تأثير تدريبات بأسلوب التعليم الذاتي على بعض المؤشرات البايوكينماتكية وانجاز رمي الرمح للطالبات

م. حيدر احمد مجيد مكي/ جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية ha7157061@gmail.com

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث في رفع مستوى تعلم فعالية رمي الرمح في العاب الساحة والميدان للمبتدئين في المؤسسات التعليمية وكذلك تحقيق الانجازات الرياضية المستقبلية وبيان دور البايوميكانيك وأهمية خلال مراحل التعلم في الأداء وتحقيق الانجاز لهذه الفعالية. وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب التعليم الذاتي على بعض المؤشرات البايوكينماتكية وانجاز رمي الرمح للطالبات.

وكانت اهم الاستنتاجات: ان تطبيق التدريبات بأسلوب التعليم الذاتي ساعد في تحقيق نتائج جيدة لتنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرمي الرمح طالبات.

وعليه يوصي الباحث باعتماد تطبيق التدريبات بأسلوب التعليم الذاتي لانها تساعد في تحقيق نتائج جيدة لتنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرمي الرمح طالبات.

The effect of self-education exercises on some biokinematic indicators and the achievement of javelin throwing for female students

Abstract

The importance of the research came in raising the level of learning the effectiveness of javelin throwing in tack and field for beginners in educational institutions, as well as achieving future sports achievements and showing the role of biomechanics and the importance during the stages of learning in performance and achieving achievement for this event.

The research objective were:

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

1-To identify the effect of self-education exercises on some bio-kinematic indicators Javelin throwing for female students

It was concluded:

1-The application of the exercises in a self-education method helped in achieving good results in developing some biomechanical variables and achievement in javelin throwing for female students.

Therefore, it was recommended:

1-Adopting the application of exercises in a self-educational manner because it helps in achieving good results for the development of some biomechanical variables and achievement in javelin throwing for female students.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التعليم والتربية عنصران مهمان في رفد المجتمع بجيل متعلم قادر على تحقيق متطلبات الحياة ويعمل على ازدهار البلد وتقدمه مستقبلا من خلال المشاركة في المؤسسات الدولة المختلفة.

ويعد التعليم في الجانب الرياضي وضمن المؤسسات التربوية والتعليمية الرياضية في بناء جيل قادر على الأداء الرياضي وتحقيق الانجازات الرياضية المختلفة ، ويتم ذلك من خلال التعليم الصحيح باستخدام الطرق التعليمية والأساليب والتمرينات التخصصية ووفق قياسات ذات تقنية عالية مثلا الاستعانة بالعلوم الرياضية الأخرى مثل البايوميكانيك الذي يعد أهم علم في رسم خارطة الأداء والمسارات الحركية المطلوبة في مختلف الفعاليات الرياضية والتي يمكن الأداء وتحقيق الانجاز باستخدام المتغيرات الميكانيكية والتكرارات الصحيحة إثناء التعلم.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

وان لرمي الرمح مراحل مهمة للأداء تتطلب ان تكتسب بطريقة صحيحة وذلك لترابط الأداء بشكل كبير بالقوانين الميكانيكية حيث ان أدائها الفني عادة ما يتطلب بناء مبني على أسس بيوميكانيكية، اذ لا تتوقف المسالة على تحقيق انجاز على القوة التي نستفيد منه في الحصول على سرعة للأداء بل تكون لزاوية الانطلاق أهمية كبير وهناك العديد من المتغيرات التي لابد ان يكتسب شكلها من خلال المراحل الأولى للتعلم حيث ان ذلك يتطلب استخدام تدريبات بأسلوب التعلم الذاتي والتي تنمي بعض المؤشرات الكينماتيكية.

ومن هنا نجد إن الربط بين العلوم الرياضية المختلفة منها التعلم والطرائق في التدريس مع استخدام التحليل البايوميكانيك وخصوصا في الفعاليات الصعبة مثل رمي الرمح أكيد سوف تكون المخرجات التعليمية صحيحة ونتمكن في بناء جيل رياضي عال المستوى في هذا الفعالية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في رفع مستوى تعلم فعالية رمي الرمح في العاب الساحة والميدان للمبتدئين في المؤسسات التعليمية وكذلك تحقيق الانجازات الرياضية المستقبلية وبيان دور البايوميكانيك وأهمية خلال مراحل التعلم في الأداء وتحقيق الانجاز لهذه الفعالية.

1-2 مشكلة البحث:

ان فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة نسبيا لما لها من متطلبات أداء معقدة الى حد ما خاصة مرحلة الاقتراب الاخير والتي يتم فيها التحضير للرمي. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم والتعليم والعاب الساحة والميدان وخاصة فعالية رمي الرمح وعلم البايوميكانيك وجدت إن مستوى تعلم الأداء في فعالية رمي الرمح متدنية والنتائج التي يتم الحصول عليها في الانجاز أو خلال التعلم لا ترتقي إلى مستوى الصحيح، والتي تعد السبب الأول هو التدريبات التعليمية الذاتية وكذلك تنمية المتغيرات الميكانيكية لتحديد المسار الحركي الصحيح خلال مراحل التعلم في الرمي.

1-3 أهداف البحث:

1-اعداد تدريبات باسلوب التعليم الذاتي في تنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرامي الرمح الطالبات.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

1-التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب التعليم الذاتي في تنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرامي الرمح الطالبات.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرامي الرمح الطالبات.

1-4 فروض البحث:

1-وجود تأثير ايجابي للتدريب بأسلوب التعلم الذاتي في تنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرمي الرمح طالبات.

2-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرامي الرمح الطالبات.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة.

1-5-3 المجال ألزماني: المدة من 2022/3/2 ولغاية 2022/5/3

2- الدراسات النظرية:

2-1التعليم الذاتي: (ناهدة عبد زيد ،2009)

في هذا الأسلوب يتعلم التلميذ أن يؤدي قرارات التنفيذ كما هو محدد في أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه. وهذا الأسلوب من العوامل الأساسية التي تساعد على تراكم الخبرات والاستفادة منها حيث تعطى الفرصة للمتعلم للاعتماد على نفسه عند أداء العمل من خلال استخدام ورقة المعيار كمحك ليحسن من أدائه حيث يقارن أداءه بورقة المعيار لتصحيح الأخطاء أو للاحتفاظ بالأداء أو الانتقال لعمل جديد كما أن بعد العمل للتفكير في الأداء وهذا السلوك يمكن ملاحظته لأنه يعطى صورة واضحة لما يحدث أثناء الأداء.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

ومن الملاحظ أن هذا الأسلوب لا يتمشى مع جميع المستويات ولا يصلح للمبتدئين نظراً لأنه يحتاج إلى مستوى معين من الكفاءة والخبرة السابقة في الأداء البدني لكي يتمكن من المقارنة بين أدائه والمعيار. ومن الأنشطة التي يناسبها الأسلوب التي نختص بنتائج الحركة وليس الحركة نفسها مثال ذلك التصويب نحو الرمي في كرة السلة – اليد – الرمي بأنواعه (الجلة – القرص – الرمح) حيث يتم الحكم على مهارة الرمي بالمسافة التي يحققها اللاعب.

كما يمكن استخدام ورقة المعيار التي صممت وتطبيقها في الأسلوب نظراً لأن المعيار ثابت ولكن الأسلوب هو الذي يتغير ويظهر دور المدرس في هذا الأسلوب في اتخاذ جميع قرارات التخطيط.

قرارات التخطيط: يعتبر المدرس هو المسئول عن اتخاذ جميع قرارات التخطيط من خلال اختيار الأعمال المناسبة وتصميم ورقة المعيار التي يستخدمها المتعلم.

قرارات التنفيذ: يجمع المدرس التلاميذ حوله ثم يقوم بتقديم العمل من خلال شرح الغرض من الأسلوب وعرض محتوى المادة والطريقة المستخدمة .

– يشرح دور المتعلم من حيث إعطاء الفرصة لكل تلميذ ليعمل بمفرده بالإضافة إلى استخدام ورقة المعيار للتوجيه الذاتي وتحسين أدائه .

– بعد توضيح كيفية التنفيذ للتعميم يقوم المدرس بملاحظة أدائه وكيفية استخدامه وورقة المعيار للتوجيه الذاتي.

– يبدأ التلاميذ في اتخاذ قرارات التنفيذ بناءا على التعليمات السابقة أثناء عملية التنفيذ بالإضافة إلى استخدام أسلوب التطبيق بالتوجيه الذاتي وهنا يتضح الاستقلالية في اتخاذ القرارات.

قرارات التقويم: وتتم عملية التقويم من خلال استخدام ورقة المعيار بحيث يؤدي كل تلميذ عمله بالإيقاع المناسب.

ويمكن تحديد دور المدرس في قرارات التقويم وفقاً للآتي:

– ملاحظة أداء المتعلم وكيفية استخدامه لورقة المعيار للتوجيه الذاتي.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

– مساعدة المتعلم عند اللزوم وإعطاء تغذية راجعة في نهاية الدرس توضح النقاط التعليمية الخاصة بالأداء.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (تجريبية وضابطة) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ بجامعة البصرة والبالغ عددهم (40) طالبة.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالبة من وهم يشكلون نسبة (50%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طالبات وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات المستخدمة

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن/ كغم	55.526	1.526	2.748	55.562	1.674	3.012	0.047	غير معنوي
الطول/ سم	158.54	2.526	1.593	158.66	2.668	1.689	0.073	غير معنوي
زاوية الانطلاق/درجة	30.412	0.865	2.844	30.512	0.954	3.126	0.233	غير معنوي
سرعة الانطلاق/(م/ثا)	12.425	0.574	4.619	12.556	0.684	5.447	0.441	غير

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

معنوي								
ارتفاع نقطة الانطلاق/متر	1.22	0.024	1.967	1.23	0.034	2.764	0.769	غير معنوي
ارتفاع مركز الثقل لحظة الرمي/متر	0.36	0.056	15.555	0.37	0.066	17.837	0.357	غير معنوي
الانجاز /متر	10.451	0.356	3.406	10.512	0.452	4.299	0.319	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الملاحظة العلمية

-الاختبارات المستخدمة

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

-ارماح قانونية

- ساعة توقيت.

-مضمار ساحة وميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول 2 متر.

-صفارة

-كاميرا تصوير Panasonic

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

- جهاز حاسوب نوع DELL
- أقراص ليزرية CD
- برمجيات تحليل الحركي
- مقياس رسم بطول (1) متر

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والأبحاث السابقة تم الاعتماد المتغيرات الميكانيكية والانجاز والتي حددها الباحث والتي يرى أنها ضرورية في القياسات المستخدمة.

3-4-2 التصوير والقياسات:

قام الباحث بتصوير مرحلة الرمي الأخيرة لعينة البحث لغرض استخراج نتائج المتغيرات الميكانيكية المقاسة، واستخدم الباحث آلة تصوير فيديو واحدة نوع Panasonic ذات سرعة عالية ، موضوعة على حامل ثلاثي، ثبتت بجانب مجال الركضة التقريبية من من جهة اليد الرامية وعلى ارتفاع (1.20) متر، وتبعد عن منتصف عرض مجال الاقتراب بمسافة(6.30) متر على أن تكون عمودية على منتصف (المعدل الوسطي لمسافة الرمي للخطوة الأخيرة)وبارتفاع يكون عمودياً لليد الحاملة للرمح وتسجل عملية رمي الرمح إضافة إلى القسم الأول من طيران الرمح ، و تم تصوير جميع المحاولات .

وتم تحميل التصوير الفيديوي واستخراج المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالبحث وكيفية حسابيا، أن خطوات التحميل الكينماتيكية لمحركة تضمنت استخدام برنامج (Darfash) وهو برنامج متطور خاص بالتحميل الحركي لحساب الإزاحات والأزمان والزوايا ومنها تتم عملية التحميل واستخراج القياسات والمؤشرات الكينماتيكية المعنية بالرمية .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/3/2 على عينة من نفس الطلاب وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى إفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيق البرنامج.

3-5التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2022/3/6

3-5-2 التمرينات التعليمية الذاتية المستخدمة: قام الباحث بإعداد تمرينات الخاصة برمي الرمح مستعين بالأدوات من حبال ورسوم محددة وفق متغيرات ميكانيكية وبرمجها داخل وحدات تعليمية ضمن درس مادة الساحة والميدان للطلاب ووفق شروط تمرينات **التعلم الذاتي**، وتم تطبيق البرنامج خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة انظر ملحق (1) ولمدة ثمان أسابيع ضمن وبواقع وحدة تعليمة واحدة. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2022/3/7 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2022/5/2

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2022/5/3

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الاختلاف

4-اختبار (ت) للعينات المترابطة

5-اختبار (ت) للعينات المستقلة

6-النسبة المئوية.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القياسات المستخدمة

القياسات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
زاوية الانطلاق/درجة	30.412	0.865	31.44	0.452	0.331	3.105	معنوي
سرعة الانطلاق/(م/ثا)	12.425	0.574	13.55	0.647	0.412	2.73	معنوي
ارتفاع نقطة الانطلاق/متر	1.22	0.024	1.35	0.124	0.062	2.096	معنوي
ارتفاع مركز الثقل لحظة الرمي/متر	0.36	0.056	0.42	0.142	0.021	2.857	معنوي
الانجاز /متر	10.451	0.356	11.98	0.475	0.557	2.745	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3) يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات المستخدمة

القياسات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
زاوية الانطلاق/درجة	30.512	0.954	32.23	0.542	0.661	2.816	معنوي
سرعة الانطلاق/(م/ثا)	12.556	0.684	14.52	0.745	0.556	3.543	معنوي
ارتفاع نقطة الانطلاق/متر	1.23	0.034	1.523	0.084	0.074	3.959	معنوي
ارتفاع مركز الثقل لحظة الرمي/متر	0.37	0.066	0.61	0.125	0.065	3.692	معنوي
الانجاز /متر	10.512	0.452	13.21	0.865	0.887	3.041	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)= 1.833

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

جدول (4) يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في القياسات المستخدمة

القياسات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
زاوية الانطلاق/درجة	31.44	0.452	32.23	0.542	3.361	معنوي
سرعة الانطلاق/(م/ثا)	13.55	0.647	14.52	0.745	2.957	معنوي
ارتفاع نقطة الانطلاق/متر	1.35	0.124	1.523	0.084	3.53	معنوي
ارتفاع مركز الثقل لحظة الرمي/متر	0.42	0.142	0.61	0.125	3.015	معنوي
الانجاز /متر	11.98	0.475	13.21	0.865	3.75	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (2)و (3) تبين وجود فروق معنوية بين القياسات والاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز في رمي الرمح المستخدمة ولصالح القياسات والاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت وتحسنت في متغيرات البحث قيد الدراسة ، وهذا يدل على التمرينات التعليمية المستخدمة وللمجموعتين قد حققت أهدافها التعليمية وساعدت على تحقيق مستوى تعليمي مناسب وهذا ما يؤكده (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (قاسم حسن وايمان شاكر: 98).

إما من خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التمرينات التعليمية المستخدمة والتي تعتمد على الأسلوب الذاتي في التعلم وهذا ما ساعد على تحقيق متغيرات ميكانيكية متطورة مع الانجاز في التعليم "إن فائدة هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني" (عادل نصيف الكبيسي،2007).

كما ساعدت التمرينات التعليمية في ربط الحركة الكاملة في الرمي ومن أوضاع مختلفة في الرمي وخاصة من الحركة إذ يرى بسطويسي احمد (1997) " بأن الانجاز الأفضل لمسافة الرمي يكون من الأداء الحركي الكامل المترابط، وهذا يتفق أيضًا مع طبيعة أداء مهارة رمي الرمح على المستوى العالي إذ نشاهد بأن اللاعبين المميزين يؤدون هذه المهارة من الحركة وليس من الثبات" (بسطويسي احمد: 1997).

كما تم استخدام تمرينات تعليمية تساعد على زيادة الارتفاع من خلال زاوية الانطلاق والتي تعد زاوية الانطلاق من العوامل المهمة التي توثر على ارتفاع نقطة إطلاق الرمح "إن ارتفاع نقطة الانطلاق الرمح عن سطح الأرض يؤثر على المسافة التي يرفع إليها وتعتمد على طول الرياض ي وطول ذراعه" (قاسم حسن حسين ، ايمان شاكر محمود،1998)

بالإضافة إلى التنوع بالتمرينات ساعد على تعلم المجموعة التجريبية وهذا ما تشير إليه (عفاف عبد الكريم ،1990) "يجب إن يقدم المدرب أو المعلم ممارسات منوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" .

كما يؤكد (Schmidt) "بأن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامها زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء" .

كما يرجع تعلم وتحسن هذه المجموعة إلى الأسلوب المستخدم الذي يزيد من رغبة والدافعية للمتعلمين، وهذا يساعد على زيادة الدقة في التعليم المهارى وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد ،2011) "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".

كما تعلم هذه الطريقة من الطرق التعليمية التي تساعد على الاندفاع نحو الممارسة وتحقيق الهدف من التعلم وهذا ما أكده (احمد عواد ،1998) بقوله " يمتاز البعد الاندفاعي في الأسلوب المعرفي التأملي الاندفاعي إلى ميل الأفراد فيه إلى السرعة في الاستجابة للوصول إلى الحلول بأقصر الطرق الممكنة ".

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

ويعد التعلم الذاتي التي تساعد الطالب في الإبداع وتحقيق أقصى جهد له في التعلم وهذا سر تحقق الانجاز في رمي الرمح وترى (نضال بطرس ، 2004) إن " وضوح خطوات التعلم في دورة التعلم بمراحلها الثلاث فضلا عن طبيعة عرض المادة بما يوائم حاجات المتعلمين من خلال ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي مما يترك أثرا واضحا وفعالا في تنمية التفكير الاستدلالي لدى الطلاب ، إذ يساعدهم على زيادة إمكانياتهم المعرفية بحيث يكون من السهل عليهم القيام بالعمليات الذهنية وتطبيقها في الجانب العملي" (7 : 167).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- التدريب بأسلوب التعلم الذاتي ساعد في تحقيق نتائج جيدة لتنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرمي الرمح طالبات.

2-التعلم الذاتي ساعد الطالبات على تعلم أفضل لأداء الرمي كونه يعتمد على قدراتهم وإمكانياتهم في التطبيق.

4-2 **التوصيات:**

1- اعتماد التدريب بأسلوب التعلم الذاتي لانه يساعد الطالبات في تحقيق نتائج جيدة لتنمية بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لرامي الرمح الطالبات.

2-التأكيد على التعلم الذاتي كونه يساعد الطالبات على تعلم أفضل لأداء الرمي ويعتمد على قدراتهم وإمكانياتهم في التطبيق.

المصادر:

1- احمد عواد.قراءات في علم النفس التربوي وصعوبات التعلم: الإسكندرية للنشر والتوزيع، 1998،ص19.

2- بسطويسي أحمد. سباقات المضمار ومسابقات الميدان- تعليم - تكنيك تدريب: دار الفكر العربي، القاهرة، 1997،ص178.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

3- سعد محسن إسماعيل. تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، بغداد، 1996، ص 98.

4-عفاف عبد الكريم. التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية: الإسكندرية، منشاة المعارف، 1990، ص25.

5-عادل نصيف جبر الكبيسي. منهج تعليمي بالألعاب الصغيرة وتأثيره في تعلم واحتفاظ بعض القدرات الحركية وتطوير التكيف الاجتماعي للخواص من حملة إعراض داون: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007، ص79.

6-قاسم حسن حسين، إيمان شاكر محمود. طرق البحث في التحليل الحركي: ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع، 1998،ص309

7-نضال متي بطرس. اثر استخدام نموذجي دورة التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضات: أطروحة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة بغداد ،2004، ص167

8-ناهده عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي: دار الكتب العلمية، لبنان ، 2009،ص52.

-https://www.bdnia.com/?p=3356

9- ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي: النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2011، ص29.

10/https://mawdoo3.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8
281،5_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA%D9%8AK

ملحق (1) نموذج (من الوحدات التعليمية)

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

الأسبوع: الأول **هداف الوحدة التعليمية: تعليم فعالية رمي الرمح**

الوحدة التعليمية: 1

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات التعليمية	التكرارات	الملاحظات
القسم الرئيسي: 2-التطبيقي	20 دقيقة	-أداء الرمي من المشي مع حمل الرمح بدون رمي. -أداء الرمي من المشي ومن فوق حبل بارتفاع (2) متر . - أداء الرمي من الهرولة مع تحديد خطوات الرمي ومن فوق حبل بارتفاع (2) متر . - أداء الرمي من الركض مع تحديد خطوات الرمي ومن فوق حبل بارتفاع (2) متر - أداء الرمي قانونيا.	2×5 2×6 2×6 2×6 2×2	

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853