

تأثير منهاج تعليمي مقترح باستخدام بعض الوسائط المتعددة في تطوير

بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء الفني لفعالية

رمي القرص للمبتدئين

م.م صباح عبدا لله إبراهيم

أ.م.د يوسف لازم كماش

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

المخلص العربي:

تلعب الوسائط المتعددة دورا كبيرا في سرعة وإتقان الجوانب الفنية المطلوب تعلمها، فهي تساعد على تسهيل عملية التعلم وذلك من خلال إيجاد صورة أكثر وضوحا للمراحل الفنية لفعالية رمي القرص، فالممارسة وحدها لا تصنع الأفضل دائما، حيث أنها ليست شرطا كافيا للتعلم والأداء للجوانب الفنية، فقد أظهرت الدراسات انه قد يحدث قليلا أو لا يحدث تعليم بدون التغذية الراجعة .

أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير منهاج التعليمي المقترح باستخدام بعض الوسائط المتعددة في تعلم بعض القدرات الحركية بفعالية رمي القرص للمبتدئين .
2. التعرف على تأثير منهاج التعليمي المقترح باستخدام بعض الوسائط المتعددة على الأداء الفني بفعالية رمي القرص للمبتدئين .

اهم الاستنتاجات

- 1- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المبتدئين (عينة البحث) برمي القرص.
- 2- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطور مستوى الأداء الفني لدى المبتدئين (عينة البحث) برمي القرص.

اهم التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المقترح في تعلم المبتدئين برمي القرص .
- 2- التأكيد على استخدام الوسائط المتعددة في تعلم المبتدئين برمي القرص .والتركيز على استخدام التمرينات التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للمبتدئين برمي القرص.

The impact of a proposed curriculum using some multimedia in the and development of some motor skills and variables Elkinmatk the level of technical performance of the effectiveness of the discus for beginners

Submitted by

A. AD. Dr yousif lazem kamaash

Submitted by

A.A M.saabah Abdullah Ibrahim

And play multimedia major role in the speed and mastery of the technical aspects to be learned, it helps to facilitate the learning process through creating a clearer picture of the stages of the technical effectiveness of the discus. Practice alone do not make always better, as it is not a sufficient condition for learning and performance of the technical aspects, the Studies have shown that it may happen a little education or does not happen without feedback.

Research objectives:

- 1-Identify the impact of the proposed curriculum using some multimedia in learning some of the motor skills to effectively discus for beginners .
- 2-Identify the impact of the proposed curriculum using some multimedia artistic performance effectively discus for beginners.

Conclusions and recommendations –

- 1-tutorial proposal affects a positive impact in the development of some motor skills among novice (sample) to throw the disc.
- 2- tutorial proposal affects a positive impact in the evolution of the level of technical performance of novices (sample) throwing disc

Recommendation

- 1- emphasis on Oasthaddam proposed tutorial beginner to learn to throw the disc
- 2- emphasis on the use of multimedia in learning novices to throw

المقدمة وأهمية البحث :

ان استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة تحقق تقدم هائل في كافة الفعاليات الرياضية ، فأصبح تعليم الفعاليات الرياضية ليس قاصرا على الطريقة التقليدية ولكنه تطور بطريقة سريعة واخذ خطوات متقدمة لاستخدام كافة الطرق والوسائل الحديثة المتاحة في التعليم. لكي يتم النهوض بعمليات التعلم والتعليم في التربية الرياضية ينحتم علينا ان نركز اهتمامنا على المستفيد الأول من هذه العمليات الا وهو المتعلم ودوره الحيوي في هذه العمليات، فلم تعد مهمة المعلم الشرح وإلقاء الأساليب التعليمية التقليدية ، بل أصبحت مسؤوليته الأولى هو رسم الخطط لإستراتيجية التعلم والتعليم بحيث يستخدم فيه طرق أساليب التعلم الحديثة.

ولكون الأداء الفني في فعالية رمي القرص عبارة عن أداء حركي متعدد ومترابط فيما بينه وذو علاقة عضوية منظمة تتم في تتابع وبنظام ديناميكي يخضع لمبدأ التغذية الراجعة، وان تعلم مهارة حركية معينة واكتساب القدرة الكافية لإتقانها فأنها تمر بمراحل تعلم متداخلة ومتصلة والتي تأتي من المتعلم عن طريق ما تمده به حواسه (السمع-البصر-الإحساس العضلي) من معرفة نابغة من داخله ومستمد من أجهزته العصبية الحركية عن صحة او خطأ استجاباته الحركية.

إذ نلاحظ أن فعالية رمي القرص من الفعاليات التي تتطلب درجة عالية من الإتقان في مراحلها الفنية ، وانه لا بد ان تتوافر المعلومات لدى المعلم عن خصائص اداء الفعالية لكي يسهل تطويرها وان أي ضعف في أي متغير حركي او فني سوف يؤثر بدرجة كبيرة على مسافة الرمي.

وتلعب الوسائل المتعددة دورا كبيرا في سرعة وإتقان الجوانب الفنية المطلوب تعلمها، فهي تساعد على تسهيل عملية التعلم وذلك من خلال إيجاد صورة أكثر وضوحا للمراحل الفنية لفعالية رمي القرص، فالممارسة وحدها لا تصنع الأفضل دائما، حيث انها ليست شرطا كافيا للتعلم والأداء للجوانب الفنية، فقد أظهرت الدراسات انه قد يحدث قليلا او لا يحدث تعليم بدون التغذية الراجعة .

ويؤكد نبيل جاد عزمي(٢٠٠٥) على ان الوسائل المتعددة تعتمد على استخدام تكنولوجيا الحديثة لتسهيل عملية التعلم ، حيث ان هذه التقنيات تحبب المتعلمين بالتعلم نفسه، وتضفي حيوية على العملية التعليمية .وتزيد من اهتمام المتعلم بالتعليم، كما تساعدنا على دراسة الكثير من المتغيرات الدقيقة والتي يصعب علينا متابعتها^(١).

مشكلة البحث :

يحتل الجانب الحركي والفني دورا هاما في رمي القرص حيث أن أعداد المتعلم يجب أن يكون أعدادا جيدا وخاصة من النواحي البدنية والحركية والفنية حتى يكون لديه القدرة على أداء الجوانب الفنية بشكل مميز ، إضافة إلى استخدام الوسائل المتعددة بالمستوى المطلوب من حيث استخدام الأجهزة والوسائل التي يعتمد عليها المعلم في حل المشكلات التي تواجه العملية التعليمية واكتساب المتعلم للمهارة الحركية المطلوبة أثناء التعليم والعمل على إثباتها وأدائها بنجاح، ومن خلال اطلاع الباحثان وسعيهم المستمر وراء إيجاد تفسير لذلك اتضح

^١ نبيل جاد عزمي: تصميم الوسائل المنيا دار الهدى للنشر والتوزيع ٢٠٠٥ ص ١٢٩

بأنه قد يكون هناك قصور كبير في القدرات الحركية والجوانب الفنية ، حيث تترجم جميع عمليات التعلم الحركي بجوانبها الذهنية والبدنية إلى نشاط حركي وخاصة في فعالية رمي القرص والتي تعتبر فيها متغيرات الحركية والفنية هي الحصيلة النهائية للجهد البدني المبذول والتي يمكن اعتبارها مؤشرا لمدى صحة وفاعلية حركة اللاعب ككل. وفي ضوء ذلك نجد أن فعالية رمي القرص في العراق لم تصل إلى المستوى المطلوب وذلك لصعوبة أدائها، بالإضافة إلى ندرة كبيرة في البيانات والمعلومات التي قد تسهم بشكل فعال في تصميم وتخطيط الاستراتيجيات التعليمية للمتعلمين في رمي القرص ، لذلك فهي تحتاج إلى جهود كبيرة من قبل المختصين والباحثين لتدعيمها علميا وعمليا وخاصة في مجال القدرات الحركية والجوانب الفنية ، كما ينبغي الإشارة إلى قلة تناول الباحثين لمشكلة هذا البحث فلا توجد دراسة على المبتدئين برمي القرص ، ويرى الباحثان انه من الواجب ان يتم التشخيص العلمي للحركة بمستواها المطلوب ، من خلال دراسة الخصائص الحركية الذراعين والرجلين ومركز ثقل الجسم وذلك من اجل التوصل إلى قيم كمية يمكن على أساسها تحديد أسباب انخفاض مستوى الأداء الفني

أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير المنهاج التعليمي المقترح باستخدام بعض الوسائط المتعددة في تعلم بعض القدرات الحركية بفعالية رمي القرص للمبتدئين .
2. التعرف على تأثير المنهاج التعليمي المقترح باستخدام بعض الوسائط المتعددة على الأداء الفني بفعالية رمي القرص للمبتدئين .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس أبعدي في بعض القدرات الحركية لصالح القياس أبعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس أبعدي في الأداء الفني لصالح القياس أبعدي.

وتم تناول دراسة السيد شحاتة احمد شحاتة(٢٠٠٤)^(١)

عنوانها" تأثير استخدام وسيلة تعليمية(آلة الدوران) للمستويات المتباينة على الانجاز الرقمي والأداء المهاري لرمي القرص لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية ." هدفنا الدراسة للتعرف على تأثير استخدام وسيلة تعليمية(آلة الدوران) للمستويات المتباينة على الانجاز الرقمي والأداء المهاري لرمي القرص لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها(٤٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية.

^(١) السيد شحاتة احمد شحاتة : تأثير استخدام وسيلة تعليمية(آلة الدوران) للمستويات المتباينة على الانجاز الرقمي والأداء المهاري لرمي القرص لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية،مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية ٢٠٠٤ (٤٢٧).

ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي: استخدام الوسيلة التعليمية آلة الدوران لها تأثير ايجابي على المجموعة التجريبية الأولى في مستوى الانجاز الرقمي والأداء المهاري لرمي القرص. وقام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة البحث^(١) .

٣-٢- مجتمع وعينة البحث: "عند اختيار عينة البحث على الباحث العمل على الاختيار الصحيح للعينة بجمع البيانات إما من المجتمع الأصلي كله أو من عينة تمثل المجتمع"^(٢) إذ يمثل مجتمع هذا البحث اللاعبين المبتدئين بالعباب القوى المنتمين الى تربية البصرة للعام (٢٠١١ / ٢٠١٢) ، والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وعددهم (٢٠) لاعبا ، وقد تم استبعاد (١٠) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية ، واصبحت عينة البحث الفعلية (١٠) لاعبين.

تجانس أفراد العينة: قام الباحث باجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو "العمر الزمني، الطول ، الوزن ، بعض القدرات الحركية (التوازن، الرشاقة، التوافق)) ومستوى الاداء الفني الخاص برمي القرص ، إذ أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وتجانس أفراد العينة والجدول رقم (١) يوضح التجانس بين أفراد العينة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	العمر الزمني	سنة	١١.٩٠٠	٠.٥٦٧	١٢.٠٠٠	٠.٠٩١
	الطول	سم	١.٥٣٩	١.٣٣١	١.٥٤٠	٠.٤٤٢
	الوزن	كجم	٥٢.٥٠٠	١.٥٨١	٥٢.٥٠٠	٠.١٨٨
	التوازن اختبار الوقوف بالقدم الواحدة طوليا على العارضة	ثانية	٥.٢٧٩	١.٣٦١	٥.٢٣٠	٠.٣٧٤
	الرشاقة الركض بين الشواخص	ثانية	٢٤.٠١٩	٠.٩٦٨	٢٤.١٨٥	٠.٥٢٧
	التوافق(رمي واستقبال الكرات) رمي باليد اليمنى	درجة	١.٦٠٠	٠.٥١٦	٢.٠٠٠	٠.٤٨٤
	رمي باليد اليسرى	درجة	١.١٠٠	٠.٣١٦	١.٠٠٠	١.١٦٢
	رمي باليد اليمنى اليسرى	درجة	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	١.٠٠٠	١.٠٣٥
	رمي باليد اليسرى اليمنى	درجة	١.٢٢٢	٠.٤٤٠	١.٠٠٠	١.٦٢٠
	مستوى الاداء الفني	متر	٢٢.١٠٠	١.٨٥٢	٢٢.٠٠٠	٠.٤٩٥

يتضح من جدول (١) اعتدالية توزيع المتغيرات قيد البحث إذ تراوح معامل الالتواء ما بين (٠.٠٩١) -

^١ حسن احمد الشافعي وآخرون: مبادئ البحث العلمي، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٩ ٤٦.

^٢ - نبيل جمعة النجار وآخرون: أساليب البحث العلمي، دار الحامد، عمان، الاردن، ٢٠١٠ ١٠٤.

١,٦٢٠) وهي معدلات تقع أسفل المنحنى ألعئدالي والذي يتراوح ما بين (٣±) وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعئدالية .

الأءوء والأجهزة المستخدمة و وسائل جمع البيانات :

٣-٣-١ الأءوء المستخدمة في البحث :

الاختبارات والقياس.

١. الملاحظة والمقابلات الشخصية .

٢. المصادر العربية والاجنبية.

٣. استمارات استطلاع رأي الخبراء.

٣-٣-٣ الأجهزة والأءوء المستخدمة

- كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) الصنع ذات سرعة تردد (٢٥ صورة/ثانية).

- حامل ثلاثي (TRIPOD).

- شريط فيديو .

- حاسبة الكئرونية نوع PINTUM III مع ملحقاتها.

اختبارات القدرات الحركية :

١. اختبار الركض بين الشواخص (الرشاقة) :

. الغرض من الاختبار : وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريته المعروفة لقياس القدرة الحركية وهو اختبار

صالح لقياس الرشاقة للمرحلة الابتدائية (الركض بين الشواخص).

. الأءوء : خمسة شواخص ، ساعة توقيت ، مستطيل طوله (١٠ × ١٦) قدما ، تثبت اربعة شواخص

عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل .

. مواصفات الأءاء : من مكان البداية (بجانب احد الشواخص الأربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر

جري الزجراج على شكل رقم (٨) باللغة الانكليزية يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات .

توجيهات :

١. يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري .

٢. يجب أتباع خط السير المحدد بدقة ، وإذا حدث إن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد

أن يحصل على الراحة الكاملة .

. التسجيل : يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الثلاث دورات .

٢. اختبار التوافق :

. اسم الاختبار : رمي واستقبال الكرات .

. الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .

. الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط .
. مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي :

١. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
٢. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
٣. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

٤. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

. التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية هي (٢٠) .
٣. اختبار التوازن :

. اسم الاختبار : الوقوف بالقدم طويلة على العارضة .

. الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت .

. الأدوات : ساعة توقيت ، لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها (٢٠) سم وطولها (٦٠) سم وسمكها (٣) سم .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى قدميه على إن توضع القدم بحيث تكون طويلا على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو الأرض عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .
توجيهات :

١. يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

٢. تكون اليدين ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار .

٣. نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

. التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم^(١) (٢) .

٣ - ٤ - ١ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية اولى في الفترة من ٢٠١٢/ ٢/٢٨ لغاية ٢٠١٢/٣/١ على عينة بلغ

١ - محمد صبحي حسانين القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضة ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ٣٦٨ : ٤٤٥ .

٢ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ٨٩ .

عددها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وذلك بهدف :

- التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة
- التعرف على الزمن اللازم لاجراء الاختبار
- التعرف على افضل ترتيب لاداء الاختبارات
- التعرف تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث.
- شرح الاختبارات التي تم تحديدها للاعبين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء حتى يكون في استطاعتهم تقديمها بأسهل الطرق.
- وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية على استيعاب المساعدين بطريقة إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث وكذا طريقة التسجيل.
- التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث في التطبيق.

٣-٤-٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وقد قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية ثانية للفترة من ٢٠١٢/٣/٣ ولغاية ٢٠١٢/٣/٨ وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات والقياسات للقدرات الحركية وكما هو مبين في الجدول (٤).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث لاستخراج (الصدق - الثبات) وذلك بتاريخ ، حيث قام الباحث باستخراج ما يأتي:

ثبات وصدق القدرات الحركية :

لحساب ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث تم تطبيقها على عينة مماثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث بلغ قوامها (١٠) لاعبين، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة نفسها بفواصل زمني أسبوع، للفترة من ٢٠١٢ / ٣ / ٣ لغاية ٢٠١٢ / ٣ / ٨م، وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارات في القياس الأول والقياس الثاني لحساب ثبات الاختبارات، وتم استخدام الصدق الذاتي وكما هو موضح في جدول (٤).

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني والصدق الذاتي لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
			ع ±	س -	ع ±	س -		
١	التوازن اختبار الوقوف بالقدم الواحدة طوليا على العارضة	ثانية	٠.٩٨٩	٥.٠٢٩	٥.١٨٣	٠.٨٩٩	٠.٩٤٤	٠,٩٧١
٢	الرشاقة الركض بين الشواخص	ثانية	١.٣٦٠	٢٣.٤٦	٢٣.٨٣	٠.٩٦٤	٠.٨٢٦	٠,٩٠٨
٣	التوافق (رمي واستقبال الكرات) رمي باليد اليمنى	درجة	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	١.٦٠٠	٠.٥١٦	٠.٨١٦	٠,٩٠٣
٤	رمي باليد اليسرى	درجة	٠.٣١٦	١.١٠٠	١.٢٠٠	٠.٤٢١	٠.٨٦٧	٠,٩٣١
٥	رمي باليد اليمنى اليسرى	درجة	٠.٤٢١	١.٢٠٠	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	٠.٧٦٤	٠,٨٧٤
٦	رمي باليد اليسرى اليمنى	درجة	٠.٤٤٠	١.٢٢٢	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	٠.٧٢٦	٠,٨٥٢
٧	مستوى الاداء الفني	متر	١.٨٥١	٢٢.١٠٠	٢٢.٨٠٠	١.٣٩٨	٠.٨٢٨	٠,٩٠٩

يتضح من (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠.٠٥ إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٤٢ - ٠,٩٤٨) للقدرات الحركية قيد البحث ، كما تراوحت قيم الصدق الذاتي ما بين (٠,٨٥٢ - ٠,٩٧١) مما يشير الى ثبات وصدق الاختبارات قيد البحث.

اختبارات القدرات الحركية : لتحديد أهم القدرات الحركية التي تؤثر على مستوى تعلم الأداء الفني برمي القرص . قام الباحث بمسح لبعض المراجع و الدراسات السابقة وقد وجد الباحث ان اكثر القدرات الحركية ارتباطاً بمستوى الاداء الفني برمي القرص هي (التوازن ، الرشاقة ، التو) ، وقد تم تحديد الاختبارات التي تقيس هذه القدرات وهي : (الوقوف على قدم واحدة طوليا على العارضة) (الركض بين الشواخص)((رمي واستقبال الكرات) .

جدول (٧)

النسب المئوية لاتفاق الخبراء على اهم الاختبارات المرشحة

م	متغيرات البحث	الاختبارات المرشحة	عدد الاراء المتفقة	النسبة المئوية
١	التوازن	الانتقال فوق العلامات	٨	١٠%
		الوقوف على مشط القدم	١	١٠%
		الوقوف بالقدم (طوليا) على العارضة	١	٨٠%
٢	الرشاقة	الجري المتعرج	١	١٠%

٩٠%	٩	الركض بين الشواخص		
٠%	صفر	الركض المتعدد الجهات		
٠%	٨	الدوائر المرقمة	التوافق	٣
٢٠%	٢	اختبار الجري على شكل (8)		
٨٠%	صفر	رمي واستقبال الكرات على الجدار		

يتضح من الجدول (٧) إن اهم الاختبارات المرشحة التي حصلت على اعلى نسبة مئوية (الوقوف بالقدم (طوليا) على العارضة ، الركض بين الشواخص، رمي واستقبال الكرات) فقد حققت نسبة مئوية بين (٨٠ - ٩٠%).

أسس البرنامج :

١- ان يتماشى البرنامج مع خصائص اللاعبين ومحقق لحاجتهم .
٢- أن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي المنظم فى تعليم اللاعبين الحركات والنواحي الفنية الخاصة برمي القرص .

٣- ان يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين .

- ان تتحدى محتويات البرنامج قدرات اللاعبين بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم لتحقيق الهدف التربوي.

٥- أن يراعى البرنامج احتياجات اللاعبين للحركة والنشاط .

٦- ان يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل لاعب فى آن واحد .

٧- أن يراعى البرنامج عوامل الأمان والسلامة للاعبين .

٨- أن يراعى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج .

الأجهزة والأدوات التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي :

قام الباحث بالإمام بالإمكانيات المتاحة لدى كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة، ونادي البصرة والتي طبق فيها البحث من حيث الأبنية والأجهزة والوسائط المتعددة التعليمية وبناء على ذلك تم الاستعانة بما يلي :

- حاسبة لابتوب نوع (HP 4)

- كاميرا نوع سوني وإعداد التوصيلات اللازمة.

- شرائط فيديو موضح عليها كيفية تنفيذ الأداء الفني لرمي القرص .

- صور فوتوغرافية توضح مراحل الأداء الفني لرمي القرص .

- توفير أماكن الأجهزة والأدوات فى مكان قريب من الفناء وتجهيز التوصيلات الكهربائية اللازمة .

استمارة تقييم مستوى الاداء الفني للمهارة قيد البحث:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رمي القرص ، وبعد الأخذ بآراء

الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبراء ملحق (٣)، قام الباحث بتصميم استمارة لقياس مستوى الأداء الفني، مرفق

(٢). من خلال وضع درجات لمراحل الأداء الفني(الوضع التحضيرى-الخطوات التقريبية-مرجحة اليد-

الرمي -القسم الختامي). وكانت الدرجة الكلية (١٠٠) وزعت كالتالي: (القسم التحضيرى (٢٥)، القسم الرئيسى (٥٠)، القسم الختامي (٢٥).

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء الفني:

صدق استمارة التقييم قيد البحث:

قام الباحث بحساب الصدق الذاتى لاستمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرمي القرص قيد البحث، وذلك بإيجاد الجذر التربيعى لمعامل الثبات.

ثبات استمارة التقييم:

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات لاستمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرمي القرص قيد البحث، بطريقة تطبيق الاستمارة وإعادة تطبيقها بفارق زمنى أسبوع على عينة قوامها (٨) وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠١٢/٣/١٠ الى ٢٠١٢/٣/٢٠ م ، وكما هو موضح فى جدول (٨).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى ومعامل الصدق الذاتى لاستمارة تقييم مستوى الاداء الفني لرمي الرمح قيد البحث.

المعالجات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتى
		س-	ع +	س-	ع +		
استمارة تقييم مستوى الاداء	درجة	٢١.٩٨٢	٢.٣٦٦	٢٢.٣٤١	٢.٣٢٧	٠.٧٥٩	٠.٨٧١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥ ٠.٤٤٤).

يتضح من جدول (٨) إن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاستمارة تقييم الأداء وكذلك معامل الصدق الذاتى قد بلغ على التوالى (٠.٧٥٩)(٠.٨٧١) مما يدل على إن الاستمارة ذو معامل ثبات وصدق عالى.

تنفيذ التجربة الأساسية :

٣-٦-١ الاختبارات القبلىة :

تضمنت إجراء الاختبارات القدرات الحركية القبلىة والبعدية لعينة البحث وكذلك تضمنت التصوير الفيديوى القبلى والبعدى للأداء الفنى لعينة البحث. فقد تم إجراء الاختبارات القبلىة على اللاعبين فى القدرات الحركية قيد البحث، والتي تمثلت بما يأتى: القدرات الحركية (الوقوف على قدم واحدة طوليا على العارضة ، الركض بين الشواخص، رمى واستقبال الكرات) وذلك بتاريخ ٢١ / ٣ / ٢٠١٢ .

التصوير الفيديوى القبلى: قام الباحثان بتصوير عينة البحث فى ٢٢/٣/٢٠١٢ باستعمال آلة لتصوير الفيديو نوع (Sony) ، وقد نصبت آلة التصوير على حامل ثلاثى وضعت آلة التصوير الفيديوى على بعد (٨,٣٥

(م) عن دائرة الرمي وبزاوية عمودية على دائرة الرمي وبنقطة تقع مباشرة في موقع اللاعب أثناء الرمي ، وهذا يضمن تصوير حركة الرمي كاملة لدى عينة البحث .

تطبيق البرنامج التعليمي : تم تطبيق البرنامج التعليمي (المعد من قبل الباحثان)على افراد المجموعة التجريبية، وقد استغرق تطبيق التجربة (١٢) أسابيع في الفترة من (٢٤ / ٣ / ٢٠١٢ إلى ١٦ / ٦ / ٢٠١٢) (بواقع وحدتين تعليمية كل أسبوع ، وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة .

الاختبارات البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية في القدرات الحركية (الوقوف على قدم واحدة طوليا على العارضة ، الركض بين الشواخص، رمي واستقبال الكرات)، على عينة البحث ، وفي نفس الإجراءات والشروط والظروف التي تم إجراؤها في الاختبارات القبلية، في يومي (١٨ / ٦ / ٢٠١٢).

التصوير الفيديوي البعدي لعينة البحث :

تم إجراء التصوير الفيديوي البعدي لعينة البحث يوم الخميس المصادف (٢١ / ٦ / ٢٠١٢) في تمام الساعة الرابعة مساءً وعلى ملعب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة وتحت إشراف فريق العمل المساعد وقام الباحثان بتطبيق نفس أسلوب التصوير القبلي لعينة البحث .

٣-٧ المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام بعض المعالجات الإحصائية وتمثلت فيما يأتي .:

المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط . اختبار (ت) الفروق لمجموعة واحدة . النسبة المئوية للتطور .

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية قيد البحث .:

(٣) :

دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للقدرة الحركية

(التوازن) لعينة البحث

الاختبار	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
	س-	ع +	س-	ع +	المحسوبة	الجدولية	
الوقوف على قدم واحدة طوليا على العارضة	٥,١٠٣	٠,٥٤٣	١١,٨٥٨	٠,٦٤١	٥,٧٤٦	١,٨٣	D

يتضح من بيانات جدول (٣) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الحركية (التوازن) لدى عينة البحث، ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحث هذا الفرق الى الوحدات التعليمية التي تعمل على تنمية عنصر التوازن، حيث ان التوازن من الصفات التي تحتاج الى تعليم متواصل حتى تنمو وتحافظ على مستواها لانها من الصفات التي تحتاج الى التوافق.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة عبد الحميد (١٩٩٧) حيث تبرز أهمية التوازن في كونها أساسية في اتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة ، وان افتقار اللاعب للتوازن يؤثر على مدى اكتسابها واتقانها لاداء النواحي الفنية الأخرى ، كما ان انخفاضها يؤدي الى صعوبة في تنمية الصفات الحركية الأخرى^(١) كما يعزى السبب الى ما تتضمنه هذه الفعالية من حركات تعتمد على مجموعة من الاطلاات الثابتة والمتحركة واشتمال البرنامج التعليمي على تمارين خاصة لتنمية القوة العضلية لدى عينة البحث، كما تظهر أهمية عنصر التوازن في انه عنصر اساسي في تادية رمي القرص، حيث ان اللاعب يحتاجها للسيطرة على اجزاء جسمه اثناء الاداء.

يؤكد عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١) بعد اتمام عملية رمي القرص يجد اللاعب نفسه محتاجا الى حفظ توازنه نتيجة قوة اندفاعه وسرعة دورانه حتى لا يتعدى حدود دائرة الرمي، وعلى ذلك يجد اللاعب نفسه مضطرا الى اداء بعض الحركات بقصد الاحتفاظ باتزانه داخل دائرة الرمي^(٢).

: (٤)

دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للقدرة الحركية (الرشاقة) لعينة البحث

الاختبار	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
	س-	ع +	س-	ع +	المحسوبة	الجدولية	
الركض بين الشواخص	٢٤,٧٨٨٨	٠.٦٥٩	٢١,٥٤١	٠.٦٤٤	٤,١٣٣	١,٨٣	(

يتضح من بيانات جدول (٤) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فيلقدرة الحركية (الرشاقة) لدى عينة البحث، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويرجع الباحث ان هذه الفروق جاءت نتيجة للتحسن الذي طرا على عنصر الرشاقة نتيجة الى ما تضمنته الوحدات التعليمية من تمارين تعمل على تنمية عنصر الرشاقة، حيث ان البرامج التعليمية الخاصة بالمبتدئين تعمل على تنمية هذه الصفة لكونها لها علاقة بتنمية السرعة، وذلك لان عنصر الرشاقة يعد عاملا اساسيا في فعالية رمي القرص فهي ضرورية في تادية كافة مراحل رمي القرص وخاصة عند الدوران ، اضافة الى ان الرشاقة تسهم في اكساب اللاعبين مهارة اكثر فكلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه للافضل،

ويؤكد فايز ابو عريضة واخرون (٢٠٠٧) على أهمية الرشاقة كونها تبرز شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية حيث انها تساعد في التحكم في الحركات التوافقية المعقدة في سرعة التعلم وتكامل المهارات الحركية^(١١).

^١ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ : ٧١.

^٢ عبد الرحمن زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١ : ٥٨.

(٦) :

دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للقدرة الحركية (التوافق) لعينة البحث

الاختبار	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
	ع +	-س	ع +	-س	الجدولية	المحسوبة	
رمي واستقبال الكرة باليد اليمنى	٠.١٣٣	٤,٣٢٧	٠.٣٥٨	٤,٣٢٧	١,٨٣	٣,١٥٣	(

يتضح من بيانات جدول (٦) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الحركية (التوافق) لدى عينة البحث.

مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويرجع الباحث ذلك الى ان هذه الفروق قد جاءت نتيجة للتحسن الذي طرأ على عنصر التوافق وهذا يدل ايضا ان ممارسة الوحدات التعليمية الموضوعة للاعبين رمي القرص المبتدئين قد ركزت على تمارين التوافق، ومشاهدة الافلام والصور التوضيحية وعرض النموذج لها من اجل ان يكتسب اللاعب تصورا للاداء الفني المطلوب حيث ان هذه الفعالية تتطلب قدرا كبيرا من التوافق، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) وولف دروج (WalfDroge 2002) الى ان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وان النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية التوافق الواجب تنميته وتطويره، حيث ان الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حال افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط^(١٢)(٢). ويرى الباحث ان التوافق يعتبر من المكونات الاساسية للوصول بالفرد الرياضي الى مستويات متقدمة في نشاطه التخصصي، فعنصر التوافق لا يظهر بصورة منفردة بل يرتبط دائما مع بعض القدرات الحركية الاخرى كشرط من شروط الاداء الفني في رمي القرص يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) الى ان التوافق يخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فاذا ما تم تنسيق القدرة التوافقية امكن تحقيق اعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للاداء الحركي لانجاز المهارات الحركية^(١).

(٧) :

^١ -فايز ابو عريضة واخرون: الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديرية محافظة اربد في الالعاب الجماعية، المؤتمر العلمي الاول، لكليات واقسام التربية الرياضية، عمان، الاردن، ٢٠٠٧ □ ٥٦.

^٢ محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢ □ ٨٠.

2- Walf ,Drog:Free radicals in the physiological control of cell function , American physiological society , January, 2002, p 188.

^١ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥ ص ١٢٨.

دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للقدرة الحركية (التوافق) لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	ع +	س-	ع +	س-	
(١,٨٣	٢,٩٠٤	٠.٤٦٧	٣.١٧٥	٠.١٠٧	١,٢١٦	رمي واستقبال الكرة باليد اليسرى

يتضح من بيانات جدول (٧) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في القدرة الحركية (التوافق) لدى عينة البحث، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. ويرجع الباحث ذلك الى ان هذه الفروق قد جاءت نتيجة للتحسن الذي طرأ على عنصر التوافق وهذا نتيجة لتطبيق البرنامج التعليمي بتمريناته الموضوعية للاعبى رمى القرص المبتدئين والتركيز على رمي واستقبال الكرة باليد اليسرى لما له من تأثير ايجابي على تعلم رمى القرص وايضا لها تأثير فعال ومشارك على التوافق بين العين واليد وسرعة الاستجابة الحركية والتوقع .

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٧) التي توصل فيها الى ان القدرات التوافقية المركبة التي تتكون من (القدرة على سرعة رد الفعل، القدرة على التنوع والتباين، قدرة الضبط والتحكم في الايقاع، القدرة على التوازن وتقدير حجم الفراغ) وتستخدم في الاتجاهات المختلفة في الاداء الفني (٢٣).

(٨)

دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للقدرة الحركية (التوافق) لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	ع +	س-	ع +	س-	
(١,٨٣	٢,٨٠١	٠.١٣٠	٣.٥١١	٠.١٨١	١,٤٨٤	رمي واستقبال الكرة باليد اليمنى اليسرى

يتضح من بيانات جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في القدرة الحركية (التوافق) لدى عينة البحث، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. ويرجع الباحث هذه الفروق الى الوحدات التعليمية وما تحتويه من تدريبات مناسبة لقدرات وامكانيات الممارسين لرمي القرص(عينة البحث) حيث اشتمل البرنامج على تدريبات للتوافق باستخدام الكرات المتنوعة الاحجام من اجل زيادة مستوى القدرات التوافقية لدى افراد عينة البحث.

^٢ -محمد ابراهيم سلطان: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية المركبة لدى براعم كرة القدم، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، العدد الرابع والعشرون، ٢٠٠٧ : ٤٠ .

وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) بانه كلما كانت تلك التدريبات الخاصة مشابهة في بنائها للحركة المراد تعلمها وتكوين مستوى عالي من القدرة الحركية والذي يتلائم مع صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تحسن الاداء الفني^(١).

(٩)

دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للقدرة الحركية (التوافق) لعينة البحث

الاختبار	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
	-س	+ع	-س	+ع	المحسوبة	الجدولية	
رمي واستقبال الكرة باليد اليسرى اليمنى	١,١٦٤	٠.٤٢٨	٣.١٨٢	٠.١٣٧	٣,١٩٩	١,٨٣	(

يتضح من بيانات جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الحركية (التوافق) لدى عينة البحث، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزي الباحث هذا الفرق في المستوى الى ان البرنامج التعليمي اشتمل على تدريبات بدنية وحركية وتوافقية بالكرة تعمل على تنمية التوافق المركب من سرعة رد الفعل وضبط الايقاع والتحكم والعمل على تحديد الاتجاه المكاني.

وقد اشار محمود عطية (٢٠٠١) نقلا عن (هيرتز Hirtz,P) الى ان عنصر التوافق يمثل حلقة اساسية من حلقات القدرات الحركية المؤثرة في سرعة تطوير الاداء الرياضي حيث يجب توجيه اهتماما كبيرا لهذه القدرات لما لها من اثر فعال ومشارك مع القدرات البدنية الاخرى على الاداء^(٢).

(١٠)

دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمستوى الاداء لعينة البحث

الاختبار	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
	-س	+ع	-س	+ع	المحسوبة	الجدولية	
مستوى الاداء	٢٧.١٠٠	٣.٤٤٦	٥٩.٧٠٠	٣.٥٩١	٢,٧١٠	١,٨٣	

يتضح من بيانات جدول (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز الاداء لدى عينة البحث، ويرجع الباحثان هذا التحسن الواضح لدى افراد عينة البحث لمستوى الاداء الفني نتيجة للتاثير الايجابي للبرنامج التعليمي المقترح واستخدام الجهاز المصنع والذي اتاح الفرصة للحصول على

^١ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات، الطبعة الثاني عشر، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥ ص ١٢٨.

^(٢) محمود عطية: تاثير برنامج لياقة بدنية باستخدام جهاز الموانع واثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للاطفال باعمار (٦-٩) سنوات، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٠٦.

المعلومات اللازمة إضافة الى تأثير الجهاز الذي صنعه الباحثان والذي كان له التأثير المباشر في تعليم اللاعبين الزوايا الصحيحة من مستوى الكتف لرمي القرص مما ادى الى تثبيت المعلومات وتذكرها بسهولة وهذا نتيجة تدرجك لما طبقه من تمارين متكررة على الجهاز واستخدام بعض الوسائط المتعددة في التعلم والتي ساهمت هي الاخرى في تحسن مستوى الاداء الفني لرمي القرص لدى اللاعبين.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من النبوي عبد الخالق (٢٠٠١) واحمد عبد المنعم (٢٠٠٥) اللذان اكدا على استخدام الوسائط التعليمية المتعددة وما تحققة من تقدم في التعلم والتي تؤدي الى التفاعل الايجابي للمتعلم ومشاركته في كسب المعرفة والمهارة، فاستخدام الوسائط المتعددة من (شفافيات، وصور توضيحية وافلام ، واشرطة فيديو) الخاصة بالمهارة قيد البحث اعطى تصورا واضحا ، حيث تتابع سير مهارة رمي القرص من خلال عرض مراحلها والخطوات الصحيحة في كل مرحلة من مراحل الرمي وذلك لانها تتيح فرصة تصور دقائق الفعالية (١)(٢٤).

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها يستنتج الباحث مايلي:-

- ١- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المبتدئين (عينة البحث) برمي القرص.
- ٢- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطور مستوى الأداء الفني لدى المبتدئين (عينة البحث) برمي القرص.
- ٣- يؤثر الوسائل المتعددة تأثيرا ايجابيا في تنمية مستوى الأداء الفني لدى المبتدئين برمي القرص.

١- التوصيات:

- ١- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المقترح في تعلم المبتدئين برمي القرص
- ٢- التركيز على استخدام التمارين التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للمبتدئين برمي القرص.
- ٣- الاهتمام باستخدام الأساليب والأجهزة الحديثة في تعلم المبتدئين برمي القرص

المراجع

- احمد عبد المنعم:فاعلية تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب تعلم بعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا، ٢٠٠٥

١ - النبوي عبد الخالق:تأثير استخدام الحاسوب الالي متعدد الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان، ٢٠٠١، ص ٣٧.

٢ احمد عبد المنعم:فاعلية تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب تعلم بعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا، ٢٠٠٥ . ٢١

- السيد شحاتة احمد شحاتة(٢٠٠٤) : تأثير استخدام وسيلة تعليمية(الة الدوران) للمستويات المتباينة على الانجاز الرقمي والاداء المهاري لرمي القرص لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية،مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية
- النبوي عبد الخالق:تأثير استخدام الحاسوب الالي متعدد الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان؟،٢٠٠١.
- عبد الرحمن زاهر :موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،٢٠٠١
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات،الطبعة الثاني عشر،منشأة المعارف،الاسكندرية،٢٠٠٥
- فايز ابو عريضة وآخرون: الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديرية محافظة اربد في الالعاب الجماعية، المؤتمر العلمي الاول،لكليات واقسام التربية الرياضية،عمان، الاردن،٢٠٠٧.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها،القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٧.
- محمد ابراهيم سلطان: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية المركبة لدى براعم كرة القدم، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية،جامعة اسيوط، العدد الرابع والعشرون،٢٠٠٧.
- محمد حسن علاوي:علم النفس التدريب والمنافسات،القاهرة، دار الفكر العربي،٢٠٠٢.
- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة،القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- ٣٦٨ : ٤٤٥ .٢-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي،القاهرة،دار الفكر العربي،٢٠٠١.
- محمود عطية: تأثير برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع واثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للاطفال باعمار(٦-٩) سنوات،مجلة علوم وفنون التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط،٢٠٠٦
- نبيل جمعة النجار وآخرون:أساليب البحث العلمي،دار الحامد،عمان،الاردن،٢٠١٠
- حسن احمد الشافعي وآخرون:مبادئ البحث العلمي، دار الوفاء لدنيا للطباعة،الإسكندرية،٢٠٠٩.
- Walf ,Drog:Free radicals in the physiological control of cell function , American physiological society , January, 2002, p 188.