبار والتصوير القبلي والتحليل الميكانيكي:

١-١-٣-٦-٣ الاختبار القبلي:

بعد المعطيات التي خرج بها الباحث من التجربة الاستطلاعية قام بتوزيع فريق العمل وأماكن وضع الكاميرة تم إجراء التجربة الرئيسة في يوم الأربعاء الموافق ١٤-٣-٢٠١١ في الساعة الثامنة صباحا بعد إجراء عملية الإحماء العام والخاص تم إعطاء لكل طالب ثلاث محاولات تم اعتمادها المحاولة الناجحة والأعلى انجاز. و تم نصب كاميرات التصوير الفديوية عدد (٢) على حامل ثلاثي لكل كاميرة آذ تم تحديد الإبعاد المناسبة لاماكن الكاميرات على أماكن تقع عموديا على منتصف المستوى الفراغي لحركة الطالب

الكاميرة الأولى تصور حركة المتعلم للخطوات الثلاثة قبل النهوض وخطوة النهوض والطيران وتقع قبل مسافة (١,٥) م من لوحة الارتقاء وعلى بعد (٩) م من مجال الركض بارتفاع (١,١٠) متر ٣

الكاميرة الثانية: تصور قدم المتعلم لحظة النهوض وتقع قبل (٥٠) سم من لوحة الارتقاء وبارتفاع (٦٥)

ثم وضع مقياس الرسم على مجال الركض وتم أيضا الاستعانة بلوح النهوض كمقياس رسم.

التحليل الميكانيكي

تم العمل ببرنامج خاص على الحاسوب بقياس المتغيرات الميكانيكية وهو (kinovea) ومن خلاله تم الحصول على متغيرات (الزمن المستغرق والإزاحة) لحساب المتغيرات الخاصة بالبحث. وهي الإيقاع الحركي وضبط الحركة وكما يلي:

تم حساب الزمن المستغرق لمرحلة الاستناد للخطوة الأخيرة قبل النهوض من خلال برنامج بالزمن ملحق ببرنامج التحليل وهي من لحظة مس القدم الأرض إلى لحظة مغادرة القدم الأرض .

- تم حساب الزمن المستغرق لمرحلة الطيران لخطوة الركض الأخيرة قبل النهوض من خلال برنامج بالزمن ملحق ببرنامج التحليل وهي من لحظة ترك القدم الدافعة الأرض إلى لحظة مس القدم القائدة الأرض.

- تم إيجاد المسافة الأفقية المتبقية من مقدمة قدم النهوض للمتعم حتى حدود لوحة النهوض من خلال احتساب المسافة الأفقية في الصورة وتحويلها على ما يعادلها بمقياس الرسم

٩-٣ البرنامج التعليمي

اعد الباحث برنامج تعليمي لعينة البحث و بواقع (١٦) وحدة تعليمية وهي تمارين الخاصة المستخدمة في تعلم الوثب الطويل قام بتنفيذها مدرس مادة التربية الرياضية في إعدادية العراق الجديد تتعلم هذه المجموعة وفق البرنامج التعليمي الخصائص المميزة أولاً بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ويزمن مقداره (٤٥) دقيقة وهو برنامج تعليمي يتم تنظيم المحتوى التعليمي وتعلمه وفق ترتيب أجزاء المحتوى التعليمي بالاعتماد على الخاصية المميزة للأداء الحركي أولاً ثم الخاصية الثانية التي اقل أهمية وهكذا بالتعاقب إن الخصائص المميزة لها علاقة بنتائج الحركة أو هدف المهارة وحركة جسم المتعلم و المعرفة بنتائج الأداء . ففي الجزء النظري يتم تزويد المتعلمين بالمعلومات حول المهارة وفق الخصائص المميزة لها ففي الوحدات الأولى لبداية المهارة (مرحلة الارتقاء) وتبدأ ببداية التركيز على سرعة الحركة في هذا الجزء باعتبار سرعة الحركة أهم خصائص الوثب الطويل وهكذا بالتعاقب يتم الشرح على أهم الخصائص المميزة للمهارة للوحدات التعليمية وللوحدة الواحدة التي تؤثر على الأداء. إما أولوية الرصد والمشاهدة للمعلم في هذا البرنامج تستند بتوجيه انتباه المعلم على الخصائص المميزة للحركة وتحديدتها وبالتالي الحكم على الأداء (المقارنة بين مآتم وما يجب أن يتم)، والتغذية الراجعة وفق الخصائص المميزة أولاً بترجمة هذه الخصائص إلى كلمات أو عبارات تعليمية تم جدولتها وفق هذه الخصائص

وإيجاد لغة راعت عمر المتعلم وخبرته ويتم تزويد التغذية الراجعة للخاصية المميزة للأداء الحركي أولاً ثم الخاصية الثانية التي اقل أهمية وهكذا بالتعاقب. والملحق رقم (١) يبين البرنامج التعليمي

أما المجموعة الثانية وهي مجموعة ضابطة تتعلم هذه المجموعة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة كما معمول بالوحدات الاعتيادية حسب المنهج الموضوع من قبل مدرس المادة.

- تساوي عدد الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وبزمن مقداره (٤٥)

٣-١٠ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من المنهج التعليمي الموضوع في يوم الثلاثاء المصادف ١٠-٥-٢٠١١ واتبع الباحث نفس الإجراءات والأساليب في إجراءات الاختبار و التصوير والقياس .

٣-١١ المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة: (-الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات الغير المرتبطة - قانون نسبة التطور)

الباب الرابع

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض الباحث نتائج القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج ، فضلاً عن إجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية ، على وفق المنظور العلمي الدقيق ، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه ،

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى

الجدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين

البعدى		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبار	
ع	س	ع	س		
٠.١٦٨	٠.٩٢٥	٠.١٩٤٩	٠.٦٨٠٨	إيقاع الحركة	المجموعة التجريبية
٥.٩٢٩	٦.٥٨٦	١٦.٠٣	٣٣.٥٢	ضبط الحركة	
٠.٢٢٣	٤.٥٥	٠.٢١٠	٤.٠٨	انجاز الوثب الطويل	
٠.١٢٥	٠.٦٦٣	٠.١٣٠	٠.٦٢٢٨	إيقاع الحركة	المجموعة الضابطة
٧.٨٦٣	١١.١٠٨	١١.٠٦٥	٣٤.٧٨	ضبط الحركة	
٠.٢١٠	٤.٣٥٩	٠.١٦٩	٤.٠٥	انجاز الوثب الطويل	

بلغ الوسط الحسابي في مؤشر الإيقاع الحركي وضبط الحركة وانجاز الوثب الطويل للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (٠.٦٨٠٨) (٣٣.٥٢) (٤.٠٨) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.١٩٤٩) (١٦.٠٣) (٠.٢١٠) على التوالي.

بلغ الوسط الحسابي في مؤشر الإيقاع الحركي وضبط الحركة وانجاز الوثب الطويل للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (٠.٦٢٢٨) (٣٤.٧٨) (٤.٠٥٥) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.١٣٠) (١١.٠٦٥) (٠.١٦٩) على التوالي.

بلغ الوسط الحسابي في مؤشر الإيقاع الحركي وضبط الحركة وانجاز الوثب الطويل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٠.٩٢٥) (٦.٥٨٦) (٤.٥٥) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.١٦٨) (٥.٩٢٩) (٠.٢٢٣) على التوالي.

بلغ الوسط الحسابي في مؤشر الإيقاع الحركي وضبط الحركة وانجاز الوثب الطويل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٠.٦٦٣) (١١.١٠٨) (٤.٣٥٩) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.١٢٥) (٧.٨٦٣) (٠.٢١٠) على التوالي.

ولمعرفة مدى الفروق ودلالاتها الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ، لجأ الباحث إلى استخدام اختبار (t) ، لإيجاد معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، وحسب ما سيتطرق إليه الباحث في المباحث اللاحقة .

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعة التجريبية والضابطة بمتغيرات

البحث

الجدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

المتغيرات	مج	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الثقة	دلالة الفرق	نسبة التطور
إيقاع الحركة	ت	٠.٢٨٣٩٧	٠.٠٧٠٩٠	٤.٠٠٥	٠.٠٠٢	٠.٩٩٨	معنوي	٢٩.٤٣
	ض	٠.٠٦٣٩٠	٠.٠٦٣١٦	١.٠١٢	٠.٣٣٣	٠.٦٦٧	عشوائي	٩.٣٠
ضبط الحركة	ت	٢.٦٩٤	٥.٢٨٧	٥.٠٩٥	٠.٠٠	٠.١٠٠	معنوي	٨٠.٣٦
	ض	٢.٣٦٧	٣.١٣٢	٧.٥٥٨	٠.٠٠	٠.١٠٠	معنوي	٦٨.٠٨
انجاز الوثب الطويل	ت	٠.٤٦٩١٧	٠.٠٧٤١	٦.٣٣١	٠.٠٠	٠.١٠٠	معنوي	١٠.٣٢
	ض	٠.٣٠٤١٧	٠.٤٠٨١	٧.٤٥٢	٠.٠٠	٠.١٠٠	معنوي	٦.٨٩

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٢٠)

يظهر من خلال الجدول (٤) إلى متغيرات البحث

في مؤشر الإيقاع بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (٠.٢٨٣٩٧) (٠.٠٦٣٩٠) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (٠.٠٧٠٩٠) (٠.٠٦٣١٦) ، وبلغت قيم (t) المحسوبة (٤.٠٠٥) (١.٠١٢) على التوالي، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية. أما المجموعات الضابطة فدلّت على عشوائية الفرق. أما نسبة التطور فبلغت (٢٩.٤٣) (٩.٣٠) على التوالي.

في مؤشر ضبط الحركة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (٢.٦٩٤) (٢.٣٦٧) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (٥.٢٨٧) (٣.١٣٢) ، وبلغت قيم (t) المحسوبة (٥.٠٩٥) (٧.٥٥٨) على التوالي، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة. أما نسبة التطور فبلغت (٨٠.٣٦) (٦٨.٠٨) على التوالي.

في مؤشر انجاز الوثب بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (٠.٤٦٩١٧) (٠.٣٠٤١٧٧) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (٠.٠٧٤١) (٠.٤٠٨١) ، وبلغت قيم (t) المحسوبة (٦.٣٣١) (٧.٤٥٢) على التوالي، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة. أما نسبة التطور فبلغت (١٠.٣٢) (٦.٨٩) على التوالي

٣-٤ مناقشة نتائج اختبار (ت) للاختبارين القبلي والبعدي بمتغيرات البحث

من خلال النتائج المعروضة التي توصل إليها الباحث في تحقيق فرضه الأول فقد أظهرت النتائج على أن كل من المجموعة التجريبية والضابطة قد تأثرت بشكل فعال في متغيرات البحث باستثناء متغير إيقاع الحركة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك التأثير، إلى التعلم الموجه والسليم لكل من المجموعة التجريبية والضابطة بعد مرورهم بخبرات تعليمية وعدد الوحدات التعليمية المناسبة لذلك حدث تغير في سلوك العينة التجريبية والضابطة وهذا يتفق مع ما ذكره (Lefrancois 1982) ^(١) إلى إن (التعلم يتضمن كل التغيرات الثابتة نسبيا في السلوك الناتجة عن الخبرة) ويتفق ذلك مع (ماينل

1- Lefrancois, G.R . Psychological theories and human Learning. California: Brooks cole publishing co, 1982 P.4.

(^١) حين أشار الى التعلم الحركي (يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية حيث يكون أسرع وأدق كلما كثرت التجارب الحركية) فضلا عن دور التغذية الراجعة المقدمة من قبل المدرس والشرح والعرض وهنا يشير (وجيه محجوب ٢٠٠٢)^(٢) إلى التغذية الراجعة (من الموضوعات المهمة التي يمكن تستند عليها عملية التعلم لما لها من اثر كبير وفعال في تطوير وتعزيز التعلم الحركي في المهارات الرياضية من خلال ما تقدمه من معلومات للوصول بالمهارة إلى مستوى عال في الأداء) ولذلك ظهرت هذه النتائج في قياس إيقاع الحركة وضبطها لخطوة النهوض ومستوى الانجاز الرقمي.

٤-٤- عرض نتائج اختبار (ت) للاختبار البعدي بمتغيرات البحث بين المجموعة التجريبية

والضابطة

الدلالة	مستوى الخطأ	مستوى الثقة	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبار
				ع	س	ع	س	
معنوي	٠.١٠٠	٠.٠٠٠	٤.٤٣٥	٠.١٢٥	٠.٦٦٣	٠.١٦٨	٠.٩٢٥	إيقاع الحركة
عشوائي	٠.١٢٦	٠.٨٧٤	١.٥٩	٧.٨٦٣	١١.١٠ ٨	٥.٩٢٩	٦.٥٨٦	ضبط الحركة
معنوي	٠.٩٦	٠.٠٠٤	٢.١٨٢	٠.٢١٠	٤.٣٥٩	٠.٢٢٣	٤.٥٥	انجاز الوثب الطويل

عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٠٧)

1 - كورت ماينل. مصدر سبق ذكره. (ترجمة) عبد علي نصيف، ص ١٣٦

2 وجيه محجوب ٢٠٠١؛ مصدر سبق ذكره. ص ٨٥

في مؤشر إيقاع الحركة ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (٤.٤٣٥) وهو اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٠٧) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

في مؤشر ضبط الحركة ظهرت عشوائية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (١.٥٩) وهو اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٠٧) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

في مؤشر انجاز الوثب ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (٢.١٨٢) وهو اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٠٧) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

٤-٥- مناقشة نتائج اختبار (ت) للاختبار البعدي بمتغيرات البحث بين المجموعة التجريبية

والضابطة

إن لمتغير الإيقاع الحركي وانجاز الوثب علاقة مباشرة ببناء البرنامج الحركي، لذلك إن التمرين أو التدريب خلال الوحدة التعليمية وجد اجل بناء البرنامج الحركي والمساعدة في تحسين التعلم الحركي من خلال استخدامه وهو يعتمد في الأساس على كمية و نوعية الوحدات التعليمية والمهمة التعليمية (أن التمرين وضع للمساعدة في تحسين التعلم الحركي، فان الأسلوب يعتمد على مستوى المنفذ وعلى نوع الحركة وعلى الحركات الأخرى التي تعلمها لذا فان نوعية التدريب مهمة جدا والوقت الذي يصرف على الواجبات حال تعلمها اقل أهمية من الواضح أن التغير المنكر لظروف التمرين والواجبات والتكرار تساعد في التعلم الحركي)^(١) لذلك كان لتأثير البرنامج المعد من قبل الباحث الأثر

1 - دان .ف. كندسون، كريج. س. مورسن (ترجمة) صريح عبد الكريم، وهبي علوان؛ مصدر سبق ذكره

الواضح في تغير إيقاع الحركة وانجاز الوثب للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المعد من خلال تفهم الأداء الحركي وذلك بمعرفة الأجزاء الحركية المهمة و تخزينها باعتبارها خصائص تميز الحركة من خلال تنظيم محتوى البرامج التعليمية وتهيئة البيئة التعليمية بطريقة فعالة واعتماده على الممارسة و التكرار سواء داخل الوحدة التعليمية أو البرنامج التعليمي ببناء الحركة إذ يشير (فراس السليتي)^(١) (إن من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في معالجة المعلومات وتخزينها في الذاكرة الطويلة المدى هي استراتيجية الممارسة و التكرار وتعني تكرار شي لعدة مرات من اجل الاحتفاظ به لفترة محددة بالذاكرة)، فضلا عن دور المعلم في البرنامج التعليمي من خلال وضع آلية عمل للتحليل النوعي من خلال المشاهدة والتشخيص و جدولة التغذية الراجعة وتزويدها للمتعلمين أثرها في إن يكون نتاج التعلم مميز للمجموعة التجريبية إذ يشير (وجيه محجوب)^(٢) " التغذية الراجعة من الموضوعات المهمة التي يمكن تستند عليها عملية التعلم لما لها من اثر كبير وفعال في تطوير وتعزيز التعلم الحركي في المهارات الرياضية من خلال ما تقدمه من معلومات للوصول بالمهارة إلى مستوى عال في الأداء" وهذا يتفق مع (محمد محمود الحيلة ١٩٩٩)^(٣) حين أشار إلى تعلم التمييز يتمكن المتعلم في هذا النمط من التمييز بين مجموعة مثيرات بحيث يستجيب المتعلم لكل مثير استجابة محددة ومناسبة وتعد هذه القدرة هامة في مجال التعليم لأنها تمكن المتعلم الاستجابة بشكل سليم وهذا ما حدث مع المجموعة التجريبية

إما بالنسبة لمتغير ضبط الحركة فيرى الباحث أن القياس الذي تم اعتماده باختيار المحاولة الأعلى انجاز من ثلاث محاولات ساعد المتعلمين على تقليل الفروق بينهم كما

1 - فراس السليتي؛ مصدر سبق ذكره. ص ١٦٨

2 ووجيه محجوب ٢٠٠١ ؛ مصدر سبق ذكره. ص ٨٥

3 - محمد محمود الحيلة ؛ نفس المصدر السابق. ص ١٣٨

أن التدريبات التي خضع لها المتعلمين اغلبها بوجود لوحة النهوض باعتبارها إحدى الخصائص المهمة في البيئة التعليمية لهذه المهارة لذلك كانت أكثر تميزاً وذات معنى واضح وتجلب انتباه المتعلم ويركز عليها بحيث أصبحت أكثر إدراكاً في ذاكرة المتعلم ولكافة المجموعات لذلك انعكست على النتائج وهذا يتفق مع (احمد خيرى و جابر عبد الحميد)^(١) (والمتعلم من الخبرات الهادفة المباشرة يتعامل مع الواقع المادي الملموس ولهذه الواقعية أهميتها في التعلم وتفسير الأشياء وتيسر التتبع وتجعل للتعليم أثراً مستمراً)

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١٠٥ - الاستنتاجات

١. إن اعتماد البرنامج التعليمي الخصائص المميزة يعمل على تطور الإيقاع الحركي للخطوة قبل النهوض.
٢. إن اعتماد البرنامج التعليمي الخصائص المميزة يعمل على تطور انجاز الوثب الطويل
٣. إن اعتماد الخبرات التعليمية المبرمجة أو غير المبرمجة يعمل على تطوير الضبط الحركي
٤. هناك تأثير ايجابي باستخدام البرنامج التعليمي في تطوير بعض المظاهر الحركية وفق المؤشرات الميكانيكي وانجاز الوثب

١ - احمد خيرى، جابر عبد الحميد؛ الوسائل التعليمية والمنهج، (القاهرة. دار النهضة العربية، ١٩٧٩)

٢-٥ التوصيات والمقترحات

١. ضرورة اعتماد البرنامج التعليمي الخصائص المميزة لفعالية الوثب الطويل لطلاب المدارس الثانوية
٢. ضرورة تصميم برامج تعليمية تعتمد على تحويل النظرية العلمية إلى تطبيق عملي في فعاليات رياضية مختلفة.
٣. يقترح الباحث استخدام القياسات الكمية للمظاهر الحركية في ألعاب الساحة والميدان بالاعتماد على الأسس البيوميكانيكية.
٤. التأكيد على تدريس التحليل النوعي في دروس علم الحركة البايوميكانيك لطلبة كلية التربية الرياضية

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ابتسام حيدر بكتاش ؛ تأثير استخدام التغذية الراجعة الإضافية في تحسين مستوى الأداء الفني و الرقمي للوثب الطويل.رسالة ماجستير .جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية.٢٠٠٢
- ◀ احمد خيري، جابر عبد الحميد؛ الوسائل التعليمية والمنهج ،(القاهرة.دار النهضة العربية،١٩٧٩)
- ◀ إسماعيل قاسم؛ تأثير التمرينات اليد غير المفضلة في تفعيل البرامج الحركية لتطوير دقة الرمي لليد المفضلة وغير المفضلة.رسالة ماجستير ،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية .
- ◀ بسطوسي احمد؛أسس ونظريات الحركة ،(القاهرة ،دار الفكر العربي،١٩٩٦)
- ◀ جمال الدين الشافعي؛التعلم المبرمج في التربية البدنية والرياضي:(القاهرة،دار الفكر العربي.١٩٩٧) ص ٩

- ◀ جمال محمد، ناهد أنور؛ الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين (الإسكندرية. منشأة المعارف. ٢٠٠٧)
- ◀ دان، ف. كندسون، كيرج. س. (ترجمة) صريح عبد الكريم، وهبي علوان؛ التحليل النوعي في علم الحركة. (دار الكتب والوثائق. بغداد. ٢٠١٠). ص ١٨٧
- ◀ سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي. (مطابع جامعة الموصل، الموصل، ١٩٨٣)
- ◀ صريح عبد الكريم؛ تطبيقات البيوميكانيكية في التدريب الرياضي والأداء الحركي. (بغداد، دار دجلة، ٢٠١٠)
- ◀ صريح عبد الكريم؛ وقائع المؤتمر العلمي الثاني للبايوميكانيك، جامعة القادسية ٢٠١١.
- ◀ عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦)
- ◀ فراس السلتي؛ استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق، (عالم الكتب الحديث. ٢٠٠٨)
- ◀ قاسم حسن حسين وآخرون؛ تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات العاب الساحة والميدان. (مطبعة دار الحكمة. ١٩٩١)
- ◀ كمال عبد الحميد؛ أسس الحركة للإنسان في الحياة و الرياضة. (القاهرة، مركز الكتاب للنشر. 2008)
- ◀ كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة، عبد علي نصيف، ط١ (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧)
- ◀ محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي ط١ (عمان. دار المسيرة، ١٩٩٩).

- ◀ -وجية محجوب، احمد البدري؛ أصول التعلم الحركي (الدار الجامعية للطباعة والنشر ٢٠٠٢)
- ◀ وجيه محجوب ؛التعلم وجدولة التدريب الرياضي.(دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠١)
- ◀ وجيه محجوب؛التعلم والتعليم والبرامج الحركية.ط١: (عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .٢٠٠٢)
- ◀ ويتنج.ارنو .ف ؛نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم،(ترجمة) عادل عز الدين (القاهرة، مطابع الأهرام. ١٩٨١)

➤ Lefrancois, G.R . Psychological theories and human Learning. California: Brooks cole publishing co, 1982 P.4.

الملاحق

الملاحق (١)

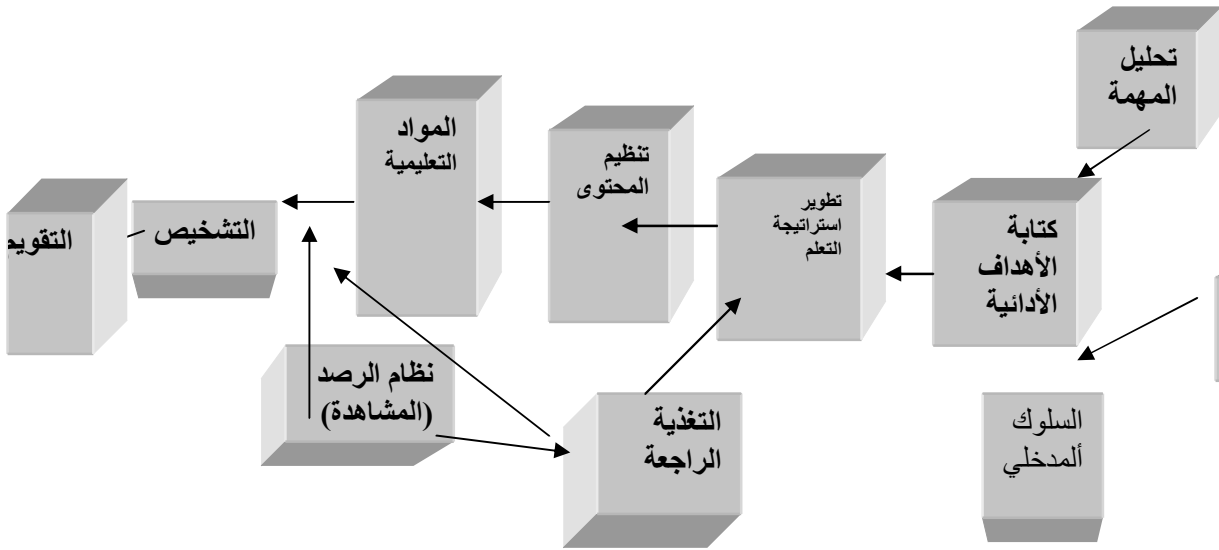
- البرنامج التعليمي على وفق الخصائص المميزة أولاً لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين
خطوات التصميم التعليمي :
- الخطوة الأولى : تحديد الهدف التعليمي
- الخطوة الثانية : تحليل المهمة التعليمية
- الخطوة الثالثة : تحديد السلوك المدخلي للمتعلم
- الخطوة الرابعة:كتابة الأهداف الأدائية
- الخطوة الخامسة :تطوير إستراتيجية التعليم
- الخطوة السادسة: تنظيم المحتوى
- الخطوة السابعة :المواد التعليمية واختيارها

الخطوة الثامنة : خطة المشاهدة أو الرصد

الخطوة التاسعة : التشخيص

الخطوة العاشرة : جدولة التغذية الراجعة

الخطوة الحادي عشر : التقويم



شكل (١)

يوضح التصميم التعليمي

١- تحديد الأهداف :

١- الأهداف التعليمية: تعلم فعالية الوثب الطويل

٢-الأهداف السلوكية : بناء الشخصية ونمو الدافعية

٢- تحليل المهمة:

تعلم فعالية الوثب الطويل من خلال إعداد برنامج تعليمي يرشد المعلم ويوجهه ويحتوي على (١٦) وحدة تعليمية ولوحدتان خلال الأسبوع زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة ولكل

وحدة تعليمية هدف هو جزء من الهدف الرئيسي وهي حسب تقسيم فعالية الوثب الطويل (الركضة التقريبية، النهوض، الطيران، الهبوط) و وحدات لربط المراحل. تبدأ الوحدة التعليمية بجزء نظري حيث يتم تزويد التغذية الراجعة من اجل بناء صورة للمهمة أو للمهارة ويبدأ التوضيح أو الشرح وفق الخصائص المميزة للحركة أو للمهمة أو المهارة. والإحماء من قسمين الهولة والتمارين البدنية. إما الجزء الرئيسي يتكون من مجموعة من التمارين الأساسية لتعلم الوثب الطويل و المساعدة والتكميلية يتم تنظيم المحتوى وفق طريقة الخصائص المميزة أولاً بترتيب الأولويات حيث يبدأ المحتوى التعليمي بمرحلة الارتقاء إما طريقة رصد المعلم للمتعلمين من خلال التركيز على المهمة على الخصائص المميزة للأداء وفق الهدف الميكانيكي للمهارة أو المهمة التعليمية والتشخيص و المعالجة ثم تزويد التغذية الراجعة ويتم تقويم الأداء وفق التصميم المزدوج (القياس الكمي والنوعي).

٣- تحديد السلوك المدخلي للمتعلمين : إجراء اختبار قبلي بفعالية الوثب الطويل للمتعلمين ويتم تقويم الأداء الإيقاع الحركي وسرعة الحركة ومجال الحركة وتطابق الخطة مع النتيجة وفق القياس الكمي وقياس الأداء الفني وفق القياس النوعي عن طريق الخبراء

٤- كتابة الأهداف الأدائية :

الأهداف التعليمية :(- بناء تصور للمهارة - تحسين مرحلة النهوض. - تثبيت مرحلة النهوض - تحسين الركضة التقريبية . - تثبيت الركضة التقريبية . - تحسين الركضة التقريبية والنهوض - تثبيت الترابط بين الركضة التقريبية والنهوض - تحسين الطيران. - تثبيت حركة الطيران. - تحسين الترابط بين الركضة التقريبية و النهوض والطيران . - تثبيت الترابط بين الركضة التقريبية و النهوض والطيران - تحسين الهبوط - تثبيت الهبوط

. - تحسين الأداء الفني للوثب الطويل - تثبيت الأداء الفني للوثب الطويل - تدريب حر للتلاميذ أداء المهارة).

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
تحسين الطيران	الترابط بين الركضة التقريبية والنهوض	تحسين الركضة التقريبية والنهوض	تثبيت الركضة التقريبية	تحسين الركضة التقريبية	تثبيت مرحلة النهوض	تحسين مرحلة النهوض	بناء تصور للمهارة

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩
تدريب حر للتلاميذ أداء المهارة	تثبيت الأداء الفني للوثب الطويل	تحسين الأداء الفني للوثب الطويل	تثبيت الهبوط	تحسين الهبوط	تثبيت الترابط بين الركضة التقريبية و النهوض والطيران	تحسين الترابط بين الركضة التقريبية و النهوض والطيران	تثبيت حركة الطيران

الشكل (٥)

يوضح أهداف الوحدات التعليمية

٥- عناصر إستراتيجية التعلم .

١- الجانب النظري : عبارة عن مقدمة عن المهارة أو المهمة التعليمية تساعد المتعلمين في تنمية العمليات الذهنية وبناء صورة للمهارة أو المهمة التعليمية لما ينبغي أن يقوم به المتعلم في تطبيق المهارة والبحث في الذاكرة عن أي شي يعرفونه عن الواجب المطلوب ويتم تزويده عن طريق :

معلومات مرئية : من خلال فلم أو صور

معلومات سمعية : من خلال الشرح والتوضيح .

يقوم المعلم بشرح المهمة التعليمية أو التمرين الأول وفق الخصائص المميزة أولاً للمهمة التعليمية أو التمرين.

ب- القسم الإعدادي: (الجانب الإداري: اخذ الحضور و الغياب -الإحماء والتهيئة)
سوف يتم التركيز على أسلوب التعلم التدريبي من اجل تنمية الشخصية القيادية وتحسين الدافعية .

ج - القسم الرئيسي: (تمارين الأساسية بتعلم الوثب الطويل - تمارين مساعدة - تمارين تكميلية) .

د - القسم الختامي: (ترويحي - تهدئة).

ر- التنظيم الزمني :

- زمن البرنامج التعليمي (٧٢٠) دقيقة.

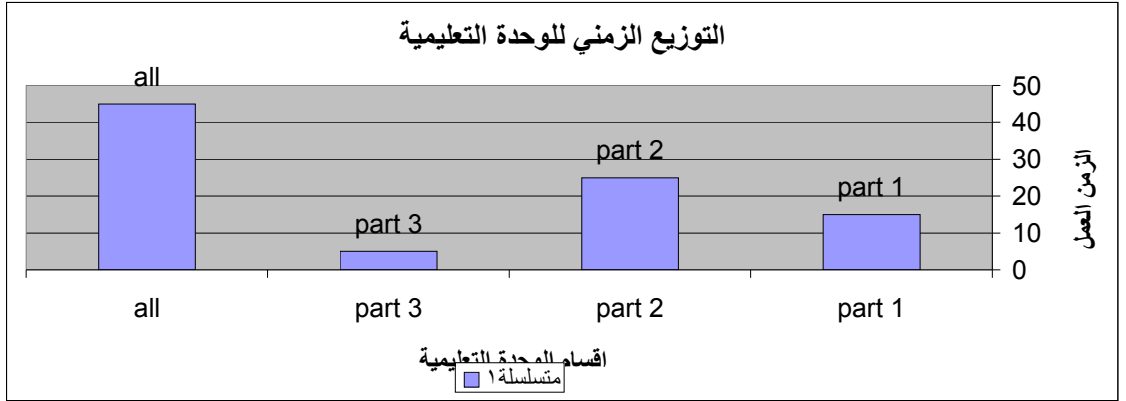
- زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة .

- القسم الإعدادي (١٥) دقيقة - الجانب النظري (٥) دقيقة .

- التهيئة (الإحماء) (١٠) دقيقة .

- القسم الرئيسي (٢٥) دقيقة .

- القسم الختامي (٥) دقيقة .



شكل يوضح التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

◀ البرنامج التعليمي (٧٢٠) دقيقة

◀ القسم الإعدادي (٢٤٠) دقيقة

◀ القسم الرئيسي (٤٠٠) دقيقة

◀ القسم الختامي (٨٠) دقيقة

٦- المواد التعليمية :

◀ جهاز حاسوب

◀ أفلام تعليمية لفعالية الوثب الطويل.

◀ نماذج مصورة للمراحل التعليمية

◀ صناديق كارتونية وخشبي

◀ حواجز

◀ ساحة للوثب الطويل.

◀ عصا طويلة وكرة وشبكة.

٧- تنظيم المحتوى :

الجانِب النظري : (التعرف على مراحل الأداء الفني ، التعرف على قانون اللعبة)
 الهرولة وتمارين الإحماء (تهيئة الجسم و العضلات لأداء التمارين)
 الجزء الرئيسي : (تعلم الأداء الفني للوثب الطويل ، استخدام الطريقة الكلية الجزئية)
 الجزء الختامي : تروحي وعودة الجسم إلى وضعه الطبيعي .

اسم الفعالية: الوثب الطويل

الهدف : (تعلم الارتقاء)

الوقت : ٥٥ دقيقة

المدرس :

المرحلة :

المحتوى	الوقت	أقسام الوحدة
شرح مهارة الارتقاء وعرض فلم يوضح ذلك او عرض صور توضيحية . - اجراء الإحماء والتمارين البدنية .	١٥ دقيقة	القسم الابتدائي الجزء التعليمي الجزء
- خطوات مشي على شكل قفزات ثم الارتقاء - اربع خطوات مشي على شكل قفزات ثم الارتقاء - ست خطوات مشي ثم الارتقاء - ثمان خطوات مشي ثم الارتقاء - القدم المرتقية للإمام والقدم المرجحة للخلف ثم اخذ أربع خطوات ركض ثم الارتقاء	٥ دقائق	التطبيقي التمرين الأول
أداء وثبات من وضع الحجل لساق الارتقاء اداء ثلاث خطوات ركض ثم ووثب (٥) مرات لثلاث تكرارات أداء وثبات من مسافة ارتقاء قصيرة (٢٠) م أداء وثبات من مسافة ارتقاء (٢٠)م وضبط الارتقاء مع وضع حاجز إمام منطقة الارتقاء	٥ دقائق	التمرين الثاني
ركض بتعجيل تزايدي وضبط الاقتراب من اي مسافة يختارها المتعلم و الارتقاء	١٠ دقيقة	التمرين الثالث التمرين الرابع
لعبة صغيرة (صراع الديكة)	٥ دقائق	التمرين الخامس
		الجزء الختامي

٨- خطة المشاهدة :

- تحديد المهمة التي يراد ملاحظتها وفق الخصائص المميزة أولاً لتحقيق هدف الحركة
- طريقة الرصد :تعتمد خطة المشاهدة أو الرصد على المدرس من خلال استخدام الحواس
فاختيار المكان الملائم لرصد الحركة بشكل كامل ويراعي السيطرة على المجموعة التعليمية
وبما أن المهارة مغلقة فإن المعلم يستطيع السيطرة على البيئة ويستطيع من تحديد نقاط
الرصد المفضلة لحركة المتعلم واختيار مستوى معين من المشاهدة التي يستطيع من
خلالها تتبع الحركة بحيث يكون عمودياً على اتجاه حركة الجسم ويمكن أن يتغير الموقع
اعتماداً على المهارة أو المهمة بحيث لا تكن قريبة ولا بعيدة جداً واختيار مكان يمكن
ملاحظة البناء الحركي للمتعلم .وإستراتيجية خطة المشاهدة للبرنامج التعليمي في تحديد
الأخطاء هي وفق الخصائص المميزة يعتمد نموذج الرصد على المبادئ البيوميكانيكية
وتحويل هذه المبادئ إلى أفكار من خلال رصد حركة المتعلم بالتركيز على الخصائص
المميزة . يعتمد على الهدف الميكانيكي للمهارة عن طريق تحليل المهارة وفق الأساليب
المكانية و الرمائية ويبدأ بالخصائص المميزة أولاً للحركة .

٩- التشخيص :الحكم على عملية التطبيق للمتعلم هل قام المتعلم بالأداء الصحيح أو
الخاطئ .

يتم تشخيص الأخطاء وفق الخصائص المميزة للحركة حيث يتم تشخيص الخطأ الأكثر
تأثير بهدف الحركة الذي يظهر ثم الذي يليه وبالتعاقب و هكذا.

١٠- تزويد التغذية الراجعة :

يتم تزويد التغذية الراجعة وفق طريقة الخصائص المميزة للمهارة من خلال جدول
التغذية الراجعة وحسب القسم أو الجزء من المهارة أو الترابط بين المهارة أو كافة المراحل
الفنية :

نموذج لتزويد التغذية الراجعة وفق الخصائص المميزة أولاً لوحديتين للركضة التقريبية و النهوض :

النهوض	الركضة التقريبية
- تقليل زمن الارتقاء وتقليل انثناء رجل الارتقاء	- التأكيد على الخطوات الثلاث الأخيرة
- اتخاذ الزاوية الصحيحة للنهوض	- تقصير الخطوة الأخيرة والتي قبلها
- تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل امتدادها	- الوصول بأقصى سرعة
- تقليل زمن الارتقاء وتقليل انثناء رجل الارتقاء	- الهبوط على لوح الارتقاء
- دفع الرجل الحرة الى الوضع الافقي .	- التأكيد على الخصائص الفنية للركض
- رفع مركز ثقل الجسم	- الركض على مقدمة القدم
- الهبوط على لوح الارتقاء	- مرجحة الذراعين والرجل
	- حني الجذع في البداية حتى الوصول إلى أقصى سرعة م تعديله
	- وضع الاستعداد بتقارب القدمين أو بتقدم الواحدة قبل الأخرى

١١- التقويم: ستم عملية التقويم للتعلم على وفق التقويم الكمي: لقياس الإيقاع الحركي و تطابق الخطة مع النتيجة وفق المؤشرات البيوميكانيكية. وانجاز الوثب الطويل