

The effect of overlapping the two exercise styles accompanied by scheduling the distributed random practice for learning and retention on the technical performance of the discus throw

Brwa Hussein Muhammad Amin¹, Muayad Abdul Rahman Hadith²

Physical Education, Faculty of education, Soran University

DOI: <https://doi.org/10.31918/twejer.2471.39>

Published: 21/07/2024

Abstract

The educational process, in its modern sense, aims to involve the student in the vocabulary of its curricula and in its practical applications, and to give him the opportunity to participate in making teaching decisions according to Muston's methods, and to contribute to teaching behavioral decisions from the minimum to the maximum, and to have better access to effective teaching, as well as developing methods. Learning exercises are organized and scheduled to suit the learners' abilities, and their objectives are consistent with the objectives of the chosen teaching methods.

In order to address the problem, the researchers resorted to organizing rest periods between practice periods using random exercise and interfering with distributed exercise for the purpose of arriving at the best appropriate rest suitable for athletics events by choosing the best overlap between groups and using performance evaluation tests to find out the effect of the interaction between the educational method and the exercise method.

Keywords: *Overlapping exercise styles - Practice scheduling methods-retention test-Technical performance test for discus throwing.*

أثر تداخل أسلوب التمرين المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية الموزعة في تعلم الأداء الفني لرمي القرص والاحتفاظ به

م.م بروا حسين محمد امين

أ.م.د. مؤيد عبدالرحمن حديث

الملخص:

إن العملية التعليمية بمفهومها الحديث ترمي إلى إشراك الطالب في مفردات مناهجها ، وفي تطبيقاتها العملية ومنحه الفرصة في المشاركة في اعطاء القرارات التدريسية ضمن أساليب (موستن) ، والاسهام في القرارات السلوكية التدريسية من الحد الأدنى إلى الحد الأعلى والوصول الأفضل إلى التدريس المؤثر فضلاً عن تطوير أساليب تمارين التعلم وتنظيمها وجدولتها بما يناسب قابليات المتعلمين ، وانسجام أهدافها مع أهداف الأساليب التدريسية المختارة.

ولغرض معالجة المشكلة لجأ الباحثان إلى تنظيم فترات الراحة بين فترات الممارسة ضمن استخدام التمرين العشوائي وتداخلها مع التمرين الموزع لغرض التوصل إلى أفضل راحة مناسبة تلائم لفعاليات ألعاب القوى من خلال اختيار التداخل الأفضل بين المجاميع واستخدام اختبارات تقويم الأداء لمعرفة تأثير التداخل بين الطريقة التعليمية وأسلوب التمرين

أهداف البحث:

- الكشف عن أثر تداخل التمرين (العشوائي والموزع) في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص .
- الكشف عن أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل الأنسب للتعلم في الأداء الفني لرمي القرص.
- الكشف عن أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل الأنسب للاحتفاظ في الأداء الفني لرمي القرص.

أما فرضيات البحث فهي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص.
- وجود فروق بين أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل في نسبتي التعلم والاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، أما عينة البحث فتكونت من (16) طالبا وزعوا على مجموعة واحدة (11) طالبا للمجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب العشوائي الموزع، إذ اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وبعدها تم تجانس العينة من حيث العمر والطول والوزن، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع بواقع وحدتين كل أسبوع لمجموعة التجريبية الواحدة وفق كل أسلوب تعليمي. حيث كان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وقد استخدم الباحثان بعض الوسائل الإحصائية التي ساعدت على تحقيق هدف البحث.

وتوصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- 1- إن لعملية التداخل بين عدد من أساليب التمرين كعملية الدمج التي حصلت في الأساليب التعليمية تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول التعلم و احتفاظ لفعالية رمي القرص في ألعاب القوى.
- 2- ظهور تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين العشوائي الموزع في التعلم لفعالية رمي القرص .
- 3- ظهور تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين العشوائي الموزع في الاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

في مجال الدروس العملية لألعاب القوى في كلية التربية الرياضية واقسامها فإن هذه الألعاب بشكل عام، تعاني من صعوبة في ممارستها من جانب الطلاب ولاسيما فعاليات الرمي التي تعد من الفعاليات التي لم تمارس أو يبدأ الطلاب بممارستها بشكل منتظم في المراحل الدراسية ما قبل الكلية، لذا يعد طلاب هذه الكليات من المبتدئين بممارسة هذه الألعاب ذات الأداء الفني المعقد والتي تحتاج إلى ممارسة وتعلم على وفق طرائق علمية صحيحة، لهذا فإن التنوع والتداخل في أساليب التعلم تحقق الأهداف المرسومة لتطوير الصفات وتطور من الأنجاز بغية الحصول على نتائج مرجوة.

إن العملية التعليمية بمفهومها الحديث ترمي إلى إشراك الطالب في مفردات مناهجها ، وفي تطبيقاتها العملية ومنحه الفرصة في المشاركة في اعطاء القرارات التدريسية ضمن أساليب (موستن) ، والاسهام في القرارات السلوكية التدريسية من الحد الأدنى إلى الحد الأعلى والوصول الأفضل إلى التدريس المؤثر فضلاً عن تطوير أساليب تمرينات التعلم وتنظيمها وجدولتها بما يناسب قابليات المتعلمين (muska&sara.1988.78)، وانسجام أهدافها مع أهداف الأساليب التدريسية المختارة.)

وَقَرَّت المدنية الحديثة الأسس العلمية لتطوير كافة الجوانب الحياتية للإنسان، التي شملت مجالات كثيرة منها مجال التربية الرياضية وخاصة العملية التعليمية لارتباطها بالعلوم الأخرى، مثل علم الحركة والتشريح والفلسفة والبايوميكانيك وعلم النفس وغيرها، وذلك عن طريق دراسة واستخدام أفضل السبل والوسائل لتحقيق الكفاية التعليمية والتأثير الإيجابي في مواصفاتها، إذ أنّ الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات لكلّ فعالية ومحاولة الوصول إلى الأنجاز الأفضل من خلال تنمية الصفات البدنية والحركية وتطوير الأداء الحركي.

لقد تطورت العملية التعليمية بشكل مستمر عبر ما يقدّمه العلماء والباحثون من بحوث و دراسات توصّلوا من خلالها إلى آراء و نظريات عدة أغنت العملية التعليمية بطرق وأساليب مختلفة لأن الهدف الأساسي و الجوهرى من عملية التعلم المهارى هو أن نحصل على الأداء الفنى السليم و الأنجاز الرياضى العالى فى أقلّ وقت ممكن.

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لا بدّ أن تتمّ وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين و طرق تنفيذها و تكراراتها و أوقات العمل و الراحة فيها، لكي يمارسها الطلاب بجدية ونشاط أكثر مما هو عليه، وأن لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم.

كما إنّ هناك طرقاً وأساليب مختلفة للتعليم تعتمد على استخدام الأنموذج فضلاً عن استخدام الصور، أو إعطاء مفاتيح لفظية أو حركية، أو إعطاء التغذية الراجعة التي تعدّ شرطاً أساسياً من شروط العملية التعليمية، وجميعها عناصر حيوية في عملية التعليم، "إذ أنّ الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنويع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية". (الرومي، 16، 1999، 17)

إنّ مسابقات ألعاب القوى تشغل ركناً أساسياً بين الأنشطة الرياضية الأخرى فيتدخل في جميع البرامج والمناهج بمراحلها المختلفة حيث لا يخلو درس من دروس التربية البدنية من تلك الأنشطة، فهي القاعدة الأساسية للألعاب المختلفة، ومن هنا جاءت أهميتها في المجال المدرسي، ولذلك ينصح بممارستها في سن مبكرة في المدرسة، حتى مع الاطفال مع استخدام الاجهزة والأدوات البديلة. (بسطويسي، 7، 1997) وتشمل مسابقات الرمي و القذف في ألعاب القوى على (4) مسابقات هي: قذف الثقل – رمي القرص- رمي الرمح-إطاحة الطرقة. ومن الناحية الفنية تدخل هذه المسابقات تحت إطار رياضات القوة (ويعني ذلك أنها تدخل ضمن المسابقات التي يتحدد فيها المستوى من خلال schnellkالسريعة))

مستوى القوة السريعة، أي أنها تعتمد على مستوى كل من عنصري القوة والسرعة. (عثمان، 1990، 461-479)

إن لعبة الالعاب القوى تتضمن فعاليات مختلفة وبدرجة صعوبة معينة تحتاج بعضها إلى التسلسل فعالية في تعليمها وعلى ضوء الطاقة المصروفة والجهد المبذول وربما تحتاج إلى موازنة بين فترات الراحة والممارسة تخص تلك مسابقات الرمي، لذا ارتأى الباحثان أن يقوموا بمحاولة عملية تجريبية في تداخل أسلوبين من التمرين مختلفين (المتسلسل والعشوائي) ويعتقد أنهما مهمتان في تعليم ألعاب القوى ومسابقات الرمي وخاصة رمي القرص والتداخل يوصلنا إلى تحقيق عدة أهداف ضمن الفترة التعليمية وهذا ما يزيد من استثمار الوقت والجهد من خلال عملية التداخل بين الأسلوبين العشوائي الموزع. وطبقا لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في إيجاد طرائق جديدة من التداخل في أساليب التمرين والتعرف على الأفضل من هذه الطرائق وأنسبها لدى المتعلمين وتوفير فرص تعلم مناسبة ومجدية تخدم العملية التعليمية.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثين في مجال التدريس المواد العملية وأحدها الفعاليات العاب القوى وجدا أن هذه الفعاليات والتي أحدها (فعالية رمي القرص) صعبة التعلم كون أن الطلبة أغلبهم ليس لديهم خلفية رياضية، كما إن عدد المهارات والفعاليات المقررة لهم كثرة والزمن المخصص لها لا يتناسب مع عددها والبيئة التي التدريس فيها، إضافة إلى الأساليب التي تستخدم من قبل المدرسين في التدريس هذه المادة أو المواد العملية الأخرى يشكل أحد أهم المشاكل التي تحول دون تحقيق التعلم وخاصة في العاب القوى. ونتيجة لما تقدم توصل الباحثان إلى أنه ومن خلال من مراجعة أساليب التعلم التي تطبق ومحاولة دفع أكثر من طريقة في دمج في التمارين التعليمية الخاصة بهذه الفعالية لذا كان القرار هو مراجعة جدولة وتصاميم تمارين أساليب تطبيقها ومحاولة دمج أسلوب الموزع مع العشوائي وذلك لاعطاء المتعلمين أو الطلاب الوقت الكافي من الراحة بين التكرارات والتطبيق. إن التداخل في التمارين يوفر خيارات أكثر لعدد الطلاب الكبير في الحصة التعليمية وهذا التنظيم يمكن أن يساهم من خلال هذه المشكلة التي يعاني منها الطلاب في تعلم فعاليات ألعاب القوى وخاصة فعالية رمي القرص.

3-1 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى:

- الكشف عن أثر تداخل التمرين (العشوائي والموزع) في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص .

- الكشف عن أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتدخل الأنسب للتعلم في الأداء الفني لرمي القرص.
- الكشف عن أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتدخل الأنسب للاحتفاظ في الأداء الفني لرمي القرص.

1-4-فروض البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص.
- وجود فروق بين أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتدخل في نسبتي التعلم والاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

1-5-مجالات البحث :

1-5-1-المجال البشري:-

طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران للسنة الدراسية(2021-2022).

1-5-2-المجال الزماني :-

\ 2021-2023\4\1\9\25)

1-5-3-المجال المكاني :-

ملعب سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران .

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية من فاكلتي التربية في جامعة سوران للعام الدراسي 2021-2022، وبلغ عدد طلاب المرحلة الثانية (16) طالبا وبواقع شعبة الواحدة، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، إذ وقع الاختيار على شعب (ب) حيث تم تثبيت أعدادهم و بعد استبعاد الطلاب الممارسين للعبة و المصابين و المرضى الذين لديهم تقارير طبية تمنعهم من المشاركة في درس التربية الرياضية فضلا عن الطلبة

ليصبح العدد الكلي النهائي للعينة (11) طالبا يمثلون نسبة 68.75% من المجتمع الأصلي. والجدول (1) يبين ذلك:-

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

المجموعة	الشعبة	أسلوب التدريس	عدد الطلاب	المستبعدين	العدد الفعلي
التجريبية	أ	العشوائي الموزع	16	5	11

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 المصادر العربية والأجنبية.

2-3-2 شبكة المعلومات الدولية (انترنت).

2-3-4 استمارة الاستبيان:

1- استمارة الاستبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان كما في الملحق (1) الذي يحتوي على مجموعة من الصفات البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لرمي القرص والاختبارات الخاصة من أجل تكافؤ لمجموعة (التجريبية) ومن ثم توزيعها على مختصين في مجال (علم التدريب الرياضي و التعلم الحركي و القياس والتقويم و ألعاب القوى) كما في الملحق (2) و بعد جمع الاستبيان و تقريره حصل الباحث على نسبة (84.72%) فأكثر، إذ يشير (بلوم و آخرون 1983) بهذا الخصوص إلى "أن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين"، وعلى هذا الأساس تم اختيار الاختبارات والجدول (يبين نسبة الاتفاق من السادة المختصين.2)

2(الجدول)

يبين تحديد عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص .

2- استمارة الاستبيان لتحديد درجة أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني برمي القرص:

ت	عناصر اللياقة البدنية و الحركية	الإختبارات	عدد المختصين	نسبة الإتفاق %
			الكلية	المتفقين
1	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	18	18
2	القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية من الوقوف وزنها 2 كغم	18	14
3	السرعة الحركية للذراعين	سرعة حركة الذراع	18	17
4	السرعة الحركية للرجلين	سرعة حركة الرجلين	18	17
5	مرونة العمود الفقري	حني الظهر للأسفل بمد الرجلين من فوق الصندوق.	18	16
6	قياس انجاز الرمي القرص	اختبار رمي قرص (2) كغم	18	15
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) م بالثانية	18	15

قام الباحثان بتصميم استمارة تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني في رمي القرص كما في الملحق (3) و تم توزيعها على بعض المختصين في مجال (التعلم الحركي - طرائق التدريس - ألعاب القوى) كما في الملحق (2)، وذلك من أجل تحديد درجات الأقسام البناء الحركي الظاهري الذي يتضمن (القسم التحضيري، والقسم الرئيسي، والقسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية من (100) درجة مع توزيع درجة لكل قسم على الأجزاء التي يحتويها، وبعد جمع و تفرغ الاستبيانات على نسبة الاتفاق المختصين كما مبين في الملحق (4).

3- استمارة الاستبيان لبيان صلاحية المنهج التعليمي الخاص بالمجموعتين التجريبية الواحدة (اسلوب جدولة التمرين):

قام الباحثان بإعداد استمارة كما في الملحق (7) يتضمن المنهاج التعليمي وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من المختصين في مجال (طرائق التدريس - التعلم الحركي- ألعاب القوى) كما في الملحق (2)، وبعد حصول الاتفاق على صلاحية المنهاج التعليمي من قبل السادة المختصين تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها.

4- استمارة تقويم الأداء الفني لرمي القرص:

قام الباحثان بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني لرمي القرص لمجموعتي البحث، بالاعتماد على التقدير الدرجات الخاصة لكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري و التي حصل عليها كما في الملحق (5).

4-4-2 المقابلات الشخصية:

قام الباحثان بإجراء المقابلات الشخصية في مجال (طرائق التدريس والتعلم الحركي والعباب القوى) كما في الملحق (9)، للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتطرق المقابلة الشخصية إلى:-

- كيفية تطبيق المناهج التعليمية و مدى صلاحيتها لعينة البحث.
- أوقات كل تمرين ومدى ملائمتها للتمرين.
- أساليب جدولة التمرين.
- اختبار الاحتفاظ.
- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث

5-4-2 الاختبارات والقياسات :

قام الباحث بالاختبارات والقياسات التالية:

- قياس كل من الطول و الكتلة ، وحساب العمر الزمني لعينة البحث.
- إختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني برمي القرص.
- قياس الاداء الفني لرمي القرص.

5-2 الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :

- SONY-كاميرا فيديو نوع (
- LENOVO. نوع (LAP-TOP-جهاز كومبيوتر (
- DELL. جهاز كومبيوتر نوع (
- CASIO. ساعة توقيت عدد (2) نوع (
- SONY. ميزان لقياس الوزن نوع(
- - القرص زنة (2كغم) عدد(10).
- - دائرة الرمي القرص.
- - كرة طبية زنة (2كغم).

- شريط قياس بطول (30 م).
- أدوات مكتبة (قرطاسية).
- جص لتحديد قطاع الرمي.
- صافرة.
- كراسي مع الطاولة.

2-6 تكافؤ مجموعتي البحث:

من أجل التعرف على أثر متغيرات البحث المستقلة (أسلوب العشوائي الموزع) على متغيرات التابعة (الأداء الفني لفعالية رمي القرص)، لا بد للباحث من إجراء التجانس في المتغيرات الآتية:

3الجدول)

يُبين التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني) للمجموعة التجريبية

المتغيرات التجانس	ن	المجموعة التجريبية			المعنى
		(العشوائي الموزع)	T قيمة (المحسوبة)	الإحتمالية Sig	
		$\pm$ ع	س ⁻		
1- العمر الزمني (بالشهر)	11	2000.000	1.000	-1.032-	غير معنوي
2- الطول (متر)	11	17.150	51.026	-999.-	غير معنوي
3- الوزن (كغم)	11	71.000	9.4127	-1.575-	غير معنوي

(معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية T(10) * تكون قيمة)
2-6-4 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية و الحركية:

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي تم تكافؤ مجموعتي البحث وبعد أن حصل الباحث على أهم الصفات البدنية و الحركية و اختباراتهما و حسب الترتيب و التسلسل المنطقي لتنفيذها من وجهة نظر السادة المختصين في مجال ألعاب القوى كما هو في الملحق (1)، وتمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث (لإيجاد الفروق بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية و الحركية التي رشح test . باستخدام اختبار)
 اختباراتهما و كما في الجدول الآتي:

4الجدول)

(المحسوبة والاحتمالية لمتغيرات التكافؤ T يُبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم)
 الخاصة بكل مجموعة تجريبية

متغيرات التكافؤ	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			
		الإحتمالية Sig	(المحسوبة T قيمة)	(العشوائي الموزع)	
				± ع	س-
القوة الانفجارية للرجلين	متر	-0.877	.157	2.085	2.337
القوة الانفجارية للذراعين	متر	0.60	1.995	1.857	13.390
السرعة الحركية للذراعين	عدد	-0.10	-2.837	4.839	42.727
السرعة الحركية للرجلين	عدد	.003	-3.344	4.966	30.318
مرونة العمود الفقري	ثانية	.007	-2.980	4.67	9.91
قياس انجاز الرمي القرص	متر	.093	-1.762	3.413	16.636
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين	ثانية	.022	-2.480	1.034	9.613
اداء رمي القرص		.419	.825	5.917	44.381

(معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) T. * تكون قيمة)

(المحسوبة والإحتمالية في t يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة)
(المحسوبة t الاختبارات المذكورة لمجموعة العشوائي (الموزع) ، ومن خلال مقارنة قيم الإحتمالية لـ)
وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على للاختبارات مع قيمة مستوى الدلالة (0.05) ،
عدم وجود فرق معنوي لمجموعة التجريبية في الاختبارات المذكورة أي أنهما متكافئتين ، وبهذا تكون
الفروق عشوائية.

7-2 تحديد متغيرات البحث و ضبطها:

يتضمن البحث الحالي المتغيرات الآتية:

7-2-1 المتغيرات المستقلة و هي: الاسلوب العشوائي الموزع

7-2-2 -المدة الزمنية للتجربة:

تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع أفراد عينة البحث لمدة زمنية واحدة بالتعليم إذ بدأت تجربة البحث الرئيسية بتاريخ (2021\10\4) وانتهت بتاريخ (2021\12\9) أي بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبمعدل (16) وحدة تعليمية لمجموعة الواحدة وبزمن قدره (90) دقيقة.

6-مكان المحاضرة:

تلقى طلاب مجموعتي البحث تعليمهم في مكان واحد، وهو ملعب سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران بعد أخذ آراء الخبراء في مجال ألعاب القوى لملائمة مكان تنفيذ الوحدات التعليمية.

3-8 الأسس العلمية للاختبارات:

إن الاختبارات المهارية والبدنية التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين هي اختبارات مقننة ومستخدمة في دراسات أخرى وعلى عينات مشابهة ، ولكن عمل الباحث على إيجاد الاسس العلمية لها، حيث يشير (عدنان هادي موسى، 2004) نقلا عن (محمد حسن علاوي) على أنه "يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات التي يرغبون في استخدامها علي صيغات التي يتم تطبيق الاختبارات عليها، وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبارات لضمان التحديث الدائم والمستمر للاختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة" (موسى، 2004، 61)

3-8-1 الصدق الظاهري:

بعد عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين كما في الملحق(1) تم الحصول نسب(75%) فما فوق من اتفاق الآراء مما يؤدي إلى الصدق (الظاهري) إذ يشير بلوم وآخرون: على أنه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق 75% من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983، 126).

22-8-الموضوعية:

الاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون، أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته" (عبيدان، 1998، 195) ، وللتأكد من موضوعية اختبار الاداء الفني لفعالية رمي القرص في البحث، أجرى الباحث معالجة احصائية لنتائج خمسة من المقومين كما في الملحق(2). إذ تم تطبيق معامل الارتباط المتعدد في الاختبار القبلي كانت قيمته (0,873) بين التقويمات من المقوم الأول تم تقويمها من المقوم الثاني تم تقويمها من المقوم الثالث ثم تقويمها من المقوم الرابع ثم تقويمها من المقوم الخامس والتي كانت نسبة العلاقة عالية بين المقومين الخمسة، معامل الارتباط المتعدد في الاختبار البعدي كانت قيمته (0,891) بين التقويمات من المقوم الأول تم تقويمها من المقوم الثاني تم

تقويمها من المقوم الثالث ثم تقويمها من المقوم الرابع ثم تقويمها من مقوم الخامس والتي كانت نسبة العلاقة عالية بين المقومين الخمسة

2-9 التجارب الاستطلاعية:-

2-9-1 التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية و الحركية و العملية تصوير الأداء الفني :

أجرى الباحثان مع الفريق العمل المساعد تجربة إستطلاعية بتاريخ (28\9\2021) على عينة مؤلفة

من (8) طلاب من مجتمع البحث و كان الهدف من التجربة ما يأتي:-

1-التأكد من مدى صلاحية الأجهزة و الأدوات المستعملة.

2- التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ القياسات و الإختبارات .

3-التأكد من سهولة تطبيق الإختبارات و مدى ملائمتها لمستوى العينة.

4-حساب الوقت اللازم لتنفيذ الإختبارات و القياسات.

5 - لضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير الأداء الفني (إرتفاع آلة التصوير ، زاوية التصوير، بعد آلة

التصوير عن اللاعب ، مدى وضوح البناء الحركي الظاهري للأداء الفني)

22-9- التجربة الإستطلاعية للمناهج التعليمية:-

أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربته الإستطلاعية بتاريخ (29\9\2021) على عينة مؤلفة

من (8) الطلاب من مجتمع البحث على نماذج من الوحدات التعليمية وللأسلوب من الأساليب التعليمية

الواحدة وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-

1-التأكد من مدى صلاحية إستعمال الأساليب التعليمية كلا على حدة و أجزاء الوحدة التعليمية ومدى

إمكانية تنفيذها في أقسام الوحدة التعليمية و خاصة الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي.

2-التأكد من مدى إستجابة اللاعبين لتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية.

3-التأكد من مدى ملائمة أوقات أجزاء الوحدات التعليمية و إمكانية تنفيذها.

4-إختبار صلاحية و كفاية الأدوات المستعملة في الوحدات التعليمية.

5-تدريب فريق العمل المساعد على أزمنة التمارين و زمن كل تكرار.

6-التأكد من كفاية وقت الراحة بين تكرار و تكرار آخر وبين تمرين و تمرين آخر و حسب صعوبة

الأداء .

7-تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين.

8-التعريف على الصعوبات في تنفيذ و وضع الحلول المناسبة لها.

2-10 خطوات اجراء البحث :

2-10-1 الاختبارات القبلية:

بعد إعطاء مدرس المادة محاضرتين تعريفيتين (محاضرة نوعية) لفعالية رمي القرص وكيفية أدائها، وبعد أن اتضح الأداء لدى الطلاب، تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث و للمجموعة الواحدة الموافق (2021\10\3) في تمام الساعة التاسعة صباحا في ملعب سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران، وبحضور الباحث والمشرف وفريق العمل كما في الملحق(6)، ولكل طالب ثلاث محاولات لأداء رمي القرص، وإجراء تقويم الاداء الفني لفعالية الرمي القرص وللمجموعة الواحدة بعد أن تم تصوير الأداء الفني لكل طالب على حدة، وأن تقويم الأداء الفني تم على الوجه الآتي:-

1-تقسيم الفعالية إلى ثلاثة أقسام:-

- القسم الأول (التحضيرى) (وقفة الاستعداد ،مسك القرص ،المرجحة)
- القسم الثانى (الدوران،الوصول لوضع الرمي، الرمي القرص)
- القسم الثالث (الختامى) (التخلص والثبات)

تم وضع الدرجات المختبرين لأداء الفني على أساس التقسيمات الثلاثة لهذه الفعالية (التحضيرى،الرئيسى،الختامى) كما موضح فى ملحق (4) ويعطى لكل القسم من هذه الأقسام ما يلى:-

- القسم التحضيرى (وقفة الاستعداد ، مسك القرص ، المرجحة) (40%)
- القسم الرئيسى (الدوران، الوصول لوضع الرمي، الرمي القرص) (50%)
- القسم الختامى (التخلص والثبات) (10%)

3-بعد الانتهاء من عملية التصوير للمجموعة الواحدة، تم عرض شريط الفيديو على خمسة مقومين من ذوي الخبرة و المختصين فى تدريس مادة العاب القوى كما موضح فى ملحق(2) ، لغرض تقويم الأداء الفني للمجموعتين من خلال مشاهدتهم للعرض التلفازي وبطريقة الملاحظة العلمية واعتمادا على استمارة التقويم المعدة سلفا وضع المقومون درجات كل قسم من أقسام المهارة.

2-10-2 البرنامج التعليمي:

2021\12\9 استغرقت مدة تطبيق البرنامج التعليمي (8أسابيع) للمدة 2021\10\4 ولغاية وحدتين تعليميتين فى الاسبوع الواحد للأسلوب العشوائى الموزع وقد بلغ زمن وحدة التعليمية (90 تسعون دقيقة).

لقد تم تقسيم الوحدة التعليمية الواحدة إلى ثلاثة أقسام:

- 1.القسم الاعدادى
- 2.القسم الرئيسى.
- 3.القسم الختامى.

دقيقة) شمل المقدمة والاحماء العام والخاص في 20 بلغ زمن القسم الاعدادي (التحضيرى) (دقيقة) والنشاط التطبيقي 15 دقيقة) شمل النشاط التعليمي بواقع (65 حين زمن القسم الرئيسي الكلي (دقيقة)، في حين كان زمن القسم النهائي (5 دقائق) شمل تمارين التهيئة والاسترخاء 50 بواقع (والأنصراف.

10-2 - 3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي المصادف يوم السبت (في ملعب سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران ، 1\12\2021 و بتاريخ (بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية، وتحت الظروف المكانية و الزمانية مشابهة و بالأدوات نفسها.

10-2-4 اختبار الاحتفاظ

(بعد مرور (14) أيام من الاختبار 2021 أجري اختبار الاحتفاظ المطلق في يوم المصادف (25\12\ البعدي لاكتساب تعلم فعالية الرمي القرص وبالظروف ذاتها لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي المحتفظ في الكرة و الأداء و بعد زوال المتغيرات الوقتية كافة لأداء المتعلم و على أن لا يمارس المتعلم فعالية الرمي القرص خلال مدة الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي و الاحتفاظ ، وقد استخدم الباحثان اختبار الاحتفاظ المطلق الذي يقيس مقدار التعلم الحقيقي للأداء.

11-2 الوسائل الإحصائية:

(في ضوء متطلبات الاختبارات .- spss تم استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية
- معامل الاختلاف.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) و المتعدد.
- اختبار T للعينات المرتبطة و غير مرتبطة. (ياسين ومحمد، 101، 1999-310)
- قانون نسبة التعلم = $\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{100} \times 100$
- اعلى رقم للاختبار - الاختبار القبلي

• قانون الاحتفاظ = $\frac{\text{درجة الاحتفاظ}}{100} \times 100$

درجة الاختبار البعدي (خيون، 41، 2002)

3-1 عرض وتحليل النتائج البحث

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في تعلم فعالية رمي القرص:

5(الجدول)

(المحسوبة والاحتمالية للاختبارين القبلي T يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم) والبعدي للمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في تعلم فعالية رمي القرص

المعنى	الإحتمالية Sig	T قيمة (المحسوبة)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الأداء الفني المجموعة
			$\pm$ ع	س-	$\pm$ ع	س-		
معنوي	.000	-10.002	5.57025	61.3818	5.62927	49.7455	درجة	3- التجريبية العشوائي (الموزع) (ع)

(معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10). T. * تكون قيمة)

(المحسوبة والإحتمالية (t) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (5 يبين الجدول) للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

أما في المجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) فإن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (في حين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس (5.62927) وبانحراف معياري مقداره (49.7455) (-10.002) المحسوبة هي (t) وأن قيمة (5.57025) والانحراف المعياري (61.3818) المجموعة هو (المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (0.05)، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (0.000) وبالإحتمالية) وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في الأداء الفني لفعالية رمي القرص ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج نسبة التعلم لمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في تعلم فعالية رمي القرص:

6(الجدول)

يبين نتائج نسبة التعلم لمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في الأداء الفني لفعالية رمي القرص

الأداء الفني المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		أعلى درجة للإختبار	نسبة التعلم
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
2- التجريبية العشوائي(الموز ع)	درجة	49.7455	5.62927	61.3818	5.57025	68.2	%64.61

(المحسوبة والإحتمالية t يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة)
للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية العشوائي(الموزع) في الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

أما في المجموعة التجريبية العشوائي(الموزع) فإن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو
(في حين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس (5.62927) وبانحراف معياري مقداره (49.7455)
(ونسبة 68.2) وأن أعلى درجة للإختبار هي (5.57025) والانحراف المعياري (61.3818) المجموعة هو)
(المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (0.05)، t التعلم (%64.61)، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ)
وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي
والبعدي للمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في الأداء الفني لفعالية رمي القرص ولصالح الاختبار
البعدي.

3-1- عرض وتحليل نتائج نسبة الاحتفاظ لمجموعة التجريبية العشوائي(الموزع) في الاحتفاظ 3
لفعالية رمي القرص:

الجدول (7)

يبين نتائج نسبة الاحتفاظ لمجموعة التجريبية العشوائي (الموزع) في الاحتفاظ لفعالية رمي القرص

الأداء الفني المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		اختبار الاحتفاظ		نسبة الاحتفاظ
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
2- التجريبية الثانية العشوائي(الموزع)	درجة	61.3818	5.57025	59.5091	5.31215	% 96.9490

يتضح من الجدول (7) الفروقات في الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية ونسبة الاحتفاظ بين الاختبارات البعدية واختبارات الاحتفاظ المطلق

ويتضح من النتائج المعروضة في الجدول (7) إن الوسط الحسابي للاختبارات البعدية لمجموعة (بينما كان الوسط الحسابي للاحتفاظ 5.57025) والانحراف المعياري (61.3818) التمرين العشوائي الموزع () ، بينما كانت نسبة الاحتفاظ (96.9490 % 5.31215) والانحراف المعياري (59.5091) المطلق () وبذلك تكون النتائج ان المجموعتين حصلتا على مقدار نسبة احتفاظ عالٍ خلال فترة (14) ايام لفاصلة الاحتفاظ .

مناقشة النتائج 3-2

3-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية الواحدة في التعلم

الاداء الفني في فعالية رمي القرص :

(، تبين وجود فروق ذات 5 في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والموضحة في الجدول) دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبدي ، إذ حققت المجموعة التجريبية بالأسلوب العشوائي الموزع تطوراً نسبياً قياساً بنتائج الاختبارات القبلي ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التأثير الايجابي للأساليب التي ساهمت بشكل فعال في تعلم الاداء الفني في فعالية رمي القرص ، وذلك بدلالة التطور في تقويم الاداء الفني البدي والدرجات التي حققوها في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلي.

وهذا التحسن في النتائج نتيجة استخدام أساليب مختلفة على المبتدئين في هذه الدراسة ، والتي نظمت بأسلوب يراعى فيه مختلف الجوانب العلمية والعملية ، وذلك لأن هذا التطور الذي حصل خلال مدة التعلم والذي كان يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة المطلوب تعلمها وقيام المدرس بأداء نموذج للمهارة وتكرارها من قبل المتعلم لقيام المدرس بتصحيح الأخطاء للمتعلمين أثناء عملية التعلم كل هذا اتاح الفرصة الجيدة للمتعلم كي يتعلم بشكل جيد .

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن كلا المجموعتين تدرب وتعلمت وفق منهج تعليمي معد من الباحث إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وحدثت تغيرات في العملية التعليمية وهذا يعني أن المنهج هو الذي أدى إلى هذا التطور فضلاً ، ويذكر (محجوب) " أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الامد ، وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ التي تختص بها الذاكرة ، وان هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر ، (محجوب ، 2001 ، 181).

ويعزو الباحثان ذلك إلى عدة حالات أثرت في اكتساب التعلم والاحتفاظ به من خلال تنظيم مفردات المنهاج وأسلوب التضمين والتداخل مع أساليب التمرين والتنويع في تمارين التعلم .

ويؤكد (وجيه محبوب) على أن عملية توزيع الوقت على ممارسة تمارين التعلم تشكل أحد العوامل المهمة التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء كانت جدولة أسبوعية مثل تحديد عند أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة، والجدولة اليومية التي تحدد عدد الوحدات التعليمية اليومية بل وتحديد الوقت المكرس لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بأن التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم المهارات. "فالتمرين الموزع الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم ولغرض التعرف على التمرين الأفضل في تعلم مهارة معينة لا بد من تحديد الوقت وتنبيته ومسأواته بين ممارسات الأسلوبين". (محبوب، 2001، 215) هذين

"وأن التمرين الموزع يعطى نسبة من التأثيرات الوقتية على الاداء والتأثيرات الدائمة على (Schmidt. 2005.337). (التعلم، والتي دعمتها الشواهد العلمية الكثيرة وهذا يتفق مع دراسة (الطالب) إلى أن أسلوب التمرين الموزع أفضل من باقي أساليب في تعلم ونقل بعض مهارات الجمناستيك، إذ يعطي للمتعلّم الوقت الكافي للاسترجاع والفكر في الاداء الصحيح للمهارة من خلال أوقات الراحة بين تكرار وآخر، فضلا عن إعطاء التغذية الراجعة المناسبة. (الطالب، 2001، 86)

وفي هذا الصدد يشير كل من (الطالب ولويس) بأن التمارين الموزعة تعطي مجالات المنتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنيا. (الطالب ولويس، 1993، 61) ومعظم الدراسات تؤيد نتائج أفضل اداء يظهر في الراحة الاطول لأن فترات الراحة القليلة ربما تسبب تعب العضلات وهذا مما يضعف التطور، وفي اثناء أوقات الراحة القصيرة للتمرين المكثف (Schmidt. 2005.333 يظهر بعض التعب الوقتي مما يؤثر في الاداء الجديد.)

ويضيف (محبوب، 2001) " إن من فوائد التمرين العشوائي تسهيل التعلم من خلال الفرضية التي تركز إلى أنه عندما ينتقل المتعلم من النشاط (أ) إلى النشاط (ب) فإن العمليات التي تولد الحل للنشاط (ب) تؤدي إلى حل النشاط (أ) وسوف يتم نسيانه وعندما يتم عرض النشاط (أ) مرة ثانية فإن المتعلم يجب أن يولد الحل من جديد . ولهذا السبب فإنها تعد مفيدة للتعلم. (محبوب، 2001، 207) السلسلة المتعاقبة من التمارين التي تكون ممارسة تمرينتها عشوائيا ولأنواع متعددة من المهارات تؤدي (Schmidt. 1991.333 الواحدة تلو الأخرى)

" وإن الأسلوب الموزع هو أسلوب ملائم للتعلم إذ أنه يوفر المزيد من وقت الراحة والذي يمكن أن تسمح للمتعلّم باستعادة الشفاء وتكرار المهارة مرة ثانية على أتم وجه دون الشعور بالتعب والإرهاق وقد أشير إلى " أن فترة الراحة تؤثر في عمليات الاستشفاء سواء كانت بين تدريب وآخر أو بين تكرارات التدريب الواحد كما أنها تختلف لدى المبتدئين عن المتقدمين "(سلامة، 1992، 24)

إضافة إلى ذلك فإن المتعلم عند أصابته للمنطقة ذات الدرجات العالية ستؤدي إلى نوع من حالة السرور و البهجة الامر الذي يدفع الطالب إلى بذل جهد اضافي للحفاظ على هذا التفوق (اذ ان المتعلم Mohan ، 1997 ، 103 الذي يحقق نجاحا في مهارة ما يرغب بالاستمرار في المحاولات اللاحقة) (son)

وبرأي الباحثين فإن أسلوب التمرين العشوائي الموزع يقلل من التعب الحاصل عند أداء المهارة لأن عامل التعب يعد معيقا لعملية التعلم والتقدم بها فضلا عن أن التعلم مع وجود التعب يكون غير فعال و بالتالي سيؤثر على عنصر الدقة والسرعة التعلم .

ومما تقدم فإن الدمج والتداخل في أساليب التمرين (العشوائي الموزع) بأسلوب واحد ذو أهمية كبيرة لتطوير مستوى دقة الاداء ونسبة التعلم في فعالية رمي القرص لأن اسلوب التمرين العشوائي المتداخل مع اسلوب التمرين الموزع مع فترات الراحة يزيد من خبرات المتعلم في مواضع مختلفة ويهيئ المتعلم إلى يسهل عملية التعلم وتحسين وتطوير مستوى الاداء أثناء رمي القرص.

وطبقاً لما تقدم فإن تحقيق التداخل في الأساليب التعليمية (العشوائي الموزع) حقق تطوراً واضحاً في مستوى تعلم فعالية رمي القرص وذلك فإن من الأهمية تعليم الفعالية على وفق التداخل في تلك الأساليب وصولاً إلى تحقيق أفضل الانجازات والتعلم.

ويضيف (الايزرجاوي ومنصور) إن الراحة الزمنية القصيرة التي تستخدم كما هي في التمرين الموزع تشكل محطات يسترجع فيها الفرد الرياضي (التلميذ بطيئ التعلم) نشاطه وحيويته ، ولهذا من خلال تلك التوقيات المتقطعة القصيرة يستطيع التلميذ أن يواصل أداء التمارين لفترة أطول شريطة ألا تكون تلك الفترات الزمنية الفاصلة قصيرة جدا بحيث تقترب إلى حد ما بالتمرين المكثف(الايزرجاوي ومنصور 2003، 86) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ما يأتي:

أ. وجود فترات الراحة الكافية بين أداء وآخر للواجبات الحركية والتي كانت تعطي من قبل الباحثين ، وهذا أدى إلى استعادة الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية لغرض ممارسة النشاط بصورة طبيعية.

ب. إن تنظيم الواجبات الحركية والألعاب وتكرارها في أسلوب التمرين الموزع كان له الأثر الكبير في زيادة قدرة المتعلمين على الاداء وبالتالي انعكس ذلك ايجابيا على مستوى عناصر اللياقة البدنية والحركية لدى التلاميذ (بطيئ التعلم) وهذا ما كان يلاحظه الباحث من خلال تنفيذهم للألعاب والتكرارات باندفاع

وشوق ودون حدوث حالات التعب ، ويؤكد (إسماعيل) نقلا عن (ادينكتن واديجرتون) بان التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم ، فنتيجةً لاداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين (إسماعيل، 1996، 98).

وفيما يخص البرنامج التعليمي على وفق أسلوب الاجزاء الصعبة من الفعالية في تعلم الاداء الفني للمجموعتين التجريبيتين ربما كان له التأثير الايجابي في تسهيل وتسريع عملية التعلم نظراً لما احتواه من تنوع في التمرينات والحركات التوافقية والتكرارات المناسبة التي تخدم الجانب الفني ، كما ويرى (حيلة) " أنه عند تنفيذ المنهج بشكل فعال فإن الاداء للطلاب يتحسن كثيراً ومن ثم يمكن للطلاب ان يكتسبوا فائدة إضافية هي تطور تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات" ، (الحيلة ، 1999 ، 64) .

2-2-3 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة لنسبة التعلم

في الاداء الفني في فعالية رمي القرص

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والموضحة في الجدول (6) ، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، اذ حققت المجموعة التجريبية بأسلوب العشوائي الموزع تطوراً نسبياً قياساً بنتائج الاختبارات القبلية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية المناهج التعليمية التي طبقتها المجموعتي التجريبية، وما تحتويه المناهج من شرح التعليمات وعرضها و اعطاء الإرشادات الخاصة بكل فقرة من فقرات المناهج مما ادى إلى تحقيق الطالبين لنتائج أفضل في الاختبار البعدي ، فضلا عن الإستعداد الجدي و الكامل من قبل أفراد العينة، وسرعة إستقبالهم للمعلومات و تطبيقها أدى إلى نجاح العملية التعليمية، وبذلك التحسن في المستوى الأداء المهاري.

ومن المتعارف عليه أن أساس عملية التعلم الخاصة بالجوانب مهارية هي أكنساب المنعلم للأداء المهاري الذي يمكنه من الوصول إلى مستوى جيداً لأداء المراد تعلمه، إذ يؤكد(خيون)" إن اللاعب الماهر هو اللاعب الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية، إن اللاعب المبتدئ ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة ، في حين أن اللاعب المتمرس ينفذها بشكل أسرع ، واللاعب الماهر يصل دائماً إلى تحقيق الأهداف التي يضعها في السلوك الحركي، فضلا عن ان اللاعب المبتدئ يرتكب أخطاء كثيرة للوصول إلى الهدف ،فضلا عن أن اللاعب المبتدئ لو كان بإمكانه تنفيذ السلوك الحركي بشكل مناسب فقد يتأثر عندما يكون هناك تغيرات طارئة مما يخفض من دقة الأداء و فاعلية التنفيذ".(خيون ،2002، 20)

وفي هذا الصدد يشير(محجوب) "إن عملية التدريب و الممارسة علة مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات العقلية والبدنية ، وامتلاك خزين من

المعلومات يمكن رجوع إليها ، ومن أهم العوامل في نجاح واكتساب المهارات الحركية هو نقل التعلم". (محبوب، 2001، 4)

كما يذكر (ويتنج) " إن من فوائد جدولة التمرين هو جعل المعلومات المكتسبة نشيطة في اثناء القيام بعملية اختزان المهارة في الذاكرة القصيرة المدى" (ويتنج، 1981، 206)

("ان تكرار الاداء الحركي هو متطلب يحتاجه الاشخاص للوصول إلى مستويات Schmidt ويتذكر) (Schmidt. 1991.333 عالية من التعلم.

إذ يشير (نصيف) " إن المتعلم لابد أن يكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد أن يتعلمها وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول اللاعبون تصور الحركة من خلال (العرض، الشرح، التصور) وتتكون لدى اللاعب نظرة صحيحة و واقعية للحركة". (نصيف، 1987، 162)

ويشير الباحثان إلى أن تطور مستوى أداء الطلبة لمجموعتي البحث يعود إلى نجاح المنهاج التعليمية المتبعة وما لها من تأثير في تحسن الاداء في الإختبار البعدي ، إذ أن عملية التعلم المستخدمة سواء كانت في الجزء التعليمي أم التطبيقي كانت كفيلة بإعطاء صورة واضحة عن المهارة المراد تعلمها، إذ يشير (الطالب) إلى " أن الطرق وأساليب التدريب أهمية بالغة في العملية التعليمية ، وإن هذه الطرق والأساليب تؤثر في سرعة التعلم " (الطالب، 41، 1976)

ويرى الباحثان أن التغلب على الصعوبات ومعوقات بعد الممارسات الأولى للتمرينات النوعية في نصف الوحدة التعليمية الأولى كون الأساس الصحيح للاداء لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية الثانية ذي التحول من الممارسة العشوائية الموزعة إلى الممارسة المكثفة أدت إلى وضع قاعدة صحيحة للتطور والتركيز والسيطرة على نقل أثر التعلم وأداء فعالية رمي القرص.

وهذا ما يؤكد (لطفي) " أنه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة في حين يتم الاكتساب المتأخر عندما تكون التدريبات مركزة" (لطفي، 1972، 550)

ويرى الباحثان أن الدمج والتداخل في بعض الجداول والممارسة ومنها (العشوائي الموزع) في طريقة تعليمية أو أسلوبين يساعد على خلق حالة من التطور والتعلم نتيجة لسد الثغرات واستغلال الإيجابيات لكل نوع من الممارسة وجمعها في وحدة تعليمية واحدة تعمل على زيادة نقل أثر التعلم من المهمات السهلة إلى المهمات الصعبة في تعلم المهارات الحركية بالأخص في مادة ألعاب القوى.

وفي هذا الصدد يشير (محبوب) "إن عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات العقلية والبدنية ، وامتلاك خزين من المعلومات يمكن رجوع إليها ، ومن أهم العوامل في نجاح واكتساب المهارات الحركية هو نقل التعلم". (محبوب، 2001، 4)

3-2-3 مناقشة نتائج المقارنة في نسبة الاحتفاظ في مجموعة التجريبية الواحدة للبحث في الاداء الفني في فعالية رمي القرص:

من خلال عرض نتائج الإحتفاظ المطلق لفعالية رمي القرص من الجدول (7) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرامج التعليمية المستخدمة في البحث، إذ يتضح من خلال النتائج المعلنة أن هناك تأثيرات وقتية تؤثر على نتائج الاحتفاظ ، وهذه التأثيرات الوقتية ربما تضخم أو تعزز الاداء، أو تضعف الاداء أثناء تفاعلها مع المتغيرات المرافقة للتعلم ، بينما التأثيرات الدائمة ترافق أداء المتعلم، وهذا يظهر (schmidt تسرع في عملية تطوير بعض القدرات الدائمة عنده. (207، 1992،

ومن خلال مراجعتنا لبعض المصادر التي تم إعدادها (تأليفها) من قبل كوادر متخصصة في مجال الطرق التدريس والتعلم الحركي فقد ظهرت لنا صورة واضحة بأن هناك بعض المصطلحات قريبة لبعضها وعلى سبيل المثال مصطلح الأحتفاظ يستخدم بشكل مرادف ومطابق لمصطلح الذاكرة والتي عن طريقها يتم خزن وحفظ المعلومات عبر الزمن عند المتعلم والإنسان.

وقد تناولت الكثير من البحوث دراسة كيف يمكن أن تأخذ تلك المعلومات طابع الديمومة في البقاء بالشكل الذي ينعكس على التصرفات والسلوك الذي اصبح ضاهرة مألوفة عند المتعلم وكيف تضعف وتتناقض المعلومات عند المتعلم عبر الأحداث أو الزمن طال أم قصير وتطغى عليها حالة النسيان وهنا يؤثر على تحسن حالة القابلية على العمليات التعلم عند الإنسان، وقد نرى بأن النسيان ففقدان التذكر للمعلومات عند الإنسان وقد نرى بأن النسيان التذكر للمعلومات عند الإنسان خلال مرور الأيام ومن ناحية أخرى فإن مصطلح الاحتفاظ يعطي مفهوم الاستمرار على تذكر المعلومات التي تم تخزينها من قبل المتعلم خلال عمليات التعلم والممارسة اليومية ومن الممكن أن يكون نقصا في المثابة والاستمرار على التذكر للمعلومات ، ويمكن معرفة هذه الحالات من خلال أداء المتعلم.

فضلا عن أن مدة الإحتفاظ (فترة الاحتفاظ) لها تأثير في مقدار فقدان ذاكرة الاداء (النسيان)، فكلما كانت نتائج الاحتفاظ قريبة من الاختبار البعدي، كانت نتائج الاحتفاظ عالية، وكلما ابتعدت أكثر ازداد مقدار فقدان الأداء (النسيان) ويؤكد ذلك (خيون) حيث ذكر أنه ((كلما كان القياس للأداء بعد فترة الاحتفاظ قريبا من قياس لآخر أداء بعد فترة التدريب كان الاحتفاظ كبيرا و كان التعلم فعالا)). (خيون 2002، 42،

ويؤكد علماء النفس أن التعلم يعود دوره إلى الذاكرة ، أي أنه يمتلك الذاكرة لذلك الشيء ، وعلى العكس منها النسيان الذي يعني فقدان تطور القدرة على التعلم ، والنسيان هو فقدان للذاكرة .

ويقصد بالاحتفاظ " الاستمرار في المحافظة على المستوى ، أو ربما يؤشر قلة في المستوى ، وتقاس هذه الزيادة أو النقصان من خلال الاداء " (الكازمي، 1982، 81)

وفي هذه الصدد يشير (فوزي) بقوله "وكذلك يقل الاحتفاظ بسرعة كبيرة إذا كانت المادة المتعلمة عديمة المعنى و كان الدافع ضعيفا أو مؤقتا وكلما كان الموضوع مرتبطا بموقف مؤلم ، فضلا عن إن الخبرات التي يتم تعلمها عن طريق التدريب الموزع (فترات راحة) يتم الإحتفاظ بها لمدة أطول من الخبرات التي تعلمها عن طريق التدريب المركز (بدون فترات راحة)". (فوزي، 2003، 82)

ان اختبارات الاحتفاظ هي القياس (Schmidt and Bjork 1992) ومن هذا المنطلق يرى (الواقعي للتوصل إلى الاقتراب القياسي الصحيح لتقويم مدى البعد الحقيقي للتعلم ، وهو أن التعلم أخذ مكانه فعلاً في أداء المتعلم ، والاحتفاظ هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وهو يعكس التعلم ، فضلاً عن ذلك فإن أضمن وأدق قياس للتعلم الحركي هو الاحتفاظ، فبعد اعطاء المتعلم مدة معينة يعود ويتم قياس الاداء ، فكلما كان القياس للاداء بعد مدة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر أداء بعد مدة التدريب Schmidt كان الاحتفاظ كبيراً وكان التعلم فعالاً . (207، 1992، Schmidt)

ويرى الباحثان أيضا أن الاحتفاظ الجيد يأتي نتيجة استخدام الأساليب العلمية و بصورة صحيحة تبعا لحاجات و قدرات الافراد المتعلمين و ذلك من خلال تنظيم جدولة التمارين للوحدات و التدرج في عملية التعلم و كذلك التنوع في التمرينات المستخدمة و أساليب تنفيذها من خلال كمية التكرارات المنظمة ، ونسب الراحة مما جعل إمكانية الوصول لاحتفاظ عال بالمهارات.

أما سبب فقدان جزء من التعلم فمن الممكن أن سببه وجود فترة فاصلة ما بين الاختبار البعدي و اختبار الاحتفاظ إذ ((أن ما يكسبه اللاعب من خبرة حركية و معرفية تضعف بدرجة كبيرة و تقل نسبة الاحتفاظ بها بعد انتهاء التعلم مباشرة ، وأنها لا تفقد تماما على الإطلاق بمرور الزمن ، ولكن تقل نسبة هذا الفقدان تدريجيا بنسبة معينة مهما طال الزمن)). (شلس و صبحي، 1994، 208).

4- الاستنتاجات و التوصيات

4-1 الاستنتاجات

- بناءً على ما أفرزته نتائج المعالجات الإحصائية للبحث استنتج الباحثان ما يأتي:
- 1- إن لعملية التداخل بين عدد من أساليب التمرين كعملية الدمج التي حصلت في الأساليب التعليمية تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول التعلم و الاحتفاظ لفعالية رمي القرص في ألعاب القوى.
- 2- ظهور تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين العشوائي الموزع في التعلم لفعالية رمي القرص .

3- ظهور تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين العشوائي الموزع في الاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

2-4 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي بما يأتي:

1. ضرورة استخدام التداخل في أساليب التمرين بوصفه منهجاً تنفيذياً لتعلم بعض الفعاليات في ألعاب القوى.
2. من الأهمية اعتماد أسلوب التمرين العشوائي الموزع في تعلم بعض الفعاليات الأخرى بألعاب القوى.
3. إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فعاليات أخرى في ألعاب القوى باستخدام أسلوب جدول التمرين العشوائي الموزع لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

-المصادر العربية-

- 1- إسماعيل، سعد محمد (1996) : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوى الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 2- الايزرجاوي، فاضل ومنصور، حازم علون (2003) : أثر التمرين المكثف والموزع في أداء المهارة النفسية (الإدراكية - الحركية)، بحث منشور، مجلة ديالى الرياضية، المجلد الأول، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 3- ابو علام، رجاء محمود، (2004) : "التعلم أسسه و تطبيقاته" ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 4- بلوم ، بينيامين، وآخرون ، (1983) : "تقييم تعلم الطالب التقويمي و التجميعي" ، (ترجمة) محمد أمين مفتي و آخرون ، دار مكر مهيل ، مصر .
- 5- الحيلة ، محمد محمود ، (1999) : "التصميم التعليمي نظرية و ممارسة" ، ط1 ، دار السيرة للنشر و التوزيع ، عمان .

- 6- حنونا، عدنان هادي موسى بولص (2004): علاقة بعض القدرات العقلية لفن الاداء المهاري ومستوى الأنجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 7- خيون، يعرب، (2002) : "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق" ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد .
- 8- الطالب، طارق نزار مجيد (2001): تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستيك ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 9- الطالب، نزار ، الويس، كامل(1993): علم النفس الرياضي، دار الحكمة، بغداد.
- 10- الطالب، نزار(1976): مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد.
- 11- عبدالله ، فاطمة (2010): المعلم والمتعلمون وأسس التربية،(ب.ط)، دار النصر ، بيروت.
- 12- عبيدان، ذوقان ، وآخرون،(1998): "البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه"، ط6 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 13- شلش ، نجاح مهدي ، ومحمود ، أكرم محمد صبحي ، (1994) : "التعلم الحركي" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة .
- 14- فوزي، أحمد أمين،(2003) : "سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي" ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، مصر.
- 15- الكاظمي ، ظافر هاشم إسماعيل ، (2002): الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد.
- 16- لطفي، عبدالفتاح (1972): طرق التدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية.
- 17- محجوب ، وجيه (2001). (موسوعة علم الحركة)التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، داروائل للنشر، عمان.
- 18- نصيف، عبد علي(1987):التدريب في المصارعة، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 19- ويتنج، ارنوف(1981): مقدمة في علم النفس، ملخصات شوم ، ترجمة الاشول عز الدين وآخرون، دار ماكرو هيل للنشر والتوزيع ، القاهرة، مصر.
- 20- ياسين ، وديع، ومحمد، حسن، (1999) : "التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .

-المصادر الاجنبية-

- 21- Black, M,(1992): Comporison of students tought basket ball skill using mastery learning methods, journal of teaching phy, Ed.
- 21- Magill,A,Richard(1998):"Motor learning",Mcglrethill,Fifthedition, ,Boston.
- 22- Muska, Mosston and Sara Ashworth,(1994): Teaching Psyical Education. 4thed: (Macmillan Rup. Co. New York,).
- 23-Schmidt,A.Richard .(1991). Motor learning and performance,Human Kinetics Books champion Illinois.
- 24-Schmidt, and Wrisberg ,(2000): Motor Learning and performance ,IL .Human kentics.
- 25- Schmidt, and Lee,(2005):Motor control and learning, IL.Human kentics.
- 26-Muska, Mosston and Sara Ashworth,(1994): Teaching Psyical Education. 4thed: (Macmillan Rup. Co. New York,).
- 27- Schmidt, A, Richard and BJORK (1992): New conceptuization of practice, American Psychology.
- 28-Mohan son . B.S. (1997): Teching middle school physical education , Human Kinetics : U.S.A.

الملاحق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة سوران \ فاكلتي التربية
سكول التربية الرياضية
الدراسات العليا \ دكتوراه

الملحق (1)

استمارة استطلاع آراء المختصين لتحديد اهم الصفات البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة لها
الاستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة -----

يروم الباحثان باجراء البحث الموسوم (أثر تداخل أسلوب التمرين المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية الموزعة في تعلم الأداء الفني لرمي القرص والاحتفاظ به) على عينة طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية-فاكلتي التربية – جامعة سوران للسنة الدراسية(2021-2022) ,ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي و القياس والتقويم و العاب القوى , لغرض اجراء عملية التكافؤ بين مجاميع البحث خدمة للبحث العلمي .

مع فائق التقدير

المرفقات :-

استمارة تحديد اهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم فعالية الرمي القرص .

الاسم الثلاثي:-

اللقب العلمي:-

الاختصاص:-

مكان العمل:-

التوقيع :

بروا حسين محمدامين

مؤيد عبدالرحمن حديث

الباحثان

التاريخ :-

طالب دكتورا

الاختبار	الاختبار	الصفات البدنية والحركية	ت
	ا- اختبار السحب على العقلة. ب- اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة مستوية لمرة واحدة.	القوة القصوى للذراعين	1
	أ- قرفصاء خلفي (الدبني) لمرة واحدة لأقصى مسافة بالذراعين من الوقوف. ب- السحب بجهاز الديناموميتر (الثانية).	القوة القصوى للرجلين	2
	أ- اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم من الجلوس على الكرسي ب- رمي الكرة الطبية من الجلوس وزنه (1 كغم) ج- رمي الكرة الطبية من الوقوف بالذراع الواحدة وزنه (1 كغم)	القوة الانفجارية للذراعين	3
	أ- الوثب الطويل من الثبات. ب- الوثب العمودي من الثبات (سارجنت).	القوة الانفجارية للرجلين	4
	أ- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) م بالثانية ب- اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5
	أ- من وضع الاستناد على الأرض ثني ومد الذراعين أقصى عدد من لمدة 10 ثانية. ب- الغطس على المتوازي أقصى عدد (10) ثا.	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	6
	أ- الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين أقصى عدد لمدة 10 ثانية. ب- التعلق على السلاسل البطن مواجه سحب الرجلين إلى الخلف أقصى عدد لمدة 10 ثانية.	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	7
	أ- ركض 30 م من الوقوف. ب- عدو (30) م من بداية متحركة.	السرعة الانتقالية	8
	د- اختبار الرمي القرص (2) كغم.	انجاز الرمي القرص	9
	أ- اختبار الركض المتعرج (الزكزاك) 4×9 متر. ب- اختبار بارو الزكزاكي (5×3) متر.	الرشاقة	10
	أ- سرعة حركة الذراع	السرعة الحركية للذراعين	11
	أ- سرعة حركة الرجلين	السرعة الحركية للرجلين	12
	أ- مرونة الملكيين باستخدام مسطرة وقائم مدرج. ب- عصا الجمناستيك المدرجة.	مرونة الاكتاف	13
	أ- الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة. ب- الوقوف على القدم واحدة طولاً.	التوازن الثبات	14

ملاحظة :- يرجى وضع دائرة حول اختيار.

- يرجى ادراج اي اختبار آخر ترونه انه الأفضل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة سوران \ فاكلتي التربية

سكول التربية الرياضية

الدراسات العليا \ دكتوراه

الملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين المشاركين بأرائهم العلمية في كافة إجراءات البحث في فعالية الرمي القرص

الرقم	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل / كلية التربية الرياضية
1.	أ.د.	مازن عبدالرحمن حديث	طرائق تدريس	فاكلتي التربية – جامعة سوران
2.	أ.د.	فالح جعاز شلش	اختبار وقياس	فاكلتي التربية – جامعة سوران
3.	أ.د.	صفاء الدين طه	تدريب رياضي والعاب القوى	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
4.	أ.د.	عامر السعودي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية – جامعة موصل
5.	أ.د.	حسين سعدي ابراهيم	طرائق التدريس والعاب القوى	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
6.	أ.د.	نوزاد حسين درويش	اختبار القياس	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
7.	أ.د.	بسيم عيسى يوسف	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
8.	أ.د.	حتم صابر خوشناو	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
9.	أ.د.	فداء أكرم سليم	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
10.	أ.د.	محمد جاسم الرومي	التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
11.	أ.م.د.	ممتاز أحمد امين	تدريب رياضي و بايوميكانيك والعاب القوى	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
12.	أ.م.د.	شمال صلاح الدين أحمد	اختبار وقياس	فاكلتي التربية – جامعة سوران
13.	أ.م.د.	رزكار مجيد خوشناو	تدريب رياضي والعب القوى	كلية التربية الرياضية – جامعة كوية
14.	أ.م.د.	بسام فوزي حسين	طرائق التدريس	فاكلتي التربية – جامعة سوران
15.	أ.م.د.	نسرین بهجت عبدالله	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
16.	أ.م.د.	قهار على احمد	علم التدريب الرياضي و العاب القوى	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
17.	أ.م.د.	عمر عالي كريم	التعلم الحركي	فاكلتي التربية – جامعة سوران

18	أ.م.د.	سيروان كريم عبدالله	بايوميكانيك والعباب القوى	كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين
----	--------	---------------------	------------------------------	---

تابع للمحلق (2)

تسلسل أسماء المختصين	استبيان الصفات البدنية والحركية والاختبارات الخاصة بها	المقابلات الشخصية	استبيان درجات أقسام البناء الظاهري للحركة	استبيان تقويم الاداء الفني	استبيان مدى صلاحية البرنامج التعليمي
1.	•	•	•		•
2.	•	•			
3.	•	•	•	•	•
4.	•	•	•		•
5.	•	•	•	•	•
6.	•				
7.	•				•
8.	•	•	•		•
9.	•		•		
10.	•		•		
11.	•	•	•	•	•

			•	•	12.
•	•	•	•	•	13.
•				•	14.
				•	15.
•	•			•	16.
		•	•	•	17.
•		•		•	18.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة سوران \ فاكلتي التربية
سكول التربية الرياضية
الدراسات العليا \ دكتوراه

الملحق (3)

استمارة الاستبيان

المقدمة إلى الخبراء و المختصين لتقويم النواحي الفنية لفعالية رمي القرص
الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة -----

يروم الباحثان باجراء البحث الموسوم (أثر تداخل اسلوبي التمرين المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية الموزعة في تعلم الأداء الفني لرمي القرص والاحتفاظ به) على عينة طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية-فاكلتي التربية – جامعة سوران للسنة دراسية (2021-2022), ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال ألعاب القوى حرص الباحث على إبداء مساعدتكم له من خلال الاطلاع على استمارة التقويم خصيصا لتقويم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل و إبداء رأيكم السديد في الاعتماد على التقويم البدائي والنهائي بـ (يصلح) أو (لا يصلح) أو البديل وإضافة ما ترونه مناسبا كما يلي:, لذا يرجى من سيادتكم تحديد النواحي الفنية في تعلم فعالية الرمي القرص .

مع فائق التقدير

الاسم الثلاثي:-

اللقب العلمي:-

الاختصاص:-

مكان العمل:-

التوقيع :-

التاريخ:-

الباحثان
بروا حسين محمدين
مؤيد عبدالرحمن حديث

الرقم	البناء الحركي الظاهري	الدرجة	يصلح	لا يصلح	البديل
1-	القسم التحضيري	40%			
	أ- مسك القرص	20%			
	ب- وقفة الاستعداد	10%			
	ج- المرجحة	10%			
2-	القسم الرئيسي	50%			
	أ- الدوران	20%			
	ب- الوصول لوضع الرمي	15%			
	ج- الرمي القرص	15%			
3-	القسم النهائي\ التخلّص والثبات	10%			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
جامعة سوران\ فاكلتي التربية
سكول التربية الرياضية
الدراسات العليا\ اكتوراه

الملحق(4)

يبين النسبة المئوية للاتفاق الخبراء و المختصين لتقويم النواحي الفنية لفعالية رمي القرص

النسبة المئوية للاتفاق	تقسيم الدرجات للخبراء					عدد الكلي للخبراء	المراحل و تقدير درجته	أقسام البناء الظاهري
	5 %	10 %	15 %	20 %	25 %			1-القسم التحضيري 40%
85,71%	1	6	-	-	-	7	أ)مسك القرص 20%	
85,71%	1	-	-	6	-	7	ب)وقفة الاستعداد 10%	
85,71%	1	6	-	-	-	7	ج)المرجحة 10%	
100%	-	-	-	7	-	7	أ)الدوران 20%	2-القسم الرئيسي 50%
100%	-	-	7	-	-	7	ب)الوصول لوضع الرمي 15%	
100%	-	-	7	-	-	7	ج)الرمي القرص 15%	
100%	-	7	-	-	-	7	التخلص و الثبات 10%	3-القسم الختامي 10%

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة سوران \ فاكلتي التربية
سكول التربية الرياضية
الدراسات العليا \دكتوراه

الملحق(5)

استمارة الاستبيان المعدة من قبل الباحث و المقدمة إلى المقومين لاختبار الأداء الفني لفعالية الرمي القرص

طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية-فاكلتي التربية – جامعة سوران البناء الحركي الظاهري لفعالية الرمي القرص شعبة:								
أقسام الحركة	القسم التحضيري 40%			القسم الرئيسي 50%		القسم النهائي 10%	100 %	
أسماء الطلاب	وقفة الاستعداد	مسك القرص	المرجحة	الدوران	الوصول لوضع الرمي	الرمي القرص	التخلص و الثبات	
-1								
-2								

								-3
								-4
								-5
								-6
								-7
								-8
								-9
								-10
								-11
								-12
								-13
								-14
								-15
								-16
								-17
								-18
								-19
								-20
								-21
								-22

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة سوران \ فاكلتي التربية

سكول التربية الرياضية

الدراسات العليا \ دكتوراه

ملحق (6)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	م.ى سربست ناصر أحمد	طالب دكتوراه	جامعة سوران/فاكلتي التربية
2-	م.ى كوسره ت حسين قادر	طالب دكتوراه	جامعة سوران/فاكلتي التربية
3-	م.ى هه ورين بورهان كمال	طالب دكتوراه	جامعة سوران/فاكلتي التربية
4	م.ى كمال نادر شريف	طالب دكتوراه	جامعة سوران/فاكلتي التربية
5-	نارى ابراهيم خورشيد	علم النفس والعباب القوى	جامعة سوران/فاكلتي التربية

6-	كوردو شةوكة ت	الاختبار القياس والعب القوى	جامعة سوران \ فاكلتي التربية
----	---------------	-----------------------------	------------------------------

جامعة سوران \ فاكلتي التربية
سكول التربية الرياضية
الدراسات العليا \ اذكتوراه

ملحق (7)

استبيان لتحديد مدى صلاحية الوحدة التعليمية وفق اسلوب (العشوائي المكثف و العشوائي الموزع)

السيد الخبير \ المختص المحترم .

تحية طيبة -----

يروم الباحثان باجراء البحث (أثر تداخل أسلوب التمرين المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية الموزعة في تعلم الأداء الفني لرمي القرص والاحتفاظ به) على عينة طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية-فاكلتي التربية – جامعة سوران للسنة دراسية (2021-2022) . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي والعب القوى , يرجى التفضل ببيان رأيكم حول مدى صلاحية الوحدة التعليمية المقترحة وتمارينها لتعلم فعالية رمي القرص في العب القوى.

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

- : الاسم الثلاثي
- : اللقب العلمي:
- : الاختصاص:
- : مكان العمل :
- : التاريخ
- : التوقيع:

الباحثان

بروا حسين محمدين
مؤيد عبدالرحمن حديث

طالب دكتوراه

نموذج لوحدة تعليمية بالأسلوب العشوائي الموزع

الأهداف التعليمية

(1) المرحلة الدراسية : الثاني

1. أن يؤدي الطالب الوقفة الاستعداد ومسك القرص بصورة صحيحة.

2. الهدف التربوي: احترام ارشادات المدرس والتعاون المشترك.

(5) زمن الوحدة : 90دقة

المهارة وتمارين الحركية	الزمن الوحدة	أقسام الوحدة	
	20د	القسم التحضيري	1
- اخذ الغياب، تهيئة الادوات	2 د	المقدمة	
- السير البطيء ثم الهرولة الخفيفة ثم السير السريع ثم الهرولة الاعتيادية دوره كاملة حول الملعب.	9 دقيقة	الإحماء	
تمرينات رقبية + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين	9 دقيقة	التمارين البدنية	
وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع	65 دقيقة	القسم الرئيسي	2
شرح وعرض المرحلة الوقفة الاستعداد و مسك القرص من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب	15 دقيقة	الجزء التعليمي	
- ت حمل القرص بالشكل الصحيح ومرجة الذراع اماما و خلفا. - ت2 درجة القرص للامام باتجاه عقرب الساعة إلى زميله الاخر. - ت3 رمي القرص للاعلى و تدويره للامام من خلال حركة الكف على ان يمر خلال خروجه من السبابة - ت4 يقف اللاعب الوقفة الصحيحة وقدماه متباعدتان مع انحناء بسيط نحو الامام . - ت5 قيام الذراع الحرة بالمساعدة على الاتزان. - ت6 انتقال وزن الجسم من رجل إلى اخرى - ت7 درجة القرص على الأرض للامام باتجاه عقرب الساعة على ان يمر في النهاية من السبابة لتعلم دوران القرص	50دقيقة	الجزء التطبيقي	
- تمرينات تهدئة - الأنصراف	5دقيقة	القسم الختامي	3

نموذج للتكرارات والازمنة الخاصة بالجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للأسلوب العشوائي الموزع،

نوع ممارسة الاسلوب: الموزع

الزمن الكلي (49.41د)

التمرين	عدد التكرارات	زمن التكرار الواحد (ثا)	زمن الكلي للتكرارات (ثا)	زمن الراحة بين التكرارات (ثا)
---------	---------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------------

10	150	10	10	1
10	200	10	10	2
10	200	10	10	3
25	150	15	6	4
25	160	20	8	5
25	120	15	9	6
20	150	25	6	7
				8
				9
890 ثا (14.83 د)	1130 ثا (18.83 د)			المجموع

- The effect of overlapping the two exercise styles accompanied by scheduling the distributed random practice in learning the technical performance of discus throwing and keeping it

M. M brwa Hussein Muhammad Amin A. M.D. Muayad Abdul Rahman
Hadith

The method of implementing the vocabulary of the educational unit is carried out with different procedures followed by the teacher who used various methods and methods to implement the exercise, which is very reliable to obtain the required skill development. Some of them used the method of random, intensive, distributed exercises, etc., and others have done the overlapping of two methods in a certain way. In this research, we must show that the process of choosing the method of implementing the exercise and the overlap between the methods is subject to controls that depend mainly on the type of exercise, the specificity of the selected sporting skill or effectiveness, the level of learners' capabilities, and the educational method or method.

For the purpose of addressing the problem, the researcher resorted to organizing the rest periods between the practice periods within the use of random exercise and its overlap with the intensive and distributed exercise for the purpose of reaching the best suitable rest suitable for the athletics activities by choosing the best overlap between the groups and using performance evaluation tests to see the effect of the overlap between the method Teaching and method of exercise

Research aims to:

- Detection of the effect of overlapping exercise (random and distributed) in learning and retaining the technical performance of discus throwing effectiveness.
- Detection of the effect of the exercise method accompanied by the most appropriate interference for learning on the technical performance of the discus throw.
- Detection of the effect of the exercise method accompanied by the most appropriate interference for retention on the technical performance of the discus throw.

The research hypotheses are:

- There are significant differences between the pre and post tests of the experimental group in learning and retaining the artistic performance of discus throwing effectiveness.
- There are differences between the effect of the overlapping exercise method on the learning and retention rates of discus throwing effectiveness.

The researchers used the experimental method in one group design. The research sample consisted of (16) students distributed to one group (11) students for the experimental group that used the distributed random method. and weight. The implementation of the program took (8) weeks, with two units per week for one experimental group, according to each learning style. Where the time of the

educational unit was (90) minutes, and the researchers used some statistical methods that helped to achieve the goal of the research.

The researchers reached a set of conclusions, the most important of which are:

- 1- The process of overlapping between a number of exercise methods, such as the process of merging that took place in the educational methods, had a significant and effective impact on learning and maintaining the effectiveness of discus throwing in athletics.
- 2- The emergence of an effective positive effect for both methods of intensive random exercise and distributed random exercise on learning the effectiveness of discus throwing.
- 3- The superiority of the distributed random exercise method over the intensive random exercise in learning the effectiveness of discus throwing.
- 4- The distributed random exercise method was superior to the intensive random exercise in retention.