

تأثير النماذج السمعية البصرية والتمرينات الخاصة في تعلم فعالية قذف النقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز

أ.د عبد الله حسين اللامي

م.م رنا محمد مطيري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية-جامعة واسط

استلام البحث : ٢٠١٤/٦/٢٦

قبول النشر : ٢٠١٤/٨/٣١

ملخص البحث

يعد التعلم الحركي أحد المجالات العلمية المهمة التي حظيت بالمزيد من التطورات والتغيرات لدوره الكبير في بناء المتعلم البناء الصحيح المتكامل يعمل على حل مشكلاته، لذا ظهرت في هذا المجال أساليب تعليمية عديدة ينتقل فيها الجهد والنشاط في عملية التعلم من المدرس إلى المتعلم كونه يعد المحور الأساس للعملية التعليمية. ويعد أسلوب النماذج السمعية البصرية احد الأساليب المعرفية (الإدراكية) التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين. وتكمن أهمية البحث في ضرورة جدولة التمرينات الخاصة بفعالية قذف النقل للارتقاء في الجانب البدني مع الجوانب التعليمية باستخدام النماذج السمعية البصرية وتوحيدها لإنتاج اكتساب تعلمي ذات مدى ابعدي وفي هكذا نظام للجدولة فإن المتعلمون يكتسبون تجارب ضخمة في التعلم عنه فيما اذا تمت العملية كل جانب او اسلوب لوحده. من خلال عمل الباحثان في مجال التدريس لاحظت وجود ضعفاً واضحاً في الأداء المهاري لدى المتعلمين في فعاليات الرمي ومنها قذف النقل بالرغم من الجهد المبذول من المدرس، ولهذا كان لابد من استخدام وسائل جديدة ترافق العملية التعليمية وبيان أهميتها للفعالية المطلوب تعلمها. وهدف البحث الى اعداد منهج باستخدام النماذج السمعية البصرية الخاصة بفعالية قذف النقل ، والتعرف على تأثير المنهج المعد باستخدام النماذج السمعية البصرية والتمارين الخاصة في تعلم فعالية قذف النقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز ، وكان فرض البحث وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات (القبليّة - الوسيطية - البعدية) بتأثير المنهج المعد في تعلم فعالية قذف النقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز ، استخدمت الباحثان المنهج التجريبي وطبق البحث على عينة من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية (٢٠) طالباً وقامت الباحثان بإجراء عملية التجانس لإفراد عينة البحث في المتغيرات التي لها علاقة بالأداء البدني وتم تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة ومنها:

(اختبارات القدرات البدنية-اختبارات تقويم الأداء الفني- اختبار الانجاز)

واستخدمت الباحثان الوسائل الآتية لتنفيذ النماذج السمعية البصرية وهي

- الكتيب المبرمج - النموذج الحي - السي دي (CD) والتمرينات الخاصة وشملت تمرينات عقلية .

- تم تطبيق ما سبق ذكره عن طريق الوحدات التعريفية و التعليمية والتدريبية البالغة (١٨) وحدة في (٩) أسابيع وحسب مفردات المنهج الدراسي المتبع لتلك المرحلة وواقع وحدتين في الأسبوع ، وجرى الباحثان اختبارات بينية وتتضمن جميع الاختبارات التي أجريت في الاختبار القبلي وفي الظروف نفسها وأجريا أخيراً الاختبارات البعدية .

Abstract

The Impact of Audio-Visual Models and Special Exercises to Learn the Effectiveness of the Extrusion of Gravity and the Development of Some Special Physical Abilities and Achievement

Assist Lecture : Rana Mohammed Al-Jubouri

Prof. Dr. Abdullah Hussein Al-Lami

The motor learning one scientific task that has received further developments and changes to his big role in building the learner correct build integrated works to solve its problems, so it appeared in this area teaching methods many moves where the effort and activity in the process of learning from the teacher to the learner being longer axis basis for the process educational. The method models audiovisual one cognitive styles (cognitive), which have attracted the attention of many researchers .

The importance of research in the need to schedule a special exercises effectively extrusion of gravity to improve the physical side with the educational aspects using models audiovisual and standardization of the production gain learning with a range farther In such a system for scheduling the learners acquire experiences huge in learning about whether the operation took place on each side or style alone.

Through the work of a researcher in the field of teaching I noticed a weakness evident in the performance skills of learners in the activities of chucking, including the ejection of gravity in spite of the effort of the teacher, but this was necessary to use new methods accompany the educational process and the statement of its importance to the effectiveness of the desired learned. The aim of the research to prepare the curriculum using models audiovisual own effectively extrusion of gravity, and to identify the impact of the curriculum prepared using models of audio-visual and special exercises to learn the effectiveness of the extrusion of gravity and the development of some physical abilities own and achievement, and it was the imposition of research and there are

significant differences between the results of the tests (tribal - moderation - a posteriori) the impact of the curriculum prepared to learn the effectiveness of the extrusion of gravity and the development of some physical abilities own achievement, the researcher used the experimental method and applied research on a sample of students from the first phase of the Faculty of Physical Education (20) students and the researcher conducting the process of homogeneity of the sample individuals in the variables that have a relationship physical performance tests was to determine the most important on the subject of the study, including:

(Tests of mental abilities - tests evaluating the technical performance - achievement test)

The researcher used the following means for the implementation of an audio-visual models

-Programmed booklet - living model - CD (CD) and special exercises and mental exercises included.

-The application of the foregoing by units of tariff and educational and training amounting to (18) units in (9) weeks, according to the vocabulary of the curriculum used to that stage and by two units per week, and held a researcher tests interfaces and includes all the tests carried out in the pre-test and in the same circumstances and finally carried out a posteriori tests.

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يعد التعلم الحركي احد المجالات العلمية المهمة التي حظيت بالمزيد من التطورات والتغيرات لدوره الكبير في بناء المتعلم البناء الصحيح والمتكامل والذي يعمل على حل مشكلاته ، لذا ظهرت في هذا المجال أساليب تعليمية عديدة ينتقل فيها الجهد والنشاط في عملية التعلم من المدرس إلى المتعلم كونه يعد المحور الأساس للعملية التعليمية.

وتعد فعالية قذف الثقل واحدة من فعاليات الرمي التي تحتويها مفردات مناهج المرحلة الاولى لكليات التربية الرياضية ، ويعد اسلوب النماذج السمعية البصرية احد الأساليب المعرفية (الادراكية) التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين ، إذ هو يتمثل بوسائل الحصول على المعلومات من البيئة بواسطة الآليات الحسية الإنسانية (١) ، اذ تعرض الصور والرسوم المتسلسلة لتوضيح الاداء الفني للحركة ومقاطع من المسار الحركي لتعلم المراحل الفنية لفعالية قذف الثقل وتسهل من ادائها والتي تعطي اثرأ واضحا في عملية التعلم الحركي.

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في ضرورة جدولة التمرينات الخاصة بفعالية قذف الثقل للارتقاء في الجانب العقلي مع الجوانب التعليمية باستخدام النماذج السمعية البصرية وتوحيدها لإنتاج اكتساب تعلمي ذا مدى ابعد وفي هكذا نظام للجدولة فأن المتعلمون يكتسبون تجارب ضخمة في التعلم عنه فيما اذا تمت العملية كل جانب او اسلوب لوحده .

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان التدريسية في مجال ألعاب الساحة والميدان لاحظا وجود ضعفاً واضحاً في الأداء المهاري لدى المتعلمين في فعاليات الرمي ومنها قذف الثقل بالرغم من الجهد المبذول من قبل المدرس، ويرى الباحثان ان ضعف مستوى الاداء يعود الى اتباع اسلوب تعليمي واحد أو اثنين لتعلم جميع الفعاليات وعلى مدار السنة الدراسية قد يدخل الملل والضجر في نفوس المتعلمين، لذلك يتطلب الابتعاد عن الأساليب المتبعة والتي تستخدم باستمرار في عملية التعلم والبحث والتفتيش عن أساليب ووسائل جديدة في عملية التعلم

١- حازم بدري احمد العبيدي : اثر الأسلوبين الإدراكيين تفضيل النمذجة الحسية وتفضيل السيطرة المخية في الذاكرة الحسية للعاملين في مجال التقييس والسيطرة النوعية للمؤسسات الإنتاجية، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، ٢٠٠٤ م، ص١٧.

لإثارة جهد المتعلم كونه عنصر فاعل وحيوي في العملية التعليمية ، فضلاً عن حاجة المتعلمين الملحة إلى تطبيق أساليب تراعي تطوير الجوانب الخاصة للفعالية المطلوب تعلمها ، الامر الذي حدا بالباحثان بان هذا التداخل يؤدي دوراً كبيراً في تحسين عملية تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير الجانب البدنية الخاصة بالفعالية والانجاز .

١-٣ أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

١- اعداد منهج باستخدام النماذج السمعية البصرية الخاصة بفعالية قذف الثقل .

٢- التعرف على تأثير المنهج المعد باستخدام النماذج السمعية البصرية والتمارين الخاصة في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز .

١-٤ فروض البحث : حدد فرض البحث بما يأتي:

١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات (القبيلة - الوسطية - البعدية) بتأثير المنهج المعد في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٣ م - ٢٠١٤ م.

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية.

١-٥-٣ المجال أزماني: ٢٠١٤/٢/٣ م لغاية ٢٠١٤/٤/٧ م .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة) كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب السنة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (١٢٥) طالباً (لكون الفعالية المختارة تدرس ضمن المنهج الدراسي لهذه المرحلة) موزعين على ست شعب (أ، ب، ج، د، هـ، و) ، وعن طريق القرعة تم اختيار شعبة (د) لتمثل عينة البحث التي قامت الباحثان بإجراء التجربة عليها اذ بلغ عدد افرادها (٢٠) طالباً ، هذا بعد استبعاد الطلاب الراسبين والممارسين لفعاليات الرمي ، أي بنسبة ١٩ % من المجتمع.

*الاختبارات المستخدمة في البحث اختبارات القدرات البدنية:

١- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين:

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التي تعمل على ثني ومد الركبتين.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

- طريقة الأداء: (من وضع الوقوف) ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره ٢٠ ثانية، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم على الأرض أو أي شيء آخر عدى القدمين.

- التسجيل: عدد مرات في زمن ٢٠ ثا مؤشر للقوة المميزة بالسرعة، ويعاد الاختبار مرتين وتؤخذ أحسن نتيجة^(١).

٢- اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم):

- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

- الأدوات المستخدمة: كرات طبية وشريط قياس وبورك.

- وصف الأداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين وواضعا الكرة الطبية على إحدى يديه، واليد الأخرى تستند من فوق الكرة، ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محددة وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في قذف الثقل بحيث لا يتعدى خط الاقتراب.

- حساب الدرجات: للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والأداء الخاطئ يحتسب محاولة، وتحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث^(٢).

٣- اختبار تقويم الأداء:

- الغرض من الاختبار: مقياس التقدير لتقويم الأداء الفني

- الأدوات: ثقل قانوني وزنه (٧،٢٦٠) ملعب الساحة والميدان، استمارة تسجيل، كاميرا، حامل ثلاثي

- الإجراءات: يمنح الطالب ٣ محاولات والأخذ بالمحاولة الأفضل، م إجراء عملية التصوير لأجل عرض الفيلم الفيديوي على لجنة الخبراء لغرض التقويم.

٣-٨-١ أعداد استمارة تقويم الأداء الفني:

تم أعداد استمارة تقويم مستوى الأداء الفني طبقاً لرأي الخبراء* موضحاً عليها مقدار الدرجة لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركي لدفع الثقل وكما يأتي:

- الحقل الأول: يتضمن الاسم.

- الحقل الثاني: مرحلة التكور ١٠ درجة

- الحقل الثالث: مرحلة الزحقة ١٠ درجة

- الحقل الرابع: مرحلة وضع الرمي والرمي ١٠ درجة

- الحقل الخامس: مرحلة التثبيت والاتزان ١٠ درجة

وتم وضع درجات المختبرين للأداء الفني على أساس التقسيمات الأربعة أعلاه وما تشكل من أهمية بالنسبة لأرائهم، أي يكون الحد الأعلى للتقويم من (٤٠) درجة لأداء الفعالية كاملة، إذ تم تقويم الأداء الفني من قبل تدريسيين* في كلية

قام الباحثان بإجراء عملية التجانس لإفراد عينة البحث في المتغيرات التي لها علاقة بالأداء البدني للفعالية قيد البحث وكما هو مبين في الجدول (١).

جدول رقم (١)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن العمر

المتغيرات / المعدلات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول / سم	١٧٣,٧٥	٥,٩٥	٠,٠٤
الوزن / كغم	٦٤,٩٠	٥,٩٥	٠,٣٠
العمر / سنة	٢١,٦٠	١,٥٠	٠,٧٨-

يتضح من الجدول (١) ان جميع معاملات الالتواء (الطول، الوزن، العمر) تراوحت ما بين (٠,٠٣٠، ٠,٧٨-) اي انها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير الى اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ الأدوات البحثية: استعان الباحثان بالأدوات البحثية الآتية:

(الملاحظة- المقابلات الشخصية- الاستبانة- الاختبارات)

٣-٣-٢ والأجهزة المستعملة: قام الباحثان باستعمال الأجهزة الآتية:

(حاسبة يدوية علمية نوع (sharp)- جهاز لقياس الطول والوزن - ساعة توقيت لقياس الزمن- كاميرا نوع سامسونج - حاسبة محمول نوع ((dell))

٣-٣-٣ الوسائل المستعملة: قام الباحثان باستعمال الوسائل الآتية:

- ملعب ألعاب قوى.- أثقال متعددة الأوزان بالإضافة للوزن القانوني(٧،٢٦٠).- قرص CD -الكتيب المبرمج - بوسترات - شريط قياس معدني - طباشير- كرات طبية مختلفة الأوزان- أجهزة رياضية - أدوات مكتبية - المصادر العربية والانكليزية).

٣-٤ تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة:

ومن أجل تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بفعالية قذف الثقل، قام الباحثان بتصميم واعداد استبانة خاصة تضم مجموعة من القدرات البدنية ملحق (١) وتم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين.

٣-٥ تحديد أهم الاختبارات الخاصة والبدنية:

-اختبارات القدرات البدنية - اختبارات تقويم الأداء الفني- اختبار الانجاز بعد تحديد القدرات البدنية، كان لزاماً اختيار الاختبارات الخاصة لهذه القدرات، لذا قام الباحثان بجمع عدد كبير من الاختبارات ووضعها في استمارة استبيان - ملحق (٢) لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على طلاب من خارج عينة البحث أي من الذين لم يشتركوا في التجربة الأساسية أي من مجتمع البحث في يومي (الأحد والخميس) الساعة التاسعة صباحاً واستمرت من (٢/٢٠١٤م لغاية ٢/٢٠١٤م).

١- علي سلوم جواد: الاختبارات القياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط١، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤م، ص ٩٤.

٢- عادل تركي الدولي: مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة، ط١، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٢م، ص ٣٨٩.

*الخبراء هم:

مراحلها أي كل مرحلة لها صورها وشرحها الخاص بها ويتم توزيعه على جميع الطلبة لكل طالب نسخته الخاصة به .

٢-التمرينات الخاصة : وتشمل على تمرينات: بدنية .

٣-القدرات البدنية الخاصة : تتمثل ببعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية دفع الثقل ، إذ قامت الباحثان بأعداد استبانة خاصة لتحديد القدرات البدنية الخاصة وعرضها على السادة الخبراء والمختصين لتحديد واختيار بعض هذه القدرات .

- ويكون تطبيق النماذج السمعية البصرية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية :

١-الجزء التعليمي : النموذج الحي - قرص ال CD - الكتيب المبرمج .

٢-الجزء التطبيقي : التمرينات البدنية الخاصة - القدرات البدنية الخاصة .

*الاختبارات هي: اختبارات القدرات البدنية - اختبارات تقويم الأداء - اختبارات الانجاز .

٣-٩-٣ الاختبارات البيئية :

وتتضمن جميع الاختبارات التي أجريت في الاختبار القبلي وفي الظروف نفسها بتاريخ ٢٠١٤/٣/١٧ م .

٤-٩-٣ المنهج التدريبي :

ويتضمن (٨) وحدات وواقع (٤) أسابيع تم تطبيق المنهج التدريبي الخاص بالفعالية وذلك لتطوير القدرات البدنية الخاصة .

٥-٩-٣ الاختبارات البعيدة :

بعد إكمال (١٨) وحدة تعريفية وتعليمية وتدريبية في مدة (٩) أسابيع لتطوير القدرات البدنية والعقلية الخاصة وتقويم الأداء الفني والانجاز للفعالية قيد البحث ، قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعيدة على مجموعة البحث وبالظروف والأحوال نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية والاختبارات البيئية بتاريخ ٢٠١٤ /٤/١٧ م .

١٠-٩-٣ الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء - النسبة المئوية- معامل الارتباط البسيط(بيرسون)
- تحليل التباين لعينة واحدة لعدة قياسات -اختبار اقل فرق معنوي L.S.D- ٢٤ .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج تقويم الاداء وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٢)

نتائج تحليل التباين للقياسات الثلاثة لعينة البحث في تقويم

الاداء

المعنوية	قيمة F	مج الانحرافات	دح	مج المربعات	التباين
٠,٠٠٠	١٩٤,٨	١٤٦٣,٨٦	٢	٢٩٢٧,٧٣	بين المجموعات
		٧,٥١٥	٥	٤٢٨,٣٣	داخل المجموعات
		-	٥	٣٣٥٦,٠٦٨	المجموع
			٩		

*معنوية عند درجة حرية (٥٧-٢) ومستوى معنوية $\geq ٠,٠٠٥$

التربية الرياضية - جامعة بغداد - الجادرية - وكلية التربية الرياضية - جامعة واسط من ذوي الاختصاص والخبرة في ألعاب الساحة والميدان ، وذلك من خلال مشاهدتهم للتسجيل المرئي المصور بالبطيء والاعتيادي لمستوى الأداء الفني لأفراد العينة .

٤-اختبار الانجاز:

تم تسجيله ميدانياً بواسطة شريط القياس وقد اعتمدا أفضل محاولة من مجموع ثلاث محاولات وثلاث اختبارات .

٩-٣ إجراءات البحث الميدانية :

تتمثل إجراءات البحث بالتجربة الاستطلاعية ومن ثم اعطاء وحدتين تعريفية بتاريخ ٢٠١٤-٢-١٠ و٢٠١٤-٢-١٣ وبعدها الاختبارات القبلية وتنفيذ مفردات أسلوب النماذج السمعية البصرية بتمرينات خاصة المعد لعينة البحث من ثم إجراء الاختبارات البيئية ومن ثم يتم تطبيق المنهج التدريبي وواقع أربعة أسابيع وبعد ذلك تتم الاختبارات البعيدة .

١١-٩-٣ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث المختارة الخاصة بتاريخ ٢٠١٤ /٢/١٦ م الساعة العاشرة والنصف صباحاً .

٢-٩-٣ المنهج التعليمي- التدريبي وأسلوب عمل المجموعة البحثية :

١-٢-٩-٣ المنهج التعليمي - التدريبي :

- استغرقت مفردات العمل التجريبي(٩) أسابيع ، عدد الوحدات التعليمية أسبوعياً هو(٢)ومجموع الوحدات التعريفية والتعليمية والتدريبية الكلية (١٨) وحدة قبل إعطاء المنهج التعليمي والتدريبي نعطي وحدتين تعريفية وبعدها (٨) وحدات تعليمية وواقع أربعة أسابيع ومن ثم يطبق المنهج التدريبي وواقع (٨) وحدات تطويرية خلال أربعة أسابيع أيضاً، زمن الوحدة التعليمية هو(٩٠) دقيقة على وفق المقرر الدراسي للمرحلة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، اعتمد الباحثان مفردات العمل التجريبي المتبع والمعتمد في أقسام وكليات التربية الرياضية كافة فضلاً عن الاعتماد على بعض المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة .

٢-٢-٩-٣ أسلوب عمل المجموعة البحثية :

١-طبق الباحثان من خلال الوحدات التعليمية النماذج السمعية والبصرية موضوع البحث والتي تتمثل :

أ-النموذج الحي: يكون العرض حي إمام الطلبة المتعلمين من قبل احد إبطال الساحة والميدان لفعالية دفع الثقل .

ب-السي دي(CD): ويتمثل بتسجيل المراحل الفنية لأداء فعالية دفع الثقل صورة وصوت وعرضها على الطلبة على لفوتوشوب

ج-الكتيب المبرمج : عمل الباحثان على تصميم الكتيب المبرمج والذي يتم فيه شرح المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل بالتفصيل وكذلك عرضها على شكل صور متسلسلة وحسب

- أ.د صريح عبد الكريم الفضلي ساحة وميدان كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
- أ.د محمد عبد الحسن ساحة وميدان كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
- أ.م.د غفار سعد عيسى ساحة وميدان كلية التربية الرياضية - جامعة واسط .

نلاحظ من الجدول (٢) اعلاه ان قيم (F) المحسوبة لنتائج الاختبارات الثلاثة في تقويم الاداء لعينة البحث كانت بقيمة (١٩٤,٨) امام مستوى معنوية (٠,٠٠٠) وهو اقل بكثير من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وقد دللت هذه النتيجة على ان هناك

الجدول (٣)

نتائج اقل فرق معنوي بين الاختبارات الثلاثة في تقويم الاداء

القياس	المقارنة	ف	خ م	المعنوية	مستوى الثقة ٠,٩٥	
					أوطأ حد	اعلى حد
١	٢	*٥,٧٩٥-	٠,٨٦٦	٠,٠٠٠	٧,٥٣-	٤,٠٥-
	٣	*١٦,٨٤-	٠,٨٦٦	٠,٠٠٠	١٨,٥٧-	١٥,١٠-
	١	*٥,٧٩	٠,٨٦٦	٠,٠٠٠	٤,٠٥٩	٧,٥٣
٢	٣	١١,٠٤٥-	٠,٨٦٦	٠,٠٠٠	١٢,٧٨-	٩,٣٠-
	١	*١٦,٨٤	٠,٨٦٦	٠,٠٠٠	١٥,١٠	١٨,٥٧
٣	٢	١١,٠٤٥	٠,٨٦٦	٠,٠٠٠	٩,٣٠	١٢,٧٨

ان ظهور الفروق المعنوية في مستوى اداء افراد العينة عند ادائهم فعالية قذف الثقل كان بسبب ان ما تعرض له افراد هذه المجموعة من نماذج لوسائل تعليمية متقدمة أسهمت في تطور حركات الذراعين والرجلين والراس والجذع التي غالبا ما يؤكد القائمون بالعملية التعليمية على تنفيذها بالصورة الصحيحة في اثناء اداء هذه الحركات لدورها الفاعل في تكامل الاداء المطلوب والذي تمثل في تطور الدرجة النهائية للأداء والتي ظهرت الفروق المعنوية في درجتها بعد مقارنة القياسين القبلي والوسطي مع البعدي .

يلاحظ من الجدول (٣) اعلاه ان افضل الفروق كانت لصالح الاختبار الثالث عند المقارنة مع الاختبارين الاول والثاني تحت مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهي اقل من مستوى الخطأ (٠,٠٥) ، اي ان الفروق كانت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في مستوى اداء قذف الثقل تليها نتائج الاختبارات الوسطية ، اذ يظهر ان النماذج السمعية البصرية والتمرينات الخاصة واستخدام الكتيب المبرمج الذي فيه شرحا سوريا ولفظيا عن مراحل الاداء وكذلك تصوير الـ CD، قد اثر في تطور القدرات العقلية والقدرات البدنية مما اثر في تطور مستوى الاداء الفني لأفراد عينة البحث .

ولكون فعالية قذف الثقل بشكل عام تعتمد تحقيق الانجاز فيها على درجة التقويم المهاري لها ، لذا فان للنماذج السمعية البصرية التي استخدمها الباحثان على افراد عينة البحث حققت مزايا عديدة في التزود بالتغذية الراجعة اذ ان مثل هذه البرامج تعطي "حرية اكثر وتوفير الوقت للمتعلمين لأداء الواجب منفرداً وهذا يسبب تعجيلا اكثر في زيادة عدد المحاولات والتزود بالتغذية الراجعة" (١).

٢-٤ عرض نتائج القدرات البدنية بين القياسات الثلاثة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤)

نتائج تحليل التباين للقياسات الثلاثة لعينة البحث في القدرات البدنية

القدرة	التباين	مج المربعات	د.ح	مج الانحرافات	قيمة F	المعنوية
المميزة بالسرعة	بين المجموعات	٥٦٤,١٣٤	٢	٢٨٢,٠٦٧	١٤٦,٠٩	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١١٠,٠٥٠	٥٧	١,٩٣١		
	المجموع	٦٧٤,١٨٣	٥٩	-		
الانفجارية	بين المجموعات	٢٦,١١٢	٢	١٣,٠٥٦	٤١,٧٣٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٧,٨٣٢	٥٧	٠,٣١٣		
	المجموع	٤٣,٩٤٤	٥٩	-		
المرونة	بين المجموعات	٦٠,٨٣	٢	٣٠,٤١	٢١,١٧٦	٠,٠١٦
	داخل المجموعات	٨١,٨٥٢	٥٧	١,٤٣٦		
	المجموع	١٤٢,٦٨٢	٥٩	-		

معنوية عند درجة حرية (٢-٥٧) ومستوى معنوية $\geq ٠,٠٥$

١- ابتهاج احمد عبد العال عماشة: تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهاري التمرير والضرب الساحق في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية(بحث منشور في مجلة علوم وفنون الرياضة) ، جامعة حلوان القاهرة ، ١٩٩٠، ص ٢٣.

وقد دلت هذه النتيجة على ان هناك فروق دالة احصائياً بين نتائج هذه الاختبارات الثلاث. وكذلك كانت بقيمة (٢١,١٧٦) للمرونة امام مستوى معنوية (٠,٠٠٠) وهو اقل بكثير من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وقد دلت هذه النتيجة على ان هناك فروق دالة احصائياً بين نتائج هذه الاختبارات الثلاث ، ومن اجل التعرف على افضل الفروق بين هذه الاختبارات ، استخدم الباحثان اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) والتي عرضت نتائجه بالجدول (٥) ادناه.

الجدول (٥)

نتائج اقل فرق معنوي بين الاختبارات الثلاثة في القوة المميزة بالسرعة

القياس	المقارنة	ف	خ م	المعنوية	مستوى الثقة ٠,٩٥	
					أوطأ حد	اعلى حد
١	٢	*٤١,٠٠-	٠,٤٣٩	٠,٠٠٠	٤,٩٧٩-	٣,٢٢٠-
	٣	*٧,٥٠٠-	٠,٤٣٩	٠,٠٠٠	٨,٣٧٨-	٦,٦٢٠-
	١	*٤,١٠٠	٠,٤٣٩	٠,٠٠٠	٣,٢٢١	٤,٩٧٩
٢	٣	*٣,٤٠٠-	٠,٤٣٩	٠,٠٠٠	٤,٢٧٩-	٢,٥٢٠-
	١	*٠,٥٩٧	٠,٤٣٩	٠,٠٠٠	٦,٦٢٠	٨,٣٧٩
٣	٢	*٣,٤٠٠	٠,٤٣٩	٠,٠٠٠	٢,٥٢٠	٤,٢٧٩

يلاحظ من الجدول (٥) اعلاه ان افضل الفروق كانت لصالح الاختبار الثالث ثم الثاني عند المقارنة مع الاختبار الاول تحت مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهي اقل من مستوى الخطأ (٠,٠٥) الاختبارات الوسطية.

الجدول (٦)

نتائج اقل فرق معنوي بين الاختبارات الثلاثة في القوة الانفجارية

القياس	المقارنة	ف	خ م	المعنوية	مستوى الثقة ٠,٩٥	
					أوطأ حد	اعلى حد
١	٢	*٠,٥٩٧-	٠,١٧٦٨	٠,٠٠١	٠,٩٥١-	٠,٢٤٣-
	٣	*١,٥٩٩-	٠,١٧٦٨	٠,٠٠٠	١,٩٥٣-	١,٢٤٤-
	١	*٠,٥٩٧	٠,١٧٦٨	٠,٠٠١	٠,٢٤٣-	٠,٩٥١
٢	٣	*١,٠٠٥-	٠,١٧٦٨	٠,٠٠٠	١,٣٥٥-	٠,٦٤٧-
	١	*١,٥٩٩-	٠,١٧٦٨	٠,٠٠٠	١,٢٤٤	١,٩٥٣
٣	٢	*١,٠٠٥	٠,١٧٦٨	٠,٠٠٠	٠,٦٤٧	١,٣٥٥

يلاحظ من الجدول (٦) اعلاه ان افضل الفروق كانت لصالح الاختبار الثالث ثم الثاني عند المقارنة مع الاختبار الاول تحت مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهي اقل من مستوى الخطأ (٠,٠٥) ، اي ان الفروق كانت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في مستوى القدرة الانفجارية تليها نتائج الاختبارات الوسطية. نلاحظ مما تقدم من نتائج ، ان الفروق كانت معنوية للقدرات البدنية الخاصة بفعالية قذف النقل والمطلوبة لتكامل الاداء الفني لهذه الفعالية ، وهذه النتائج تؤكد القدرة العالية للمنهج التعليمي المقترح القائم على دمج الاداء الفني بنظام التغذية الراجعة المقترحة من قبل الباحثان المعتمد على المراجعة البصرية والسمعية فضلاً عن استخدام التدريبات الخاصة بالفعالية مع التمرين المتغير في تطوير مستوى الاداء وعمل على الارتقاء في الجانب البدني كالقدرة الانفجارية والسريعة بشكل خاص ، ويرى الباحثان ان التقدم الحاصل في القدرات البدنية لمهارة قذف النقل قيد الدراسة يدل على قدرة المنهج التعليمي المقترح في تطوير هذه القدرات وفق المهارة الأساسية وان دمج التدريبات البدنية مع الجوانب التعليمية والتغذية الراجعة (النماذج المستخدمة قد اعطى مردوداً ايجابياً للجوانب البدنية والجوانب التعليمية ، وهذا يتطابق مع ما ذهب اليه (Schmidt) بقوله من الممكن الدمج بين التمارين التعليمية والتدريبية وتوحيدها لإنتاج اكتساب تعليمي ذا مدى ابعد وهذا يكون بسبب ان المتعلمين الذين يتمنون على عدة جوانب تعليمية وفي هكذا نظام للجدولة فأنهم يبرزون قابلية

متنامية و تجارب ضخمة في التعلم فيما اذا تمت المحاولة على كل أسلوب لوحده.^(١) والى ذلك يشير ظافر هاشم بقوله " بأن التداخل في الأساليب التعليمية وطرائقها يزيد من خبرة المتعلم ويسد متطلبات الدرس واحتياجات المتعلم ويتوصل الى تطور منظور المتعلم وزيادة تمكنه من السيطرة على الأداء وتغييراته"^(٢) ويؤدي التدريب بتكرارات عالية نسبياً والمصحوب بتعب شديد للمجموعة العضلية العاملة ، كما تشير الأدلة، الى تعزيز القوة والقدرة ، وهذا ما جعل نتائج المجموعة تظهر جيدة في الاختبارات البعدية نتيجة تدريبات القوة البدنية الخاصة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريسي ، اذ اشار الى ذلك بعض العلماء في انه بعض الرياضيين أظهروا استجابة تكيفية في النسيج العضلي والمقطع العرضي للعضلة والزوايا الريشية لألياف العضلات المتبادلة والإفرازات الهرمونية^(٣)نتيجة التكرارات العملية ، في حين اشارت دراسات عديدة اخرى الى

1- Schmidt A . &Wirsberg .Motor learning and performance . Second edition , Human Kinetics , 2000 , p 249 .

٢- ظافر هاشم الكاظمي . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبنية التنس ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ م ، ص ٢٦ .

٤-٥ عرض نتائج الانجاز بين القياسات الثلاثة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٧)

نتائج تحليل التباين لقياسات الثلاثة لعينة البحث في الانجاز

التباين	مج المربعات	د.ح	مج الانحرافات	قيمة F	المعنوية
بين المجموعات	١٠,٢٦٩	٢	٥,١٣٥	١٣,١٣٢	٠,٠٠٠
داخل المجموعات	٢٢,٢٨٧	٥٧	٠,٣٩١		
المجموع	٣٢,٢٨٧	٥٩	-		

معنوية عند درجة حرية (٥٧-٢) ومستوى معنوية $\geq ٠,٠٠٥$

نلاحظ من الجدول (٧) اعلاه ان قيمة (F) المحسوبة لنتائج الاختبارات الثلاثة في الانجاز لعينة البحث كانت بقيمة (١٣,١٣٢) ، امام مستوى معنوية $٠,٠٠٠$ وهو اقل بكثير من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وقد دلت هذه النتيجة على ان هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج هذه الاختبارات الثلاث.

حدوث تطورات في القوة والقدرة ، بعد تدريب القوة ، غير مصحوبة بتكيف حقيقي او جوهري في شكل العضلة. لهذا كان لا بد من اعتماد نمط بديل من الاستجابة الوظيفية عند تصميم البرنامج التدريبي. وتركز الدراسة الحالية على آليات التكيف العضلي عصبي الناتجة من تدريب القوة ومن التدريب الحسي حركي باستخدام العرض الحي والافلام الفيديوية والكتب المبرمج .

اذ يعزو الباحثان اسباب تلك الفروق ولصالح الاختبار البعدي لاستعمال اسلوب مناسب في تعلم تلك المهارات من لندنها وتطبيقه من المدرس بما يتناسب وقدرات وقابليات افراد عينة البحث، فضلاً عن تجاوز الصعوبات الفنية عند اداء هذه المهارات وبشكل تدريجي بعد تشخيصها من خلال تكرار الاختبارات واستخدام الوسائل السمعية والمرئية والاجهزة المناسبة لتصحيحها ، وامكانية تطويرها عند العينة بفعل التكرار في ادائها ، وإن التطور والتحسين الحاصل في اداء واتقان مراحل هذه الفعالية والذي اظهرته النتائج ، لم يأت بالصدفة او بصورة عشوائية ، بل جاء نتيجة التدريب والممارسة واستخدام المراجعة الصورية وتشخيص الاخطاء وتعزيز هذه المعلومات من خلال التصحيحات اللفظية التي تتضمن تعديل اوضاع الجسم واجزائه المساهمة بالأداء والتي يعني بها المدرس وضعا يخص الجانب الفني (كان يتم التأكيد على مد الذراع الدافعة او رفع مركز ثقل الجسم او فتحة أوسع بين القدمين.. الخ من هذه المعلومات التصحيحية التي ترتبط بأوضاع الجسم الفنية) فضلاً عن الإشارة إليها بالفيديو، مما ادى بالمهارات المشار إليها سلفاً لتصل الى هذه المرحلة ، مما يؤكد القدرة العالية للأسلوب التعليمي المتبع في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد عينة البحث ، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثان اسباب ذلك لتنظيم الاسلوب المتبع مع هذه المجموعة ، إذ أن عملية تنظيم التدريب والتعليم تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء ، فان " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات^(١) ويذكر (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة"^(٢).

١- محسن علي نصيف :منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكره القدم ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ٢٠٠٠ م،ص٢٥ .

٢- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ م،ص١٧٨ .

الجدول (٨)

نتائج اقل فرق معنوي بين الاختبارات الثلاثة في الانجاز

القياس ١	المقارنة	ف	خ م	المعنوية	مستوى الثقة ٠,٩٥	
					أولاً حد	أعلى حد
١	٢	٠,٣٩٠-	٠,١٩٧	٠,٠٥٣	٠,٧٨٦-	٠,٠٠٦
	٣	*١,٠٠٥-	٠,١٩٧	٠,٠٠٠	١,٤٠١-	٠,٦٠٩-
٢	١	٠,٣٩٠	٠,١٩٧	٠,٠٥٣	٠,٠٠٦-	٠,٧٨٦
	٣	*٠,٦١٥-	٠,١٩٧	٠,٠٠٣	١,٠١١-	٠,٢١٩-
٣	١	*١,٠٠٥	٠,١٩٧	٠,٠٠٠	٠,٦٠٩	١,٤٠١
	٢	*٠,٦١٥	٠,١٩٧	٠,٠٠٣	٠,٢١٩	١,٠١١

يلاحظ من الجدول (٨) اعلاه ان افضل الفروق كانت لصالح الاختبار الثالث ثم الثاني عند المقارنة مع الاختبار الاول تحت مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهي اقل من مستوى الخطأ (٠,٠٥) ، اي ان الفروق كانت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في مستوى الانجاز ، تليها نتائج الاختبارات الوسطية. لقد أثرت النماذج السمعية البصرية في توفير الفرصة لجميع المعلومات عن المهارة قيد الدراسة من مصادر متنوعة لغرض إكساب المتعلم المعلومات والحقائق والمفاهيم العملية وتحفيز الطالب ذاتياً وتزويده بالتغذية الراجعة الفورية عن أخطائه وتشخيصها وعلاجها ومعدل تقدمه والتي انعكست عن تطور الاداء الفني والقدرات البدنية والحسية كما اسلفنا وادى هذا التطور الى تطور الانجاز بقذف النقل لعينة البحث عبر الاختبارات الثلاثة ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا ما أتفق عليه بعض الباحثين في أن الوسيلة التعليمية تسهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ أنه من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسته سوف يساعد ذلك في تقليده والتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (١).

ان اللجوء الى استخدام نماذج لوسائل تعليمية متعددة كان لغرض الوصول إلى نتائج جيدة تصل إلى حد معقول من الاداء الفني للفعالية والانجاز ، لذا فان استخدام أكثر من وسيلة تعليمية لتطوير مستوى اداء الطلاب اعطى امكانية اكبر في التأكيد على اعطاء التغذية الراجعة بعد كل محاولة وهذا يتفق مع ما توصلت إليه (كريستينا، ١٩٩٦) إذ اثبتت انه (في مراحل اكتساب المهارة الأولية يجب اعطاء تغذية راجعة بعد كل محاولة (الاستمرار في التعزيز) (٢).

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١. اسهمت النماذج السمعية والبصرية والتمرينات الخاصة في تطور حركات الزراعين والرجلين والراس والجذع والتي تمثلت بتطور الاداء الفني بشكل واضح.

٢. ان للتمرينات البدنية الخاصة تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية المحددة في البحث.

٣. يفعل النماذج السمعية البصرية والتمرينات الخاصة التي نفذها الباحثان من خلال المنهج التعليمي التدريبي قد حققت تطوراً في انجاز فعالية قذف النقل .

٥-٢ التوصيات :

١. التأكيد على استخدام النماذج السمعية والبصرية في تدريب فعالية قذف النقل .

٢. اجراء دراسات وبحوث على فعاليات اخرى في العاب القوى باستخدام النماذج السمعية البصرية والتمرينات الخاصة.

٣. تنمية القدرات البدنية الخاصة لما لها من اهمية في انجاز فعالية قذف النقل .

٤. التنوع في اساليب جدولة وتنظيم التمارين التطبيقية لتعلم فعالية قذف النقل .

المصادر

١- أيلين ودبع فرج: خيرات في الألعاب للصغار والكبار ، القاهرة، منشأة المعارف ١٩٨٧، ص١٩٤.

٢- ماجدة ابراهيم علي الباي: اثر استخدام اسلوبين للتعليم الفردي في تحصيل طلبة المعلومات الفيزيائية واتقانها ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية/بن الهيثم، جامعة بغداد، ١٩٩٥م ، ص١٩.

٣- يوسف قطامي ونايف قطامي: سيكولوجية التعلم الصفي، ط١، دار الشروق ، عمان، ٢٠٠٠م ، ص٣٠٣.

١- أيلين ودبع فرج: خيرات في الألعاب للصغار والكبار ، القاهرة، منشأة المعارف ١٩٨٧، ص١٩٤.

2-Christina. R. W; Human performance determinants in sport, korean society of sport psychology, seoul, koea, 1999, p.p.25-52.

٣- ابتهاج احمد : مصدر سبق ذكره ، ص٢٣.

- ٨- محسن علي نصيف : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ م .
- ٩- ماجدة ابراهيم علي الباوي : اثر استخدام اسلوبين للتعلم الفردي في تحصيل طلبة المعلومات الفيزيائية واتقانها ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية/ ابن الهيثم ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ م .
- ١٠- يوسف قطامي ونايف قطامي: سيكولوجية التعلم الصفي، ط١، دار الشروق ، عمان، ٢٠٠٠ م .
- ١١- يوسف قطامي ونايف قطامي: سيكولوجية التعلم الصفي، ط١، دار الشروق ، عمان، ٢٠٠٠ م .
- 12-Christina. R. W; Human performance determinants in sport, korean society of sport psychology, seoul, korea, 1999.
- 13-Schmidt A . &Wirsberg .Motor learning and performance , Second edition , Human Kinetics , 2000 .
- 14-VAN Cutsem,M, :Changes in single motor unit behavior contribute to the increase in contraction speed after dynamic training in human,JPhysiol 513 (pt 1) 1998.

- ١-ابتهال احمد عبد العال عماشة : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارتي التمرير والضرب الساحق في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية(بحث منشور في مجلة علوم وفنون الرياضة) ، جامعة حلوان القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢-أبلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، القاهرة ، منشأة المعارف ١٩٨٧ م .
- ٣- حازم بدري احمد العبيدي : اثر الأسلوبين الإدراكيين تفضيل النمذجة الحسية وتفضيل السيطرة المخية في الذاكرة الحسية للعاملين في مجال التقييس والسيطرة النوعية للمؤسسات الإنتاجية، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، ٢٠٠٤ م .
- ٤- ظافر هاشم الكاظمي . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة التنس ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ م .
- ٥- علي سلوم جواد: الاختبارات القياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط١، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- عادل تركي الدلولي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، ط١ ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٢ م .
- ٧- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ م .

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء الفني لفعالية قذف الثقل
الأستاذ الفاضل _____ المحترم

تحية طيبة . . .

نظراً لما نعهده فيكم من خبرة علمية رصينة في تخصصكم العلمي ، نرجو أبداء المساعدة في تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء الفني لفعالية قذف الثقل التي ستم دراستها في بحثنا الموسوم (تأثير النماذج السمعية البصرية والتمرينات الخاصة في تعلم فعالية قذف الثقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز) وكما حددت في الاستمارة المرفقة طياً وضمن اختياركم من خلال التأشير عليها (√) ...مع التقدير .

ملاحظة : يرجى إضافة أي من القدرات البدنية التي ترونها مهمة في الفعالية وغير مدرجة في استمارة القدرات البدنية .

• الاسم :

• اللقب العلمي :

• الكلية :

• الجامعة :

• التاريخ :

• التوقيع :

الباحثان

ت	القدرات البدنية	الصلاحية	
		يصلح	لا يصلح
١	القوة المميزة بالسرعة		
٢	تحمل القوة		
٣	التوافق الحركي(العقلي العصبي)		
٤	مرونة الذراع والكتفين		
٥	تحمل السرعة		
٦	المرونة الحركية للذراع والكتفين		
٧	التوازن الحركي		
٨	سرعة الاستجابة أو سرعة رد الفعل		
٩	السرعة الانتقالية		
١٠	القدرة الانفجارية		

ملحق (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالأداء الفني لفعالية قذف النقل
الأستاذ الفاضل _____ المحترم

تحية طيبة

نظراً لما نعده فيكم من خبرة علمية رصينة في تخصصكم العلمي ، نرجوا أبدأء المساعدة في تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالأداء الفني لفعالية قذف النقل التي ستم دراستها في بحثنا الموسوم (تأثير النماذج السمعية البصرية والتمرينات الخاصة في تعلم فعالية قذف النقل وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز) وكما حددت في الاستمارة المرفقة طياً وضمن اختياركم من خلال التأشير عليها (✓) ...مع التقدير .

ملاحظة : يرجى إضافة أي من الاختبارات التي ترونها مهمة في الفعالية وغير مدرجة في استمارة الاختبارات .

• الاسم :

• اللقب العلمي :

• الكلية :

• الجامعة :

• التاريخ :

• التوقيع :

الباحثان

ت	القدرات البدنية	اختبارات القدرات البدنية	الأهمية النسبية	الصلاحية	
				يصلح	لا يصلح
١	القوة المميزة بالسرعة	* اختبار الشد العمودي بالذراعين(المسافة)			
		* اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الدبني)			
		* اختبار الوثب الطويل من الثبات			
٢	المرونة الحركية للجذع والفخذين	* اختبار ثني الجذع من الوقوف			
		* اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل			
		* اختبار أطاله مد الجذع			
٣	القوة الانفجارية(للذراعين)	* اختبار القفز العمودي من الثبات			
		* اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) بيد واحدة			
		* اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليدين			