

تأثير التمرين البطيء في تعلم واحتفاظ الاداء الفني للمشي الرياضي

بحث تجريبي

على لاعبي فرق مراكز تدريب الاشبال لاعاب القوى في

بغداد

م.د. منذر حسين محمد

٢٠٠٩م

ملخص البحث

تناول البحث مشكلة عدم وجود نموذج تعليمي مناسب يعلم به اللاعبين من فئة الاشبال (١٠ - ١٢) سنة وعدم وجود لعبة المشي الرياضي ضمن العاب القوى في المراكز التدريبية وفيما يخص اهداف البحث التعرف على تأثير التمرين البطيء في تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي للاشبال وكذلك التعرف على الاحتفاظ للاداء الفني للمشي الرياضي للاشبال كذلك تضمن الفروض بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ لعينة البحث بين تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي اما مجالات البحث المجال البشري، عينة من لاعبي فرق مراكز تدريب الاشبال لاعاب القوى الفئة (١٠ - ١٢) سنة اما المجال الزمني امتدت تجربة البحث من يوم الثلاثاء ٢٣/٩/٢٠٠٨ ولغاية يوم السبت ١٦/١١/٢٠٠٨ اما المجال المكاني فكان ساحة ملعب المركز التدريبي في مدينة الصدر وساحة ملعب كلية التربية الرياضية وساحة ملعب الشعب الدولي وشمل الجانب النظري مواضع التمرين البطيء المشي الرياضي والاحتفاظ فيما يخص عينة البحث ثم اختيار عينة البحث من مجتمع الاصل من فرق مراكز تدريب الاشبال لاعاب القوى البالغ عددهم (٢٠) لاعباً واصبحت عينة

البحث (١٠) لاعبين بعد استبعاد (١٠) لاعبين للتجربتين الاستطلاعتين واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتم تنفيذ المنهج التعليمي لمدة (٦) اسابيع وتضمن (٣) وحدات تعليمية في الاسبوع مستخدماً خلالها التمارين التعليمية للمشي الرياضي وتم تعليم (٤) تمارين خلال الوحدة التعليمية و ب (٤) تكرارات لكل تمرين وكانت زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة وكانت العينة متجانسة من العمر والطول والوزن وتم استخدام الاختبارات لتقويم الاداء الفني لمسافة (٥٠) متر لقياس دقة الاداء الفني للمشي الرياضي وكذلك اختبار الاحتفاظ لقياس فقدان ذاكرة الاداء واستخدم الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار t لعينات غير مرتبطة والنسبة المئوية والاحتفاظ) واستنتج الباحث ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث وفي جميع متغيرات الاداء الفني للمشي الرياضي وظهور نتائج ايجابية وكذلك ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاحتفاظ لعينة البحث ولجميع متغيرات الاداء الفني للمشي الرياضي، ظهور نتائج ايجابية للاحتفاظ من خلال فقدان نسبة قليلة من ذاكرة الاداء واوصى الباحث التأكيد على استخدام التمرين البطيء كقاعدة اساسية عند تعليم الاداء الفني للمشي الرياضي للاشبال في مراكز تدريب العاب القوى وكذلك اجراء دراسات تتناول تأثير التمرين البطيء والاحتفاظ بالاداء على فئات عمرية اكبر في مراكز تدريب العاب القوى.

Abstract

The The effect Of Slow Exercises On Learning And retaining Artistic Performance In Walking.

The problem of the research lies in the lack of teaching model the suits athletes of the ages (10 – 12) years as well as the lack of teaching walking sport in athletics in all training centers. The aim of the research is to identify the effect of slow exercises on learning the artistic performance of walking for young athletes. In addition to that it aimed at identifying retention of this artistic performance of walking in young athletes. The researcher hypothesized statistical differences in pre and posttests in favor of the experimental group in learning the artistic performance of walking. There are also statistical differences in the posttests and retention of the experimental group. The subjects were (10) track and field athletes of the ages 10 – 12 years old. The experiment lasted from 23/9/2008 till 16/11/2008 in the training

centers in Al Seder city, the track of the college of physical education, and Al Shaab stadium.

Two pilot studies were conducted and they were followed by applying the experimental training program. The training program lasted for 6 weeks with 3 training sessions per week. The program included 4 exercises with four repetitions for each exercises. The training session lasted for 45 minutes. Many tests were used like 50m walking for measuring the accuracy of walking as well as retention test for measuring forgetting performance. He also used proper statistical methods to treat the results like standard deviation, mean, t tests and retention.

The researcher concluded statistical differences between pre and posttests in favor of the experimental group and in all variables of artistic performance. There are also statistical differences in the posttests in favor of the posttests and retention for the experimental group. There are also positive effects on retaining the artistic performance. Finally the researcher recommended using slow exercises as a base for teaching artistic performance in walking in all training centers for athletics and for the ages 10 – 12 years old. In addition to that he recommended making similar studies about slow exercises and performance retention on older subjects in training centers.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان اختلاف وتنوع طرائق التدريس واساليب التعلم، يعد حالة علمية صحيحة ، كونها ستؤدي الى تلبية متطلبات البيئات التعليمية المختلفة، إذ أن البيئة التعليمية تشمل اموراً كثيرة ، منها الطلبة وجنسهم وعمرهم ومستوياتهم ورغباتهم وحالاتهم النفسية والصحية وغيرها وتشمل ايضاً نوع المهارة المراد تعلمها والاجهزة والادوات المتوفرة والساحات وطاقات استيعابها .. الى آخره من امور تتضمنها البيئة التعليمية، وعليه فإنه من الصعب ، اختيار اسلوب تعلم معين، يمكن تطبيقه للصغار والكبار والبنين والبنات، والاسوياء والمتخلفين ولمختلف اللاعبين الرياضية والمهارات المختلفة.

يعد اسلوب التمرين البطئ من الاساليب التي تراعى وضعية المتعلم وحالاته الصحية ، وخصوصا فئة الاشبال ، حيث ان استخدام الاساليب ذات طبيعة التعلم الاعتيادي والسريع معهم ، سوف لن نجد العملية التعليمية .

واخيرا فان اهمية هذا البحث تكمن في الاطلاع على نتائج الاختبارات الموضوعية لهذا العينة من الاشبال بهذا الاسلوب (التمرين البطئ) للتعرف على تاثير هذا الاسلوب في تعلم هذه العينة من الاطفال الاداء الفني لمهارة الشئ الرياضي .

٢-١ مشكلة البحث

على الرغم مما يتصوره البعض وربما الكثير ، في سهولة اداء مهارة الشئ الرياضي ، غير ان الحقائق العلمية تشير الى عكس ذلك ، بل وتؤكد على ضرورة التدريب على هذه المهارة ، في المراحل التعليمية والعمرية المبكرة ، ولما كان الاطفال بهذه المراحل العمرية المبكرة والاشبال منهم خاصة ، يحتاجون الى اساليب تعلم تضمن الاداء الصحيح اولا اي الدقة على حساب السرعة ، فانه من الاجدر استخدام اسلوب التمرين البطئ (كما يرى الباحث) في تعلم هذه المهارة ، ومن ثم الانتقال الى الاساليب الاعتيادية والسريعة ، بعد ضمان صحة الاداء الفني للمهارة.

وعليه فأن مشكلة البحث هي انتقاء اسلوب التمرين البطيء في تعلم فئة الاشبال للاداء الفني لمهارة المشي الرياضي، اعتقاداً من الباحث بأنها الأجدر في خلق قاعدة رياضية لهذه اللعبة ، ومن ثم الانتقال بهم الى ميدان الرياضة التنافسية بعد انتقاء الاحسن والافضل من هذه القاعدة.

٣-١ هدف البحث

التعرف على تأثير التمرين البطيء في تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي وكذلك التعرف على تأثير التمرين البطيء في احتفاظ الاداء الفني لمهارة للمشي الرياضي .

٤-١ فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى والاحتفاظ لعينة البحث في تعلم الاداء الفني لمهارة المشي الرياضي.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي فرق مراكز تدريب الاشبال بالعباب القوى لفئة (١٠-١٢) سنة

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٠٨/٩/١ ولغاية ٢٠٠٨/١١/١٦
١-٥-٣ المجال المكاني: ساحة ملعب المركز التدريبي في مدينة الصدر وساحة ملعب كلية التربية الرياضية الجادرية وساحة ملعب الشعب الدولي.

٦-١ تحديد المصطلحات

- ◀ نموذج عرض المهارة ببطء^(١): وهو نموذج تعليمي يتم فيه عرض المهارة بشكل بطيء وبعدها اجراء المحاولات التكرارية عليها مع استخدام التغذية الراجعة الاضافية.
- ◀ المشي الرياضي^(٢): وهو التقدم للأمام بخطوات دون انقطاع الاتصال بالارض المرئي (العين المجردة) كما يجب ان تكون الرجل الامامية ممدودة من اللحظة التي تلمس فيها الارض حتى اللحظة التي تأخذ فيها الوضع.
- ◀ الاحتفاظ المطلق^(٣): وهو الاختبار الاكثر بساطة ومريح ومصادق عليه. ويعني قياس مستوى الاداء في المحاولات الاولى لاختبار الاحتفاظ بعد فاصلة أو مدة الاحتفاظ.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

التمرين البطيء: ان العديد من القائمين على العملية التعليمية يبحثون بشكل مستمر عن الطرائق والاساليب النماذج التعليمية الحديثة المناسبة كتعليم شرائح المجتمع بهدف تعليم الاداء المهاري واكتساب الميزة التنافسية

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات النظرية في الاساليب والنماذج التعليمية وجد ان جميعها تبحث عن هدف التوصل الى التعليم المؤثر وهناك اختلاف باستخدامات حركة المتعلم اثناء الاداء والتخطيط للبرنامج الحركي وكيفية استخدام التغذية الراجعة.

1- Schmid and Wrisberge, Motor learning and Performance, Human Kentic. 2004. p.p.231. 232.

٢- الاتحاد الدولي لالعاب القوى الجري، القفز، الرمي، المرشد العلمي لتعليم العاب القوى ، المستوى الاول، مركز التنمية الاقليمي (القااهرة، ب ط ، ٢٠٠٠)، ص.٥

٣- محمد جاسم محمد؛ نظريات التعلم ، ط١، (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤، ص٣/٦.

وعند توضيحنا للنموذج التعليمي باستخدام العرض البطيء للحركة او المهارة والتي يستخدمها المتعلمون لغرض تبسيط تمرين المتعلم ف التوصل الى هدف المهارة من وضع العرض البطيء مع ملاحظة العرض بالسرعة الاعتيادية بعد عملية التبسيط ليرسم البرنامج الحركي الصحيح عن المهارة وهي في وضعها الطبيعي.

ومن منظور البرنامج الحركي يلاحظ ان العرض البطيء للحركة له فوائد في تعميم البرنامج الحركي والذي يعتمد على اختيار المتعلم في كيفية تسريع او ابطاء الحركة وعلى ضوء امتغيرات المطلوبة اشكالها^(١):

إذ أن مهمة المعلم لم تعد مهمة اتباع اساليب تقليدية بل " اصبحت مهمة لرسم استراتيجيات الوحدة التعليمية وفق طرائق ووسائل تعليمية لتحقيق الاهداف المستقبلية لتكامل ونجاح العملية التعليمية والغرض استثارة عقل المتعلم على الانتباه لعملية الشرح والتركيز عليها"

مما دعى الباحث استخدام الشرح والعرض المثالي بواسطة نموذج التمرين البطيء ليعد احد طرائق التمرين (التمرين بالحركة البطيئة) لمساعدة المتعلم على اداء المهارة وفي بعض الاحيان يحتاج المتعلم الى التبسيط في الاداء بواسطة التمرين على الحركة ببطء.

فالتمرين على الحركة الجديدة بسرعة بطيئة يمكن ان يساعد على التعلم وان استخدام التوقيت البطيء للمهارة في الاداء الحركي يساعد على الاحساس بالحركات وتنظيمها مع مراعاة الإيؤدي ذلك الى العمل على ان تفقد المهارة الحركية وحدتها وتوافقها^(٢).

٢-٢ المشي الرياضي^(٣)

يعد المشي الرياضي بمثابة وسيلة انتقال مبني على نظام الروافع (رجلين والقدمين) وعلاقتها بالارض وتوازن الذراعين ويتميز المشي خلال المنافسة كعناصر فنية خاصة ولوائح محددة بصراحة وتعد اللانحة رقم (١٩١) من قانون الاتحاد الدولي لالعاب القوى هي المرجح الاساس المحدد لتكنيك المشي (الاداء الفني) وقواعده ومضمونها هو عدم ثني الركبتين الامامية عند النزول ومس القدم للارض وكذلك عدم طيران الرجلين عن الارض وعدم رفع الاكتاف عالياً عند المشي ويراقب الحكام المتسابقين اثناء البطولة ثم يقررون هل تمشى المتطلبات الفنية للمشي مع لوائح القانونية يراقبون بدقة ملامسة

1- Schmidt and Wrisberge , opcit 2004. p.234.

2- محمد حسن علاوي؛ علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية: (القاهرة ، در الفكر العربي للطبع والنشر، ٢٠٠٢)، ص٥٧.

٣- ببندل، تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الاقليمي ؛ القاهرة، ١٩٩٦) ص٨.

قدم الارتكاز للارض قبل ان تفقدها القدم الخلفية ويجب ان تكون رجل الارتكاز ممتدة بالكامل عند الركبة وعند لحظة الاتصال بالارض حتى تصل الى وضعها العمودي تسبب هذه المخالفات الحصول على انذارات واذا اقتضى الامر ابعاد اللاعب.

١-٢-٢ الاداء الفني للمشي الرياضي

احد المهام الرئيسية للمدرب ان يكون معلماً فالمدرّبون يرغبون في معرفة كيفية مساعدة لاعبيهم لتعلم وتحسين مستوى ادائهم وليس مجرد تحسين لياقتهم ، إذ التعليم يعني مساعدة الاشبال المبتدئين في الحصول على معرفة المهارات البدنية والاتجاهات وعندما يشترك احد المبتدئين من الذين اكتسبوا المهارات في منافسة فان الصفات الآتية تبدو واضحة في ادائه المهاري (١).

١. تحركات صحيحة توفيق صحيح .
 ٢. قدر بسيط من المجهود الظاهر وكفاءة فسيولوجيا .
 ٣. أداء حركي غير متسرع وبتوافق عال.
 ٤. القدرة على السرعة والدقة.
 ٥. التناسق والسلامة في أداء الحركات.
 ٦. تحقيق النتائج المطلوبة.
- إذ يعد الاداء الفني " هو القاعدة الاساسية لبناء الاداء المهاري.

فالأداء الفني ببساطة بعد اكثر الطرق تأثير في حل الواجب او العمل البدني المطلوب او المشكلة من اطار قواعد رياضية لذا أن تعليم مهاري العاب القوى لايتضمن فقط النواحي الفنية لمختلف المسابقات ولكنه يتضمن ايضاً اهمية وكيفية وتوقيت استخدام المهارات في الاداء الفني.

٢-٢-٢ مراحل الاداء الفني لمهارة المشي الرياضي

١-كارل هاينز باور زيفلاوترد بشروتر؛ قواعد العاب الساحة والميدان، ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري احمد: (جامعة بغداد، طبع بغداد، ١٩٥٠) ص ٣٦٤.

عرف الباحثون امثال(كارل هاينز باور فريفلد) ^(١)، و(اسامة كامل راتب وابراهيم عبد ربه) ^(٢)، و(محمد ابراهيم شحاته) ^(٣)، و(محمد ابراهيم وصباح السيد) ^(٤)، على ان مراحل الاداء الفني للمشي الرياضي تتكون من :

١. مرحلة الهبوط (ارتكاز امامي + مرجحة خلفية) .
٢. مرحلة الدفع(ارتكاز خلفي_ مرجحة امامية).
٣. مرحلة الارتكاز المزدوج.
٤. مرحلة السحب للامام.
٥. مرحلة الاندفاع الامامي.

٣-٢ الاحتفاظ

ويقصد بالاحتفاظ " الاستمرار في المحافظة على المستوى ، أو ربما يوشر قلة في المستوى وتقاس هذه الزيادة او النقصان بوساطة الاداء.

ويذكر (Magill. 1998) " ان المعلم يجب ان يأخذ بالحسبان الشرح والعرض والتأكيد عن وصول التعليمات والارشادات والتغذية الراجعة والتعرف على ظروف التمرين وتوزيعها وجدولتها إذ تتماشى مع احتياجات المتعلم ولاسيما في اثناء اكتساب المهارة لغرض انجاحها. ^(٥)

ولكننا عندما نبغي قياس التعلم بصورة دقيقة فعلينا اجراء اختبار الاحتفاظ الذي يعد مؤشراً تاماً لقياس التعلم فهو افضل من قياسه باختبار الاكتساب ، لان تقويم الاداء في مرحلة الاكتساب يتأثر

١- اسامة كامل راتب وابراهيم عبد ربه؛ رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص ٥٠.

٢- محمد ابراهيم شحاته وآخرون؛ اساسيات التمرينات البدنية: (الاسكندرية، مطبعة الانتصار للطباعة الالوفسييت، ١٩٩٨)، ص ٢٣٧ .

٣- محمد ابراهيم وصباح السيد؛ برنامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع: (الاسكندرية، مركز الدلتا للطباعة ، ١٩٩٦)، ص ٤٠٣ .

٤- Sinfer(1980) : اقتبسها ظافر هاشم اسماعيل بالاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور بوساطة الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، اطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢)، ص ١٨.

5 - Magill. A.Richard.Motor learning and Concepts and application. Boston, McGraw- Hill fifth edition. 1998.P.141.

بالتغيرات التجريبية المؤقتة في اثناء ممارسة التمرينات وهذه ربما تعزز الاداء او تضعفه كحالة التعب والاجهاد والتغيرات الفسيولوجية.

ومن هذا المنطلق يرى (Schmidt and Bjork 1992) ان اختيارات الاحتفاظ هي المقياس الواقعي للتوصل الى الاقتراب القياسي الصحيح لتقويم مدى البعد الحقيقي للتعلم ، وهو ان التعلم اخذ مكانة فعلاً في اداء المتعلم ^(١).

والاحتفاظ هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وهو يعكس التعلم فضلاً عن ذلك فأن اضمن وادق قياس للتعلم الحركي هو الاحتفاظ فبعد اعطاء المتعلم مدة معينة يعود ويتم قياس الاداء فكلما كان القياس للاداء بعد مدة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر اداء بعد مدة التدريب كان الاحتفاظ كبيراً كان التعلم فعالاً ^(٢).

وهناك ثلاث طرائق لقياس الاحتفاظ :

١. قياس الاحتفاظ المطلق

٢. نسبة الاحتفاظ

٣. التوفير

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مراكز فريق تدريب الأشبال في بغداد وكان عددهم (٢٠) لاعباً خلال الموسم التدريبي للمراكز لعام ٢٠٠٨ وكانت العينة متجانسة لمتغيرات الطول والوزن، وكان معدل أعمارهم (١١) سنة وتم توزيعهم ضمن المجموعة الواحدة بعدد (١٠) لاعبين بعد استبعاد

1- Schmidt and Bjork, New conceptualizations of Practice American Psychological society, 1992.Vol3, No.4July.P.207.

٢- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢)، ص٤٢.

(١٠) لاعبين للتجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة باختبار تقويم الأداء الفني، والتجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتطبيق التمرينات وبهذا كانت نسبة عينة الدراسة من المجتمع الأصلي (٥٠%).

٣-٢ الأدوات والأجهزة الوسائل المساعدة

١. تهيئة ملاعب رسمية.
٢. ساعة توقيت.
٣. كاميرا فيديو.
٤. استمارة تسجيل المعلومات.
٥. جيس أو شريط لاصق أبيض.
٦. صافرة.
٧. المصادر والمراجع العربية والأجنبية والدراسات والبحوث المشابهة.

٣-٤ خطوات إجراء البحث

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٧/٩/٢٠٠٨ ليوم السبت وذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً في ساحة ملعب كلية التربية الرياضية وذلك لمعرفة إمكانية إجراء التجربة على عينة من مجتمع الأصل البالغة (٥) لاعبين في اختبار تقويم الأداء لمسافة ٥٠ متر. وتم استبعادهم فيما بعد.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء التجربة بتاريخ ٢٩/٩/٢٠٠٨ ليوم الاثنين وذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً في ساحة ملعب كلية التربية الرياضية وذلك لمعرفة إمكانية إجراء التجربة على عينة من مجتمع الأصل البالغة (٥) لاعبين في اختيار وتنفيذ التمرينات التعليمية التطبيقية. وتم استبعادهم فيما بعد.

٣-٤-٣ اختيار الحركات والاختبار القبلي

إن الباحث مدرب وحكم لعبة المشي الرياضي قد اختار الحركات الأكثر مساهمة للعبة بعد أن قدم استمارة استبيان للخبراء* وقد تم التأكيد على الحركات وهي (حركة الرجلين، الورك، الذراعين، الجذع، الرأس، الجسم ككل). أما اختبار تقويم الأداء لمسافة (٥٠ متر) تم اختباره من قبل الخبراء* حسب كل جزء من أجزاء الجسم المساهمة والذي يقيس دقة أداء المشي الرياضي حسب كل جزء مساهم. أدناه اختبار تقويم الأداء لمسافة ٥٠ متر.

- ◀ الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمسافة (٥٠) متر.
- ◀ الأدوات اللازمة: مجال تارتان أو أرض مبلطة لمسافة (٥٠) متر وشريط لاصق أبيض أو خط أبيض من الجبس، ساعة توقيت، صافرة، حكام تقويم الأداء، كاميرا فيديو لتصوير الأداء.
- ◀ وصف الأداء: تم الاختبار بوساطة وضع المختبر خلف خط البداية ثم يعطي الإشارة اللفظية (تهياً) ثم صافرة بدء المشي لمسافة (٥٠) متراً إلى أن يصل إلى خط النهاية تعطى محاولتين لكل لاعب.
- ◀ التسجيل: إذ يتم تقويم الأداء لكل حركة من حركات أجزاء الجسم المساهمة من قبل الخبراء ولكل حركة تنفذ بشكل قانوني تعطى (١٠) درجات ولكل مقوم (الخبير) درجته الخاصة وتعطى على انفراد ثم تجمع الدرجة النهائية من قبل الخبراء ويؤخذ الوسط الحسابي للدرجة لكل حركة من أجزاء الجسم المساهمة.

لذا تم إجراء الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٨/٩/٣٠ الساعة الرابعة عصراً على ساحة ملعب كلية التربية الرياضية من قبل القائمين على الاختبار وفريق العمل المساعد^(٩) مدربين وحوكان في فعاليات ألعاب القوى وكذلك بإشراف الباحث وذلك لقياس دقة أداء المشي الرياضي من خلال تقويم الأداء من قبل المقومين عن طريق التصوير الفيديوي.

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية (تطبيق المنهاج)

- * أ.د. محمد عبد الحسن، تدريب ساحة وميدان، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- * أ.د. صريح عبد الكريم بايوميكانيك وساحة وميدان، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- * أ.د. مهدي كاظم تدريب ناشئين ساحة وميدان، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- * نفس الخبراء أعلاه.
- * فريق العمل المساعد تكون من السادة (شهاب هوسة، وسام غالي، كريم عيسى، ماجد دواي، عمار كريم، عباس علي لفته ومحمود جاسم).

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٠٨/١٠/١ من يوم الأربعاء الساعة الرابعة عصراً بعد أن تم إعداد صياغة المنهج التعليمي (***) لأشبال المراكز التدريبية لألعاب القوى الخاص بتعلم المشي الرياضي بناءً على اختبار تقويم الأداء للمشي الرياضي ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع وضمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٥) دقيقة تم خلالها تعليم هذه الفئة العمرية من (١٠-١٢) سنة وبواقع (٤) تمارين تعليمية تطبيقية خاصة بحركات أجزاء الجسم المساهمة وحسب قانون هذه اللعبة، وقد ركز الباحث على التكرار والأداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال تحريك أجزاء الجسم عند تنفيذ نموذج التمرين البطيء أي الحركة البطيئة لأداء المشي الرياضي، وانتهى المنهج التعليمي في آخر وحدة تعليمية في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٠٨/١١/٦.

٣-٤-٦ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي لتقويم الأداء لجميع حركات الجسم المساهمة لمسافة (٥٠ متر) من يوم السبت المصادف ٢٠٠٨/١١/٩ الساعة الرابعة عصراً على ملعب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وراعى الباحث توفير نفس الظروف التي توفرت في الاختبار القبلي.

٣-٧ اختبار الاحتفاظ المطلق

تم إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق لمعرفة نسبة الاحتفاظ للأداء الفني للمشي الرياضي في يوم السبت المصادف ٢٠٠٨/١١/١٦ الساعة الرابعة عصراً بعد (٧) أيام من تاريخ الاختبار البعدي وعلى ملعب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وراعى الباحث توفير نفس الظروف التي توفرت في الاختبار البعدي.

٣-٨ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات.

◀ الوسط الحسابي

◀ الانحراف المعياري

** تم عرض المنهج على خبراء طرائق التدريس والتعليم (أ.د. أميرة عبد الواحد، أ.د. لمياء حسن الديوان، أ.د. هدى إبراهيم رزوقي، أ.د. ظافر هاشم إسماعيل، أ.د. صريح عبد الكريم).

- ← اختبار (ت) للعينات المترابطة للفروق (غير المستقلة)
 ← النسبة المئوية
 ← اختبار الاحتفاظ (١)

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبار تقويم الأداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة

البحث بالتمرين البطيء ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج اختبار تقويم الأداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة

البحث بالتمرين البطيء

جدول (١)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لعينة البحث في

الاختبار القبلي والبعدي لتقويم الأداء الفني بالتمرين البطيء

المتغيرات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	الدالة
		ع ±	س	ع ±	س				
حركة الرجلين	١٠	٤.٥٦	٠.٩١	٤.٩٤	٠.٥٥	٠.٣٨	٠.٢٠	١.٨٥٠	دال
حركة الورك	١٠	٣.٧٥	٠.٧٩	٤.٤٤	٠.٨٢	٠.٦٩	٠.١٥	٤.١٨	دال
حركة الذراعين	١٠	٤.٦٧	٠.٧٤	٥.١٤	٠.٥٤	٠.٤٧	٠.١٢	٣.٦٨	دال
حركة الجذع	١٠	٤.٤١	٠.٧٤	٤.٧٣	٠.٦٤	٠.٣٢	٠.١٣	٢.٣١	دال
حركة الرأس	١٠	٤.٢٠	٠.٦٣	٤.٤٠	٠.٦١	٠.٢٠	٠.٠٨	٢.٤٤	دال
حركة الجسم ككل	١٠		٠.٦٠	٤.٩٤	٠.٤٦	٠.٤١	٠.٢٠	١.٨٦	دال

درجة الحرية ن-١=٩ ومستوى الدلالة (٠.٠٥) وت الجدولية (١.٨٣٣)

١- يعرب خيون، المصدر السابق، ٢٠٠٢، ص ٤٢.

ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لحركات أجزاء الجسم المساهمة في تعلم الأداء الفني للمشي الرياضي ولكن بشكل متباين فيما بينها. فكانت نتائج (t) على التوالي (١.٨٥٠، ٤.١٨، ٣.٦٨، ٢.٣١، ٢.٤٤، ١.٨٦٠) هي أكبر من قيمة (t) الجدولية (١.٨٣٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهنا يعني أن هناك تأثيراً واضحاً في اكتساب التعلم مما يطابق الهدف والغرض الأول.

٤-١-٢ مناقشة نتائج اختبار تقوية الأداء الفني القبلي والبعدى لحركات أجزاء الجسم لعينة

البحث بالتمرين البطيء:

من خلال النتائج المعلقة في الجدول (١) لمتغيرات البحث (حركة الرجلين، الورك، الذراعين، الجذع، الرأس، والجسم ككل) والتي تبين أن هناك تحسن أفراد عينة البحث من هذه الحركات من خلال استخدام التمرين البطيء في التعلم. ومن البديهي أن تظهر حالة التباين في التأثير بين حركات أجزاء الجسم باعتبار أن لكل حركة لها خصوصيتها ودورها وفاعليتها في الأداء الفني لهذه اللعبة وهذا جاء نتيجة استخدام العرض البطيء للمهارات وإعطاء فرصة للتعلم لاستنساخ الأداء في ذاكرته ومتابعة حركات المهارة بالتسلسل الصحيح. وهذه الحركات أكملت توصيل المعلومات بصورة شاملة عن الأداء بمساعدة التغذية الراجعة الداخلية والخارجية بالإضافة إلى الفترة التعليمية المناسبة لهذه اللعبة والتنوع في التمرينات وإن إتباع الأسلوب التعليمي الصحيح يقود إلى نتائج صحيحة في إكساب التعلم وتطوره. من خلال إعلان هذه النتائج تبين أن هذه العينة التي استخدمت عرض الحركة البطيء قد كانت أفضل تعلماً من خلال استخدامها النموذج البطيء للحركة والتوصل إلى الأداء الناجح بأقصر فترة زمنية كون هذه العينة من فئة الأشبال وبداية نمو عقلي وجسمي في هذه المرحلة واستخدمت (١٦) وحدة تعليمية (أما نموذج تمرين العرض البطيء يستخدم لتبسيط تمرين التعلم والتوصل إلى هدف المهارة، وأن منظور تعميم البرامج الحركية يعتبر العرض البطيء مفيد جداً للتعلم)^(١) مما يؤكد أن العرض البطيء للمهارة يساعد المتعلم على طبع المعلومات المعرفية والحركية عن المهارة وتسلسلها، وتتوضح لديه صورة العرض بفترة أطول ومعرفة دلالات المهارة الرئيسية، وهذا ما أكده أيضاً نبيل عبد الهادي وآخرون أن هذه الفئة من الأطفال يستطيعوا تعلم الأشياء التي يستطيع المتعلم ذو فئة الأشبال أن يتعلموها الذين يتصفون بنسبة ذكاء متوسط ويحتاجون إلى زيادة التدريب باعادة التمرين والمراجعة وان التمرينات التي تقدم لهم

1- Schmidt and Wrisberg, 2004, Op.Cit, P.234.

ينبغي ان تنقسم الى اجزاء صغيرة وسهلة مع اظهار العلاقة بينها وبين المعلومات التي يعرضها المدرب^(١). ويعتقد الباحث أن السبب الرئيسي هو استخدام العرض البطيء ثم الممارسة بتكرارات مع التغذية الراجعة الخارجية والداخلية الذي جعل المتعلم يصل إلى الأداء الناجح في لعبة المشي الرياضي.

٢-٤- عرض نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ المطلق ومقدار فقدان ذاكرة الأداء الفني للمشي

الرياضي لعينة البحث ومناقشتها

١-٢-٤- عرض نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ المطلق ومقدار فقدان ذاكرة الأداء الخاصة

بالأداء الفني للمشي الرياضي لعبة البحث

جدول (٢)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي والاحتفاظ المطلق ومقدار فقدان ذاكرة الأداء في تعليم الأداء الفني لعبة البحث

مقدار فقدان ذاكرة الأداء	فرق الأوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
٠.٩٦٠	٤.٢٥٠-٤.٩٤٠	٠.٦٣٣	٤.٢٥٠	٠.٥٥٤	٤.٩٤٠	حركة الرجلين
٠.٨١	٣.٦٣٠-٤.٤٤٠	٠.٩١٦	٣.٣٦٠	٠.٨٢٦	٤.٤٤٠	الورك
٠.٨٠	٤.٣٤٠-٥.١٤٠	٠.٦١٧	٤.٣٤٠	٠.٥٤٦	٥.١٤٠	الذراعين
٠.٣٨	٤.٣٥٠-٤.٧٣٠	٠.٦٢٥	٤.٣٥٠	٠.٦٤٦	٤.٧٣٠	الجزع
٠.٢٥	٤.١٥٠-٤.٤٠٠	٠.٥٧٩	٤.١٥٠	٠.٦١٦	٤.٤٠٠	الرأس
٠.٦٩	٤.٢٥٠-٤.٩٤	٠.٥١٦	٤.٢٥٠	٠.٤٦٠	٤.٩٤	الجسم ككل

تبين في الجدول (٢) بأن مقدار فقدان الذاكرة في تعليم الأداء الفني للمشي الرياضي لدى عينة البحث لحركات أجزاء الجسم المساهمة كانت قليلة ومتباينة فيما بينها فكانت النتائج هي (٠.٦٩٠، ٠.٨١، ٠.٨٠، ٠.٣٨، ٠.٢٥، ٠.٦٩) وهذا يعني أن هناك اكتساب التعلم وفقدان ذاكرة قليلة، مما طابق الهدف والغرض.

١- نبيل عبد الهادي وآخرون؛ بطء التعلم وصعوباته، ط١: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٠)، ص ٢٠-٢٣.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج اختبار تقويم الأداء الفني البعدي والاحتفاظ ومقدار ذاكرة الأداء الفني

للمشي الرياضي لعينة البحث

من خلال النتائج المتعلقة في الجدول (٢) لمتغيرات البحث (حركة الرجلين، الورك، الذراعين، الجذع، الرأس، الجسم ككل) والتي تبين أن هناك فقدان ذاكرة قليلة كون اللاعبين احتفظوا بتعلم الأداء دون فقدانه بشكل أكبر مما يدل على أن المتعلمين يتميزون بذاكرة كبيرة وفقدان قليل نتيجة تحسنهم في تعلم الأداء الفني للمشي الرياضي من خلال استخدامهم التمرين البطيء ومن البديهي أن تظهر نتائج فقدان الذاكرة في حالة تباين بين حركات أجزاء الجسم باعتبار أن لكل حركة خصوصيتها ودورها الفاعل في الأداء مما سهل تذكرها بعد فترة من آخر اختبار.

تتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (نجاح مهدي وأكرم محمد، ١٩٩٤) بأن ما يكسبه المتعلم من خبرة حركية تضعف بدرجة وتقل نسبة الاحتفاظ بعد الانتهاء من التعلم مباشرة^(١).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. أثبت النموذج التعليمي التمرين البطيء تأثيراً إيجابياً في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني للمشي الرياضي بعد إكمال الوحدات التعليمية الستة عشر لحركات أجزاء الجسم من خلال التمارين التعليمية بالحركة البطيئة.
٢. أن لفقرات المنهج المطبق على عينة البحث المتنوع بتمارينه ذو التكرارات المناسبة الأثر البالغ في تحسين أداء أفراد عينة البحث.
٣. كان المنهج المطبق على أفراد عينة البحث الأثر البالغ في تكوين فريق المشي الرياضي ضمن مراكز تدريب الأشبال لألعاب القوى.

١- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٤)، ص ٢٠٨.

٢-٥ التوصيات

١. التأكيد على استخدام النموذج التعليمي لعرض المهارة البطيء مما يزيد ترسيخ معلومات المعرفة والأداء عن المهارة.
٢. الاستفادة من النموذج التعليمي البطيء المطبق على أفراد عينة البحث في إعداد برامج لفعاليات للمشي الرياضي على فئات عمرية أكبر من البنين والبنات من قبل المدربين.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ Sinfer(1980) : اقتبسها ظافر هاشم اسماعيل بالاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور بوساطة الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، اطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
- ◀ الاتحاد الدولي لالعاب القوى الجري، القفز، الرمي، المرشد العلمي لتعليم العاب القوى ، المستوى الاول، مركز التنمية الاقليمي (القاهرة، ب ط ، ٢٠٠٠).
- ◀ اسامة كامل راتب وابراهيم عبد ربه؛ رياضية المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- ◀ بيتر، ج، تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الاقليمي ؛ (القاهرة، ١٩٩٦).
- ◀ كارل هاينز باور زيغيلوترد بشروتر؛ قواعد العاب الساحة والميدان، ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري احمد: (جامعة بغداد، طبع بغداد، ١٩٥).
- ◀ محمد ابراهيم شحاته وآخرون؛ اساسيات التمرينات البدنية: (الاسكندرية، مطبعة الانتصار للطباعة الاوفسيت، ١٩٩٨).
- ◀ محمد ابراهيم وصباح السيد؛ برنامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع: (الاسكندرية، مركز الدلتا للطباعة ، ١٩٩٦).
- ◀ محمد جاسم محمد؛ نظريات التعلم ، ط١، (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤).
- ◀ محمد حسن علاوي؛ علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية: (القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ٢٠٠٢).

◀ نبيل عبد الهادي وآخرون؛ بطء التعلم وصعوباته، ط١: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٠).

◀ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٤).

◀ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢).

- Schmid and Wrisberge, Motor learning and Performance, Human Kentic. 2004. .
- Magill. A.Richard.Motor learning and Concepts and application. Boston, McGraw- Hill fifth edition. 1998.
- Schmidt and Bjork, New conceptualizations of Practice American Psychological societv, 1992.Vol3, No.4july.