

بعض التمرينات الخاصة لتقوس الخلفي في المصارعة الرومانية وانتقال أثرها في تعلم قفزة

اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية

Ā.ā ليث محمد حسين

الملخص العربي

هدفت الدراسة إلى :

1- إعداد بعض التمرينات خاصة لتقوس الخلفي في المصارعة الرومانية والتعرف على انتقال أثرها في تعلم قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .

2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبار قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية (القبلي والبعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدى لقفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .

استخدم المنهج التجريبي على لاعبي منتخب البراعم بالجمناستك بأعمار (9 - 10) سنوات ، وقد تم اختيار اللاعبين المنطوين تحت هذه الأعمار ومن المؤهلين لأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية بالطريقة العمدية ، وكان عددهم (10) لاعبين ، بعد ذلك تم ترتيب قيم الاختبار من الأدنى إلى الأعلى لغرض تقسيمهم إلى مجموعتين عن طريق الأرقام الفردية في مجموعة والزوجية في مجموعة أخرى وبذلك احتوت كل مجموعة على خمسة لاعبين ، وبعد ان تم تحديد أفراد عينة البحث بمجموعتيها (التجريبية والضابطة) أجري الاختبار القبلي في يوم الاحد الموافق 5 / 12 / 2010 م ، وقد بدأ العمل بالمنهاج التعليمي بوساطة مدربين معتمدين من الاتحاد يوم الاربعاء الموافق 8 / 12 / 2010 م ، لمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدتان تعليميتان اسبوعيا وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (24) دقيقة فقط القسم الرئيس فيما كانت الوحدات التعليمية على باقي الاجهزة تسير بشكل اعتيادي حسب ما هو مقرر في البرنامج المعد من اللجنة الفنية التابعة للاتحاد ، اذ تم اعطاء المجموعة التجريبية تمرينات خاصة لمهارة التقوس الخلفي في لعبة المصارعة الرومانية لمدة (4) أسابيع ، وبعدها انتقلت هذه المجموعة الى تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية لمدة (4) أسابيع بالطريقة التقليدية المعروفة ، اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد تم تعليمها قفزة اليدين الخلفية لمدة (4) أسابيع وبنفس الطريقة لظروف التعليمية التي يتم تعليم المجموعة التجريبية ، وعليه كان تصميم المجموعتين)

التجريبية والضابطة) على وفق تصميم (Schmidt) لنقل اثر التعلم وبعد اكمال المدة المقررة للتجربة الرئيسية ، أجري الاختبار البعدي يوم الأحد الموافق 2 / 2 / 2011 م ، وبعد معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي SPSS Ver 10 ، تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها

1- حصل تطور للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .

2- تطور المجموعة التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة في أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .

اما أهم التوصيات فكانت :

1- الاهتمام ببعض المهارات او التمرينات في لعبة المصارعة لأهميتها في تعليم وتطوير بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك .

2- الاستفادة من مبدأ انتقال اثر التعلم بين المهارات الحركية المتشابهة للحصول على انتقال تعلم عال ومفيد لاختصار زمن التعلم وتطوير مستوى الأداء سواء في البرامج التعليمية او التدريبية .

الملخص الانكليزي

The special exercises in wrestling and transformation of its effects in learning backward hand spring on floor exercises

By

Dr. Laith M. Hussein

The study aims to :

1. Prepare special exercises in Wrestling and identify transformation of its effects in learning forward hand spring on floor exercises .
2. Identify differences between the results of test forward hand spring on floor exercises (prior and posterior) for two groups the control and empiric .
3. Identify differences between groups (the control and empiric) in the results of test backward hand spring on floor exercises , posterior .

The researcher is applied empirical Curricula on the sample was elected intentionally , included (10) players , their ages are from 9 to 10 years , as it is divided randomly applying lotto method dividing them into even group five players per each group . Upon identifying the individuals of the sample by its two groups the control and empiric , it's made the prior test on Sunday , Des . 05, 2010 and applied the main empiric on Wednesday , Des . 07, 2010 for (8) weeks (2) units per a week , the time of each unit was (30) minutes only for the main part . while the educational units were done on all apparatuses normally as per the program applied by technical committee of the federation , so that the empiric group was subjected for special exercises in wrestling for (4) weeks . After that transfers to learning forward hand spring for (4) weeks , according to learn syllabus which is traditional while the control group was subjected for traditional curricula practice for (4) weeks . After completion the main empiric , it was retest again on Sunday , Feb. 02 .2011 , upon processing data by a computer applied

SPSS Ver 10 software , its concluded the following :

1. the results were showed that the empiric group has superiority rather than the control group in forward hand spring .
2. the results were showed that two groups were developed in performance .

recommendation :

1. interesting in some skills or exercises of wrestling should be increased , for it's important in learning or developing some skills in gymnastics .
2. Using principles of transformation between the same skills to get a good learning .

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور الحاصل في رياضة الجمناستك هو نتيجة للتقدم الحاصل على المستويين التقني والبحثي اللذين ساعدا الرياضيين في اداء مهارات صعبة ومعقدة حصدا من خلالها الاوسمة الاولمبية ، وبما ان اجهزة الجمناستك المختلفة تتطلب معظم مهاراتها تركيبا معقدا كالدورانات والمرجحات والقفزات والقلبات ، لذا فان الصعوبة والتعقيد في تعلم مهارات الجمناستك وبلوغ المستوى الجيد في الاداء يحتاج الى تضافر العوامل المشتركة كلها في الاعداد والتنفيذ لتحقيق مستوى مرضي في الاداء لا يعتمد فقط على زيادة عدد الوحدات التدريبية او التعليمية وانما ابتكار طرق جديدة في التعلم والتدريب من خلال استثمار المجالات المختلفة في التعليم والتعلم ، ولغرض الاقتصاد بالجهد المبذول والوقت الطويل ، بات من الضروري الاستفادة من الفعاليات المختلفة والمتداخلة بعضها مع بعض الاخر من خلال استغلال مبدأ انتقال اثر التعلم الحركي بين المهارات سواء في الفعالية نفسها او من فعالية الى فعالية اخرى ، اذ انها عملية اساسية ومهمة في اكتساب والانتقال للمهارات على حد سواء اذ ان انتقال اثر التعلم الحركي يختصر زمن التعلم وبالتالي الاستفادة من الوقت المتبقي في تعليم مهارة اخرى او التركيز على المهارات الصعبة .

وتعد لعبة المصارعة الرومانية واحدة من الالعاب الرياضية الفردية التي لها خصوصية لما فيها من مهارات متعددة تحتاج الى تكتيك عال وسرعة اداء ... ، كما تتشابه سير بعض الحركات بالحركات التي تؤدي على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني .

كما تأخذ الحركات الأرضية الأهمية الخاصة كونها تتطلب من اللاعب توافقا تاما وإيقاعا في الحركة وتوقيتا زمنيا في الربط وتناسقا في طريقة توالي الحركات وأداء" فنيا صحيحا كما تتطلب السيطرة على الجسم ولاهمية الحركات الارضية يضيف (محمد عبد المنعم ، 1971 ā)

" الحركات الارضية تعد اساسا هاما في جمناستك الاجهزة اذ يبدأ التدريب عليها في سن مبكرة عنه في بقية الاجهزة الاخرى وذلك لان الحركات الارضية تعد بمثابة اعداد اللاعب للعب على الاجهزة الاخرى كما انها تكسب اللاعب الرشاقة والمرونة والقوة والتوافق " (1) ، ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة الى معرفة جدوى استخدام تمارين خاصة في لعبة المصارعة الرومانية وانتقال أثرها في تعلم قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني .

2-1 مشكلة البحث :

تعد حركة قفزة اليدين الخلفية من الحركات المحببة لدى اللاعبين ، اذ غالبا ما نجد ان أي سلسلة حركية لا تخلو منها ، كما انها تعد كركضة تقريبية في الحركات الأرضية لأنه لا يسمح بالركض لأكثر من ثلاث خطوات .

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات التي تجري على مستوى محافظة البصرة لفئة البراعم وكذلك الاطلاع على برامجهم التعليمية والتدريبية لاحظ وجود ضعف في مستوى أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية ذلك لأنها تعد من الحركات الصعبة للأسباب التالية (1) :

1. انها تؤدي بالنهوض الزوجي من الثبات عند بداية التعلم .
2. في الاتجاه الخلفي لا يرى اللاعب النقطة التي تحدد مكان ارتكاز اليدين وهذا وضع غير طبيعي .
3. يرتبط أداؤها من الحركة بالنهوض من حركة سابقة لها كالفقزة العربية مثلا وتحتاج إلى سرعة كبيرة في الأداء .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في هذا المجال يرى ان هناك العديد من المفاهيم العلمية في تعلم مهارات لعبة الجمناستك لم تأخذ نصيبها من الاهتمام ومن هذه المفاهيم (انتقال اثر التعلم) بين المهارات في فعالية او لعبة ما الى مهارة جديدة في فعالية او لعبة أخرى ، مما دفع الباحث إلى معرفة جدوى استخدام تمارين خاصة في لعبة المصارعة الرومانية والاستفادة منها في اكتساب التعلم وانتقال أثره إلى مهارة قفزة اليدين الخلفية في لعبة الجمناستك الفني .

3-1 أهداف البحث :

1. إعداد بعض التمارين خاصة في المصارعة الرومانية والتعرف على انتقال أثرها في تعلم قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .

(1) محمد عبد المنعم الشافعي : فن الحركات الأرضية ، ط 1 ، مطابع الأهرام التجارية ، 1971 م ، ص 43 .

(2) معيوف ذنون حنتوش (وآخرون) : المبادئ الفنية والتعليمية للجمناز والتمارين البدنية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ،

2. التعرف على الفروق بين نتائج اختبار قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة .
3. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي لقفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .

4-1 فروض البحث :

1. ان لبعض التمرينات الخاصة في المصارعة الرومانية انتقال اثر ايجابي في تعلم قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية .
2. وجود فروق معنوية بين نتائج اختبار قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
3. وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي لقفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 3- المجال البشري : لاعبي منتخب البراعم بالجمناستك بأعمار (9 - 10) سنوات ، والبالغ $\bar{x} = 10$ (10) لاعبين .
- 4- المجال الزمني : المدة الواقعة من 24 / 10 / 2010 م ولغاية 2 / 2 / 2011 م .
- 5- المجال المكاني : المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي للجمناستك - فرع البصرة .
- 2- الدراسات النظرية :
- 2-1 انتقال اثر التعلم :

لقد حظي موضوع انتقال اثر التعلم باهتمام كبير من العلماء والمختصين في مجالات علم النفس والتعلم الحركي ، ويظهر انتقال اثر التعلم عندما يتعلم اللاعب حركة ما ، فأن السلوك الحركي الذي ينتج من خلال هذا التعلم يترك اثرا يمكن ان يستثمر في احداث تعلم حركة او عدة حركات جديدة بشرط ان تكون هذه الحركات متشابهة او قريبة من الحركات السابقة المتعلمة⁽¹⁾

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، ط 1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 م ، ص 153 .

عرف مفهوم انتقال اثر التعلم بتعاريف عديدة يمكن ايجاز بعض منها ، اذ يعرف (ماجيل ، 1998 ā) الانتقال بأنه تأثير الخبرات والمعارف السابقة في تعلم المهارات الجديدة ويكون هذا التأثير ايجابي او سلبي او صفري (2) .

اما (موريس ، 1997 ā) فيعرف الانتقال بأنه استخدام تعلم سابق او معلومات سابقة في أداء واجبات او مهارات جديدة (3) .

2-1-1 أساليب انتقال أثر التعلم :

يحدث انتقال أثر التعلم بأسلوبين أساسيين هما (4) :

1. النقل العمودي : ويقصد به انتقال اثر تعلم مهارة معينة إلى مهارة أخرى في الفعالية أو اللعبة نفسها ومن السهل إلى الصعب .

2. النقل الأفقي : ويقصد به انتقال أثر تعلم مهارة سبق ان تعلمها في فعالية أو لعبة ما إلى مهارة جديدة في فعالية أو لعبة أخرى .

2-1-2 أهداف نقل أثر التعلم :

ولانتقال أثر التعلم هدفان هما (5) :

1. النقل القريب : هو النقل الحادث بين المهام المتعلمة لفترات متقاربة ، كتغيير المهارات او المواقف لأجل زيادة الدافع ، أو تعلم أجزاء صغيرة من المهارات في بداية البرنامج التعليمي لنقلها للمهارات الأصعب والأكثر خطورة .

2. النقل البعيد : هو النقل بين مراحل التطور الحركي للإنسان خلال حياته ، فأننا نعلم الأطفال على المهارات الحركية كيفية القفز او الرمي او الركض ، فأكتساب هذه الخبرات وهذا التعلم سيظهر في المستقبل وفي مراحل متقدمة في عمر الإنسان لاكتساب أشياء جديدة ويسمى بنقل الأحداث من الماضي الى المستقبل .

2-1-3 العوامل المؤثرة في انتقال أثر التعلم :

لقد دلت التجارب المختلفة على إن هناك بعض العوامل التي يجب مراعاتها حتى يمكن الاستفادة من انتقال اثر التعلم والتحكم في عملية التعلم وتوجيهها ويمكن تصنيف هذه العوامل إلى ثلاثة أنواع (1) :

أولاً : العوامل المتعلقة بموضوع التعلم ويشمل :

(2) ماجيل (1998 ā) اقتبس منه وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط 1 ، بغداد ، مكتب العادل ، 2000 م ، ص 39 .

(3) موريس (1997 ā) اقتبس منه وجيه محجوب (2000 ā) : نفس المصدر السابق ، ص 39 .

(4) ناهدة عبد زيد الدليمي : مصدر سبق ذكره ، ص 154 .

(5) وجيه محجوب (2000 ā) : مصدر سبق ذكره ، ص 39 .

(1) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 م ، ص 113 – 114 .

1. التشابه في المكونات

2. التشابه في الاستجابة

3. التشابه في المثير

ثانياً : العوامل المتعلقة بطريقة التعلم ويشمل :

1. المدة الفاصلة بين التدريب السابق والتدريب الحالي ، فكلما زاد الفارق الزمني قلت احتمالية عملية النقل.

2. فاعلية طريقة التعلم في تحفيز الفرد باتجاه تحقيق الهدف .

3. درجة إتقان تعلم موضوع التدريب السابق ، حيث كلما زاد الإتقان زادت إمكانية النقل للتعلم الجديد .

4. تنوع الموضوعات المراد حدوث الانتقال إليها ، فكلما زاد عدد الأعمال التي يتحول إليها الفرد من عمله الأصلي قل الانتقال الايجابي .

5. التدريب المقرون باستخدام أحسن طرائق التعلم

ثالثاً : العوامل المتعلقة بالمتعلم ويشمل :

1. مستوى الذكاء ، حيث إن هناك تناسباً طردياً بين مستوى الذكاء وقابلية انتقال اثر التعلم

2. فهم المبادئ والقوانين والقدرة على التعميم .

3. درجة الدافعية للتعلم .

4. القابليات الفردية .

2-1-4 أنواع انتقال اثر التعلّم⁽¹⁾ :

1. النقل الايجابي : اثر الخبرات السابقة في سرعة وسهولة تعلم المهارات الجديدة وإتقانها مثل الطبخة في كرة السلة واليد .

2. النقل السلبي : اثر الخبرات السابقة في إعاقة تعلم المهارات الجديدة او عدم إتقانها كما في تعلم فعاليتي الوثب الطويل والثلاثية .

3. ليس هناك انتقال : عدم تأثير الخبرات السابقة سلبيًا او إيجابيًا على تعلم المهارات الجديدة كتعلم السباحة ثم تعلم قيادة السيارة .

2-1-5 العوامل التي تؤدي إلى تسهيل الانتقال والارتقاء به⁽²⁾ :

1. عامل التشابه : يكون اثر التعلم ايجابيا في حالة تشابه المهارات الجديدة مع المهارات التي سبق ان تعلمها ، مثلا تعلم السباحة يساهم بدرجة كبيرة في تعلم كرة الماء وهكذا .

(1) وجيه محجوب (2000 ā) : مصدر سبق ذكره ، ص 38 .

(2) وجيه محجوب (2000 ā) : نفس المصدر السابق ، ص 41 - 42 .

2. الانتقال من التعلم السهل الى الصعب (التدرج) : لكي يكون الانتقال ايجابيا يجب ان يبدأ تعليم المهارات الاساسية المختلفة اولا ثم الانتقال الى الميادين التطبيقية او الانتقال الى الجوانب الاكثر صعوبة ، فمثلا اذا اردنا تعليم الطفل الوثب الطويل علينا اولا ان نعلمه الطريقة الصحيحة للجري وعملية عد الخطوات وطولها .
3. الاتقان في تعليم المهارات : هناك مدى محدد من التمكن الادائي للمهارات يجب توفره لحدوث الانتقال الايجابي ، فأذا تميز اداء المهارات بالاتقان يسهل استخدامها في مواقف اخرى جديدة ، فعلى سبيل المثال من لا يجيد الدقة في التمرير في العاب كرة القدم او اليد او السلة فانه لا يستطيع تعلم واتقان التصويب في هذه الالعاب .
4. التعميم : يعد التقيد بالمبادئ والتعليمات مهما في اكتشاف العلاقة الاساسية والمبادئ في تعلم المهارات وتعميمها في المواقف المختلفة ، ومثال على ذلك الحركات الاساسية التي يستعملها الطفل في بداية حياته كالمشي والوثب والقفز والجري يمكن تعميمها اذا اردنا تعليم الطفل الالعاب الصغيرة بطريقة تساعد الطفل على الادراك والفهم .
5. العمل على زيادة المعارف والخبرات : من العوامل التي تؤدي الى النقل الايجابي هو التدريب بطرق مختلفة ومشوقة حيث يؤدي الى زيادة الدافعية والرغبة في الوصول الى مستويات النقل الايجابي ، ومثال على ذلك تعليم الطفل حركات الذراعين خارج الماء في السباحة ولفترة طويلة تؤدي الى الملل لذا فان التدريب المتنوع يزود الطفل بخبرات متعددة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اذ ان المنهج التجريبي " يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية " (1) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب البراعم بالجناساتك بأعمار (9 - 10) سنوات ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم اختيار اللاعبين المنطوين تحت هذه الأعمار ومن المؤهلين لأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية ، وكان عددهم (10) لاعبين ، بعد ذلك تم ترتيب قيم الاختبار من الأدنى إلى الأعلى لغرض تقسيمهم عشوائيا" إلى مجموعتين عن طريق الأرقام

(1) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 م ، ص 217 .

الفردية في مجموعة والزوجية في مجموعة أخرى وبذلك احتوت كل مجموعة على خمسة لاعبين

كما أجرى الباحث التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مهارة قفزة اليدين الخلفية باستخدام اختبار ليفن Leven لتجانس التباين ، اذ ظهر ان قيمة P-value اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين المجتمعين المأخوذة منهما العينتين ، وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس المجموعتين في مهارة قفزة اليدين الخلفية

P- قيمة value	قيمة (F) (المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير
		S ²	S	S ²	S		
0.736	0.122	0.8408	0.7071	0.8611	0.7416	درجة	قفزة اليدين الخلفية

ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة ، تم تكافؤ عينة البحث من خلال مهارة قفزة اليدين الخلفية باستخدام اختبار مان وتي Mann-Whitney والجدول (2) يبين ذلك ، إذ قومت من قبل مجموعة من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين في مهارة قفزة اليدين الخلفية

P- قيمة value	قيمة (U) (المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير
		Sum of Ranks	Mean Rank	Sum of Ranks	Mean Rank		
0.502	9.500	24.50	4.90	30.50	6.10	درجة	قفزة اليدين الخلفية

اذ ظهر ان قيمة P-value اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

- لقد استخدمت الملاحظة العلمية التقنية وسيلة لجمع المعلومات وذلك من خلال مشاهدتي العرض التلفزيوني لاختبار قفزة اليدين الخلفية من المقيمين (*) .
- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر .
- استمارة تحكيم ملحق (3) .
- أبسطة جمناستك .
- أقراص ليزيرية (CD) .
- فيلم آلة تصوير فيديو (Sony) (4) ملم عدد 1 .
- آلة تصوير فيديو (Sony Digital) (1) .
- جهاز الكمبيوتر نوع (Pentium 1111) مع ملحقاته .
- ساعة توقيت الكترونية .

3-4 الاختبار المستخدم في البحث :

- اسم الاختبار : مهارة قفزة اليدين الخلفية .
- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قابلية اللاعب على أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية .
- الأدوات المستخدمة : أبسطة جمناستك .
- مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الوقوف ثم يقوم بأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية .
- التسجيل : لقد تم تقويم المهارة باتفاق اعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بان تكون الدرجة النهائية للمهارة هي (10) درجات ، ولقد استعان الباحث بخمسة محكمين معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك كلجنة لتقويم مهارة اللاعبين من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني للاختبار ، وقد استعملت استمارة التقويم الخاصة ببطولات الجمناستك (ملحق 3) حيث فيها درجة القضاة الاربعة فضلا عن درجة حكم الفصل التي تعتبر مقياسا لدرجات القضاة

(*) المقيمون هم :

- I.ã.ã. فراس حسن عبد الحسين : حكم درجة ثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، (حكم فصل)
- ã.ã. غازي لفته حسين : حكم درجة ثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، (Ö Þ)
- ã.ã. علي جبار الاسدي : حكم درجة ثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، (Ö Þ)
- ã.ã. زكي ناصر شعبان : حكم درجة ثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، (Ö Þ)
- السيد كاظم عيسى كاظم : حكم درجة ثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، (Ö Þ)

الاربعة ، ثم يقوم حكم الفصل بشطب اعلى واقل درجة وتجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسم له (2) لاستخراج درجة اللاعب النهائية .

3-5 التجربة الاستطلاعية : تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات أثناء إجراء الاختبار ولتفادي السلبيات " (1) ، لذا فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 24 / 11 / 2010 م ، وعلى قاعة المركز التدريبي التابع لاتحاد الجمناستك فرع البصرة وعلى جميع أفراد المجموعة التجريبية وتم تطبيق وحدة تعليمية وتجربتها وكان الهدف من إجراء التجربة معرفة الآتي :

1. عدد تكرارات أداء اللاعبين والزمن الذي يستغرقه أداء التمرين .
2. مدى ملائمة التمرينات لمستوى أفراد العينة .
3. التأكد من صلاحية آلة التصوير والأفلام المستخدماً .
4. تحديد أبعاد آلة التصوير في مجال حركة اللاعب .
5. معرفة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبار .
6. تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تهيئة مستلزمات الاختبارات (*) .

3-7 إجراءات البحث الميدانية :

3-7-1 الاختبار القبلي :

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي في المركز التدريبي التابع لاتحاد الجمناستك - البصرة ، وذلك في يوم الاحد الموافق 5 / 12 / 2010 م ، وذلك بعد إعطاء وحدتين تعليميتين تعريفية (*) ليتعرف اللاعبين على الشكل الأولي للمهارة وكيف يتم أدائها .

3-7-2 المنهاج التعليمي (التجربة الرئيسية) :

اعد الباحث منهاج تعليمي للاعبين البراعم متضمناً تمرينات تساعد في انتقال اثر التعلم والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (ملحق 2)

(1) وجيه محبوب : طرق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998 م ، ص 52 .

(*) وهما :

v ā . زكي ناصر شعبان .

v السيد عماد عادل علي .

(*) الوحدة التعريفية للمهارة تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارة قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية أداء هذه المهارة لغرض التهيؤ لإجراء الاختبار القبلي .

، وقد بدأ العمل بالمنهاج التعليمي (ملحق 1) بواسطة مدرّبين معتمدين من الاتحاد (**) يوم الأربعاء الموافق 8 / 12 / 2010 م ، لمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدتان تعليميتان أسبوعياً وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (30) دقيقة فقط القسم الرئيس ، فيما كانت الوحدات التعليمية على باقي الأجهزة تسير بشكل اعتيادي حسب ما هو مقرر في المنهاج التعليمي المعد من اللجنة الفنية التابعة للاتحاد .

اذ تم اعطاء المجموعة التجريبية تمرينات خاصة في لعبة المصارعة لمدة (4) أسابيع ، وبعدها انتقلت هذه المجموعة الى تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية لمدة (4) أسابيع بالطريقة التقليدية المعروفة ، اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد تم تعليمها قفزة اليدين الخلفية لمدة (4) أسابيع وبنفس الطريقة والظروف التعليمية التي يتم تعليم المجموعة التجريبية ، وعليه كان تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) على وفق تصميم (Schmidt) لنقل اثر التعلم⁽¹⁾ :

المجموعة	المهمة المنقولة	المهمة الأصلية
التجريبية	مهمة A	مهمة B
الضابطة		مهمة B

وهناك ثلاث احتمالات لنتيجة هذا الاختبار :

الاحتمال الأول : نتيجة نقل ايجابية ، وهذا يعني ان مهارة $P(A)$ عززت اكتساب التعلم في مهارة (B) .

الاحتمال الثاني : نتيجة نقل سلبية ، وهذا يعني ان المجموعة الثانية كانت أفضل في الاختبار البعدي من المجموعة الأولى وان تدخلا سلبيا قد حدث بين المهارتين .

الاحتمال الثالث : هو عدم حدوث نقل ، ويعكس ذلك عدم وجود فروق بين المجموعتين ويرجع السبب لعدم تأثر المهارتين الوحدة بالأخرى .

3-7-3 الاختبار البعدي :

قام الباحث بإجراء اختبار بعدي لمهارة قفزة اليدين الخلفية لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2 / 2 / 2011 م ، في المركز التدريبي التابع لاتحاد الجمناستك فرع البصرة وذلك بعد اكتمال المدة المقررة لتجربة الرئيسة والبالغة شهرين ، وقد التزم الباحث قدر الإمكان بتهيئة

(**) وهما :

✓ السيد نوار محمد .

✓ السيد سعدون سامي .

(1) يعرب خيون : مصدر سيق ذكره ، ص 110 .

الظروف التي اجري بها الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة ونفس الفريق المساعد الذي ساهم في إجراء الاختبار القبلي .

3-8 الوسائل الإحصائية :

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استخدم الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي (Mean) .
- الانحراف المعياري (Std. Deviation) .
- اختبار تجانس التباين (Leven) .
- Mann-Whitney Test .
- Wilcoxon Signed Ranks Test .
- معادلة مقدار التعلم (التطور) ⁽¹⁾ .

وقد استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 10 في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث ، فيما عدا معادلة مقدار التعلم فقد تم استخراجها من المصدر المذكور في أدناه .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبار مهارة قفزة اليدين الخلفية القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها :

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ولكوكسن (W) المحسوبة لنتائج اختبار مهارة

قفزة اليدين الخلفية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

P- قيمة value	قيمة (W) (الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المتغير
		S	Y	S	X			
0.041	-2.041	0.7583	7.3000	0.7416	2.9000	التجريبية	درجة	قفزة اليدين
0.039	-2.060	0.8944	5.1000	0.7071	2.5000	الضابطة		الخلفية

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة قفزة اليدين الخلفية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (2.9000) \approx (0.7416) ، وللاختبار البعدي (7.3000) \approx (0.7583) ، وبعد استخدام اختبار Wilcoxon Signed (W) Ranks Test للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين بلغت قيمة (W) المحسوبة (-)

⁽¹⁾ يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، ص 41 .

(2.041) ، كما ظهر ان قيمة P-value المرفقة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، في حين بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة قفزة اليدين الخلفية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (2.5000) \pm (0.7071) ، وللاختبار البعدي (5.1000) \pm (0.8944) ، وبعد استخدام اختبار (W) Wilcoxon Signed Ranks Test للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين بلغت قيمة (W) المحسوبة (-2.060) ، كما ظهر ان قيمة P-value المرفقة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-1 مناقشة النتائج :

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (3) ان هناك تأثيرا واضحا على المجموعة التجريبية من جراء انتقال اثر التعلم وهذه الظاهرة تعد طبيعية نتيجة وجود تشابه في المثير والاستجابة او كليهما معا ، وذلك لان عملية انتقال اثر التعلم بين المهارات او من الممارسة إلى الاداء او من محتوى تعليمي الى محتوى تعليمي اخر او من استراتيجية معينة الى اخرى ام بين المكونات من عناصر المهارة ، تتاثر جميعها بالممارسة السابقة سواء كانت نقل معلومات فكرية او حركية في الاداء الجيد ، فاذا ظهرت نسب تشابه عالية فقد تظهر نسب انتقال عالية \pm ما تشير اليه الشواهد العلمية في التعلم الحركي ، وبهذا نستطيع القول ان عملية انتقال اثر التعلم تعني القدرة على الاستجابة في اداء مهارة معينة كنتيجة لممارسة التمرين على المهارة السابقة ، وقد عزز ذلك (مصطفى ، 1984 ā) بقوله " انه كلما كانت هناك عوامل مشتركة بين مادة وأخرى فيظهر اثر التمرين في احداها على سرعة تعلم الاخرى " (1) ، وقد اكد ذلك (عامر ، 1996 ā) " بان التداخل في العملية التعليمية يساعد في انتقال اثر التعلم الايجابي الحاصل كنتيجة رفع امكانيات الانتقال تحت تصرف المتعلم ، وجعل محيط التمرين متشابها قداً الإمكان لمحيط بيئة التعلم " (2) ، وهذا ما أشار اليه (وجيه ، 2000 ā) " بان الخبرات السابقة لها تأثير على تعلم فعاليات جديدة ، وله علاقة للمساعدة في تسهيل عملية التعلم الجديدة " (3) ، وعزز ذلك (نزار ، 1993 ā) في انتقال اثر التعلم " يحدث كلما اثرت قابليات او معلومات اللاعب على عملية الحصول على قابليات جديدة ، فان عملية الانتقال سوف تكون

(1) مصطفى فهمي : سيكولوجية التعلم ، القاهرة ، دار مصر للطباعة ، 1984 م ، ص 110 .

(2) دراسة انتقال اثر التعلم في بعض الحركات على أجهزة الجمناستيك ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1996 م ،

27 Ö .

(3) وجيه محجوب (2000 ā) : مصدر سبق ذكره ، 175 Ö .

ايجابية اما اذا عرقلت قابلياته في عملية معينة تعلم لعبة جديدة فان عملية الانتقال ستكون سلبية
 " (1)

اما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج في الجدول (3) وجود فروق معنوية في مهارة
 قفزة اليدين الخلفية ويعود ذلك إلى زيادة في المحاولات التكرارية وتوفر الإمكانيات اللازمة للتعلم ،
 (ظافر ، 2002) " بان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد ان يكون
 هناك تطور في التعلم ما دام المعلم يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ، ولكي تكون
 بداية التعلم سليمة لابد من اعطاء الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه
 لحين ترسيخ وثبات الأداء " (2)

ولا ننسى دور اتباع طريقة التجزئة للمهارة وكذلك التنوع في التمارين التطبيقية قد ساعدت
 في السيطرة والتحكم على محتويات الاداء ، وقد عزز ذلك (Magill , 1998) " ان تنوع
 خبرات التمرين وتنظيمها في اوقات مختلفة والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة
 التعليمية من خلال اشتقاق خبرات جديدة من تمرين متغير ويزيد من قدرة المتعلم على اداء
 المهارة بشكل افضل في مواقع الاختبار الحقيقية " (3)

2-4 عرض نتائج اختبار مهارة قفزة اليدين الخلفية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
 وتحليلها :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي للرتب ومجموع الرتب وقيمة مان وتني (U) المحسوبة لنتائج
 اختبار مهارة قفزة اليدين الخلفية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U)	قيمة P- value
		Sum of Ranks	Mean Rank	Sum of Ranks	Mean Rank		
قفزة اليدين الخلفية	درجة	39.50	7.90	15.50	3.10	0.500	0.011

(1) نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 27 .

(2) ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخبرات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 102 .

(3) Magill , A.Richard : Motor Learning , Boston , MC- Graw , 1998 , P. 230

يتبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي للرتب ومجموع الرتب لمتغير مهارة قفزة اليدين الخلفية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (7.90) \bar{x} (39.50) ، وللمجموعة الضابطة (3.10) \bar{x} (15.50) ، وبعد استخدام اختبار Mann-Whitney Test للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (U) المحسوبة (0.500) ، كما ظهر ان قيمة P-value المرفقة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

كما تم احتساب مقدار التعلم (التطور) بين نتائج اختبار مهارة قفزة اليدين الخلفية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وكما هو مبين في الجدول (5) .

جدول (5)

يبين نسبة التطور بين نتائج اختبار مهارة قفزة اليدين الخلفية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	التطور	E
مهارة قفزة اليدين الخلفية	التجريبية	2.9000	7.3000	61.971	1
	الضابطة	2.5000	5.1000	34.666	

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان مقدار تعلم (تطور) المجموعة التجريبية اكبر من مقدار تعلم (تطور) المجموعة الضابطة .

4-2-1 مناقشة النتائج :

ويعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية الى التمرينات الخاصة التي تضمنها المنهاج التعليمي التي استغلت الزمن في التمرين والتكرار وهذا يزيد من حالة التعلم والتطور ، وهذا يؤكد (Schmidt , 2000) " زيادة زمن الراحة بين محاولات التمرين سوف يقلل من عدد المحاولات ، وان تقليل التمرين سوف يقلل التعلم ، ولهذا فان حل المشكلة هي ان نجد حالة جمع او توحيد يشمل الموازنة بين التمرين والراحة ، وان تتصف هذه بان تمنح وقت اكثر للتمرين قدر الامكان وبدون جهد او تعب مكلف للتعلم ، وبحيث لا يؤثر على تعلمه " (1) ، كما يتفق هذا مع ما ذكره (جابر ، 1977) \bar{a} " ان تنوع الاعمال او مكوناته خلال التعلم الاصيلي تزيد مقدار انتقال اثر التعلم الموجب " (2) ، وهذا يتفق ايضا مع ما ذكره (ابو جادو ، 2000) \bar{a} " بانه كلما كان مقدار التدريب او الممارسة اكبر كان احتمال انتقال الاثر الايجابي اعلى " (3) . كما يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية الى استغلال مبدأ مهم من مبادئ التعلم الحركي وهو انتقال اثر التعلم بين الحركات والمهارات المتشابهة ، فكلما زاد التشابه والتماثل بين المهارات واجزاؤها زاد اثر الانتقال الايجابي بينهما ، خاصة اذا كان الانتقال من السهل الى الصعب ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (يعرب خيون ، 2000) \bar{a} " ان الانتقال يحدث اذا ما تشابهت المتغيرات من الاستجابات وتناسب قوة الانتقال وايجابياتها مع قوة التشابه ، فكلما زاد التشابه في المتغيرات او الاستجابات بين عمليتين او موقفين كان الانتقال فاعلا " (4) ، ويتفق ذلك مع (يعرب خيون ، 2000) \bar{a} " بانه من العوامل التي تؤدي الى تسهيل انتقال اثر

(1) Schmidt & Wrisberg : *Motor Learning and performance* , Human Kinetics , 2004 , P. 207 .

(2) جابر عبد الحميد جابر : *سايكولوجية التعلم* ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1977 ، ص 408 .

(3) صالح محمد علي ابو جادو : *علم النفس التربوي* ، ط 2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000 ، ص 209 .

(4) يعرب خيون : *مصدر سبق ذكره* ، ص 112 .

التعلم هو الانتقال في التعلم من السهل الى الصعب او المركب ، ولكي يكون الانتقال ايجابيا يجب ان يبدأ بتعليم المهارات الاساسية المختلفة اولا ثم الانتقال الى الميادين التطبيقية او الانتقال الى الجوانب الاكثر صعوبة " (5) ، وهذا يتفق ايضا مع ما ذكره (توك وعديس ، 1984 ، ā) " بانه كلما كان الاتقان للمادة المتعلمة اكثر كان انتقال الأثر أفضل " (6) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- حصل تطور للمجموعتين (التجريبية والضابطة) (ĀĀĀĀ ĀĀĀĀ) مهارة قفزة اليدين الخلفية .
- 2- تطور المجموعة التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة في اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية .
- 3- كان نقل تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية نقلا " ايجابيا" في المجموعة التجريبية ، أي ان هناك تشابه في المثير والاستجابة .

2-5 التوصيات :

1. الاهتمام ببعض المهارات او التمرينات في لعبة المصارعة لاهميتها في تعليم وتطوير بعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستيك .
2. الاستفادة من مبدأ انتقال اثر التعلم الحركي بين المهارات الحركية المتشابهة للحصول على انتقال تعلم عال ومفيد لاختصار زمن التعلم وتطوير مستوى الأداء سواء في البرامج التعليمية او التدريبية .
3. ان يراعى عند استخدام مبدأ انتقال اثر التعلم الحركي استخدام المهارات الأسهل لانتقال اثر تعلمها إلى المهارات الأصعب والمهارات المغلقة لانتقال أثرها إلى المهارات المفتوحة .
4. تعميم هذه الدراسة على الاتحادات الرياضية لتعميمها على تدريبي المراحل العمرية للاستفادة منها في اعداد مناهجهم التعليمية .

(5) وجيه محجوب (2000 ā) : مصدر سبق ذكره ، ص 41 .

(6) محي الدين توك وعبد الرحمن عدس : أساسيات علم النفس التربوي ، نيويورك ، دار جون ويلي للطباعة والنشر ، 1984 م ، ص

المصادر العربية والأجنبية :

- a. جابر عبد الحميد جابر : سايكولوجية التعلم ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1977 ā .
- b. صالح محمد علي ابو جادو : علم النفس التربوي ، ط 2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000 ā .
- c. ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخبرات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ā .
- d. عامر محمد سعودي : دراسة انتقال اثر التعلم في بعض الحركات على أجهزة الجمناستيك ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1996 ā .
- e. محمد عبد المنعم الشافعي : فن الحركات الأرضية ، ط 1 ، مطابع الأهرام التجارية ، 1971 ā .
- f. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ā .
- g. محي الدين توفيق وعبد الرحمن عدس : أساسيات علم النفس التربوي ، نيويورك ، دار جون ويلي للطباعة والنشر ، 1984 ā .
- h. مصطفى فهمي : سيكولوجية التعلم ، القاهرة ، دار مصر للطباعة ، 1984 ā .
- i. معيوف ذنون حنتوش (وآخرون) : المبادئ الفنية والتعليمية للجماز والتمرينات البدنية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 ā .
- j. ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، ط 1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ā .
- k. نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ā .
- l. وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998 ā .
- m. وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط 1 ، بغداد ، مكتب العادل ، 2000 ā .
- n. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ā .

- o. Magill , A.Richard : Motor Learning , Boston , MC- Graw , 1998 .
- p. Schmidt & Wrisberg : Motor Learning and performance , Human Kinetics , 2004 .