



The effect of using the fixed and variable exercise method in developing motor abilities and learning the effectiveness of throwing weights for students

Assistant Professor Dr. Rana Muhammad Mutair

Abstract

Using effective exercise methods in the educational process is something that complements it and gives it more effectiveness, leading to effective education that saves a lot of effort and time for the learner and teacher in the educational process. Through the researcher's follow-up as a teacher of the weight throwing activity, he noticed that there is a weakness in the process of learning the basic steps and consequently a weakness in the students' achievement, which is a problem that many trainers suffer from, which requires them to exert great efforts and time in order to ensure that the activity is performed in a perfect and correct manner. However, some of them use various methods in an unstudied manner, which gives us different results in learning from the quality of performance and economy of effort. Therefore, the researcher decided to study the problem by using the fixed and variable exercise method in developing motor abilities and learning the effectiveness of throwing weights for students to keep pace with the developments taking place. The research aims to Know the effect of using the fixed and variable methods in developing motor abilities and learning the effectiveness of throwing weights for students. Knowing the differences between the effect of using the fixed and variable methods in developing motor abilities and learning the effectiveness of throwing weights for students. The most important conclusions were: The fixed and variable methods have a positive effect in developing motor abilities and learning the effectiveness of throwing weights for students. The variable exercise method is better than the fixed exercise method in developing motor abilities and learning the effectiveness of throwing weight for students. The variable exercise method encouraged and motivated students to extract the best performance without boredom.

Keywords: *Fixed and variable exercise method, motor abilities, weight throwing effectiveness.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير استخدام أسلوب التمرين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب

ا.م.د. رنا محمد مطير الجبوري

Rana.aljbouri@uowaset.edu.iq

إن استخدام أساليب فعالة للتمرين في العملية التعليمية تعد شيئاً مكملاً لها ويعطيها فاعلية أكثر وصولاً إلى التعليم المؤثر الذي يوفر الكثير من الجهد والوقت للمتعلم والمعلم في العملية التعليمية. ومن خلال متابعة الباحثة كونها مدرسة لفعالية قذف الثقل لاحظت إن هناك ضعفاً في عملية تعلم الخطوات الأساسية وبالتالي ضعف في الانجاز لدى الطلاب وهي مشكلة يعاني منها العديد من المدربين مما يتطلب منهم بذل جهود كبيرة ووقتاً من أجل ضمان أداء الفعالية بشكل متقن وصحيح، وبالرغم من ذلك فإن البعض منهم يستخدم أساليب متنوعة بشكل غير مدروس فتعطينا نتائج متباينة في التعلم من الجودة في الأداء والاقتصاد في الجهد. لذا ارتأت الباحثة دراسة المشكلة من خلال استخدام أسلوب التمرين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب لمواكبة التطورات الحاصلة. وهدف البحث الى: معرفة اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب. معرفة الفروق بين اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب. وكانت اهم الاستنتاجات هي: إن للأسلوبين الثابت والمتغير تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب. إن أسلوب التمرين المتغير هو أفضل من أسلوب التمرين الثابت في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب. إن أسلوب التمرين المتغير شجع الطلاب وحفزهم لاستخراج افضل أداء دون ملل.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: أسلوب التمرين الثابت والمتغير ، القدرات الحركية ،فعالية قذف الثقل.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ويعد تعلم الخطوات الأساسية لفعالية قذف الثقل من أهم شروط نجاح التقدم في الأداء بشرط إن يكون مبنياً على أسس علمية صحيحة مما يساعد على سرعة التعلم ويحقق اقتصادية في الجهد والحركة وإن الشيء الوحيد الذي يميز الوحدة التعليمية هو التمرين وفي ضوءه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء وإن استخدام الأسس العلمية والتنوع في أساليب التمرين التي اعتمدها علوم التربية الرياضية في نطاق التطور العلمي والتقني الذي شهده العالم جاء نتيجة البحوث والدراسات التي أدت إلى تطوير المستوى وتحقيق الإنجازات الرياضية. وبالنظر لتعدد أساليب التمرين وتنوعها، فقد اختلف المختصون حول كيفية اختيار أفضلها لأن لكل أسلوب مميزاته وأهدافه الخاصة لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار عند اختيار أي أسلوب مستوى الطالب وعمره الزمني والتدريبي ونوع المهارة المراد تعلمها من أجل ضمان استخدام الأسلوب الناجح لتعلم المهارة ويعد الأسلوبان الثابت والمتغير من الأساليب الحديثة المستخدمة في التعلم من خلال تقديمها لمفردات متنوعة للعملية التعليمية مبنية على أساس التدرج في تعلم الفعاليات بالإضافة إلى مراعاتها لخصائص المرحلة العمرية التي بدورها تعمق آثار التعلم. وهذه الصفة من أهم صفات الأسلوب الناجح الذي يطور العملية التعليمية البنائية الفعالة عند تعلم المهارات. إن تعلم مراحل فعالية معينة وممارستها بشكل متقن يسهم وبشكل غير مباشر في تسريع عملية التعلم والاقتصاد في الوقت والجهد والمال إذ ما استخدم بالطريقة العلمية الصحيحة. لذا فإن دراسة فعالية دافع الثقل لتحقيق النتائج المتقدمة من خلال دراسة الأساليب المؤثرة عليها أو استخدام الطرائق والأدوات والأجهزة الفنية المختلفة وتعد مرحلة الاستعداد والتكور والزحقة في دفع الثقل في المرحلة التمهيديّة والتي ينبغي من خلالها الحصول على الوضع المناسب للتهيؤ للمرحلة الرئيسية لدفع الثقل بأداء الزحقة بالشكل الصحيح ثم الوصول إلى مرحلة الدفع ومن ثم القيام بالقسم الرئيسي في الأداء وهو دفع الثقل لأبعد مسافة ممكنة إذ تعتمد كل مرحلة من المراحل على السابقة واللاحقة لها وصولاً إلى الإنجاز العالي من خلال اكتساب القدرات الحركية المناسبة ونقلها للثقل لتحقيق الإنجاز . ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب ومعرفة أي من الأسلوبين أكثر تأثيراً مما يساعد على التسهيل في عملية التعلم والاقتصاد في الجهد.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



2-1 مشكلة البحث :

إن استخدام أساليب فعالة للتمرين في العملية التعليمية تعد شيئاً مكماً لها ويعطيها فاعلية أكثر وصولاً إلى التعليم المؤثر الذي يوفر الكثير من الجهد والوقت للمتعلم والمعلم في العملية التعليمية. ومن خلال متابعة الباحثة كونها مدرسة لفعالية قذف النقل لاحظت إن هناك ضعفاً في عملية تعلم الخطوات الأساسية وبالتالي ضعف في الانجاز لدى الطلاب وهي مشكلة يعاني منها العديد من المدربين مما يتطلب منهم بذل جهود كبيرة ووقتها من أجل ضمان أداء الفعالية بشكل متقن وصحيح، وبالرغم من ذلك فإن البعض منهم يستخدم أساليب متنوعة بشكل غير مدروس فتعطينا نتائج متباينة في التعلم من الجودة في الأداء والاقتصاد في الجهد. لذا ارتأت الباحثة دراسة المشكلة من خلال استخدام أسلوب التمرين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف النقل للطلاب لمواكبة التطورات الحاصلة.

3-1 أهداف البحث:

1- معرفة اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف النقل للطلاب.

2- معرفة الفروق بين اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف النقل للطلاب.

4-1 فروض البحث :

1- لكلا أسلوب التمرين الثابت والمتغير تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف النقل للطلاب.

2- أسلوب التمرين المتغير هو أفضل من أسلوب التمرين الثابت في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف النقل للطلاب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة

ديالى، للعام الدراسي 2024-2025 م.

1-5-2 المجال الزماني:- المدة من 2024/11/7 الى 2025/3/15

1-5-3 المجال المكاني:- الملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى، وللعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (56) طالب. تم اختيار عينة من ذلك المجتمع تمثلوا (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين، (15) طالب المجموعة التجريبية و (15) طالب المجموعة التجريبية الثانية.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع البيانات

- الاستبانة..
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة.

2-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث

- شريط قياس كتان بطول (50) م ، عدد (1) لقياس مسافة الإنجاز .
- ثقل قانوني للرجال زنة (7.257) كغم . عدد (2) .

- جهاز حاسوب .

- جيس ابيض لتخطيط مجال الرمي .

- أقراص ليزرية عدد (2) .

. حاسبة الكترونية نوع (بنتيوم 4) .

- جهاز طبي لقياس الوزن والطول .

- ميدان للرمي.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-4 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1 تحديد القدرات الحركية الخاصة بفعالية قذف الثقل للطلاب:

لغرض تحديد بعض القدرات الحركية للطلاب قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع والاطارح الخاصة بفعالية قذف الثقل حيث تم ادراجها باستمرار استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (13) خبير ومن خلالهم تم استخلاص القدرات المقبولة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين اراء الخبراء في تحديد القدرات الحركية

الدلالة	كا ² المحسوبة	الصلاحية		القدرات الحركية
		لا يصلح	يصلح	
معنوي	13	0	13	الرشاقة
معنوي	6.23	2	11	التوافق
معنوي	13	0	13	التوازن
غير معنوي	0.07	7	6	المرونة الحركية
غير معنوي	0.69	8	5	الدقة الحركية

2-4-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية الخاصة:-

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع ذات الصلة تم تحديد اختبارات القدرات الحركية للطلاب وتم عرضها باستمرار استبيان على الخبراء والمختصين (13) خبير، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول اختبارات القدرات الحركية . والجدول (2) يبين ذلك

الجدول(2) يبين صلاحية اختبارات القدرات الحركية الخاصة

ت	الاختبارات	تصلح	لا تصلح	كا ²	الدلالة المعنوية
1	ركض زيكاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	13	صفر	13	معنوي
2	الركض المتعرج لفليشمان 5م	6	7	0.07	غير معنوي
3	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	13	صفر	13	معنوي
4	القفز الارتدادي للأعلى (نظ الحبل) 20ثا	5	8	0.69	غير معنوي
5	باس للتوازن الحركي (القفز على الدوائر)	7	6	0.07	غير معنوي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



معنوي	9.30	1	12	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج مسافه 10م	6
معنوي	6.23	2	11	الوقوف على مشط القدم	7
غير معنوي	1.92	9	4	الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين 10 ثا	8

- القيمة الجدولية (كا) ² عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84) .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) طلاب وأجريت التجربة في تمام الساعة (9) صباحا بتاريخ 2024/11/22 في ملعب خارجي لجامعة ديالى لاختبارات بعض القدرات الحركية وفعالية قذف الثقل وبعد مرور (6) أيام تمت إعادة التجربة على نفس الافراد بتاريخ (2024/11/28) وكان الهدف منها:-

1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات .

2- التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينه البحث.

3- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .

4- استخراج الثبات والموضوعية للاختبارات.

الجدول (3) يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	ركض زكراك بارو طوله 4,75م وعرض 3متر	0.85	3.95	معنوي	0.88	4.54	معنوي
2	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	0.88	4.54	معنوي	0.92	5.75	معنوي
3	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج 10م	0.91	5.38	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	الوقوف على مشط القدم	0.88	4.54	معنوي	0.88	4.54	معنوي
5	الأداء الفني لدفع الثقل	0.89	5.03	معنوي	0.91	5.38	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) .



2-6 الاختبارات القبلية :

قامت الباحثة قبل البدء بالاختبارات القبلية بتنظيم العينة وتقسيمها الى مجموعتين بنفس العدد مع تسجيل أسماء اللاعبين ومن ثم إعطاء وحدتين تعليميتين عن كيفية أداء الاختبارات وطريقة أدائها مع الشرح والتوضيح للاختبار وذلك بتاريخ 2024/12/3-2 بعد ذلك تم إجراء الاختبارات بتاريخ 2024/12/5 على أفراد عينة البحث.

2-6-1 التجانس والتكافؤ:

لغرض تحقيق غرض التجانس لإفراد عينة البحث استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات التابعة كافة وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي لمعرفة واقع التجانس من عدمه كما هو مبين في الجدول (4)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	170,77	7,55	170	0,10
2	الوزن	كغم	64,94	4,93	66	0,21
3	العمر الزمني	سنة	18.03	0.29	18	0,11

يبين الجدول (4) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المدروسة وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني جاءت اقل من $(1\bar{F})$ وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في كل المتغيرات.

لغرض تحقيق غرض التكافؤ لإفراد عينة البحث استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبتين (واختبار ت) وكما هو

مبين في الجدول (5)

الجدول (5) يبين تكافؤ عينة البحث للاختبارات القبلية للاختبارات قيد البحث

ت	المجموعة	وحدات القياس	الاسلوب الثابت		الاسلوب المتغير		قيمته (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	ثانية	0,77	11,68	1,17	10,99	1.68	غير معنوي



تحت

تحت

غير معنوي	0.17	1,22	9,75	1,17	9,66	ثانية	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر (8 دوائر	2
غير معنوي	0.23	10,04	50,91	7,16	50,08	درجة	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج 10م	3
غير معنوي	1.67	1,27	4,77	1,13	3,94	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4
غير معنوي	0.83	1.61	6.58	1.53	6.46	متر	الأداء الفني لدفع الثقل	5

يبين الجدول (5) ان قيم (t) المحسوبة لاختبارات قيد البحث اصغر من قيمتها الجدولية وبالباغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في

الاختبارات قيد البحث . Wasiat Journal of Sports Sciences

7-2 المنهج التعليمي :

اعدت الباحثة منهجاً تعليمياً للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ، حيث تضمن المنهج ما يأتي:

- أ- المجموعة التجريبية الأولى : استخدمت اسلوب التمرين المتغير .
ب- المجموعة التجريبية الثانية : استخدمت اسلوب التمرين الثابت .
حيث بلغت مدة المنهج التعليمي شهرا ونصف بواقع (12) وحدة تعليمية موزعة على وحدتين اسبوعياً لكل مجموعة وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة الى :

1- القسم التحضيري (15) دقيقة .

2- القسم الرئيسي (60) دقيقة .

3- القسم الختامي (15) دقيقة .

4- بدا البرنامج 2024 /12 /7 ولغاية 2025 /1 /23 .

8-2 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم 2024/1/24 في الساحة الخارجية لملاعب جامعة ديالى على

مجموعتي البحث التجريبتين وبنفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج القدرات الحركية بين الاختبارات نتائج القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الثابت) وتحليلها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الثابت)

نوع الدلالة	قيمه (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المجموعة المتغيرات	ت
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	7.29	0,76	9,01	0,77	11,68	ثانية	ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	1
معنوي	6.70	0,72	7,61	1,17	9,66	ثانية	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	2
معنوي	5.35	4.11	65	7,16	50,08	درجة	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج 10م	3
معنوي	4.12	0.58	6.95	1,13	3,94	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4
معنوي	2.30	1.32	7.53	1.53	6.46	متر	الأداء الفني لدفع الثقل	5

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الثابت) نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

3-2 عرض نتائج القدرات الحركية بين الاختبارات نتائج القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتغير) وتحليلها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتغير)

نوع الدلالة	قيمه (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المجموعة المتغيرات	ت
		ع	س-	ع	س-			



معنوي	4.79	0,92	7,82	1,17	10,99	ثانية	ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	1
معنوي	4.32	1,06	7,11	1,22	9,75	ثانية	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر (8 دوائر	2
معنوي	2.93	5,02	75	10,04	50,91	درجة	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج 10م	3
معنوي	4.50	0,87	11,44	1,27	4,77	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4
معنوي	4.11	1.42	8.73	1.61	6.58	متر	الأداء الفني لدفع الثقل	5

Wasiat Journal of Sports Sciences

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتغير) نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

3-3 عرض نتائج القدرات الحركية بين الاختبارات نتائج القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب المتغير والأسلوب الثابت) وتحليلها:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

نوع الدلالة	t قيمه (المحسوبة)	الأسلوب المتغير		الأسلوب الثابت		وحدات القياس	المجموعة المتغيرات	ت
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	3.31	0,92	7,82	0,76	9,01	ثانية	ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	1
معنوي	2.04	1,06	7,11	0,72	7,61	ثانية	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر (8 دوائر	2
معنوي	6.88	5,02	75	4.11	65	درجة	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج 10م	3
معنوي	7.39	0,87	11,44	0.58	6.95	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4



5	الأداء الفني لدفع الثقل	متر	7.53	1.32	8.73	1.42	2.71	معنوي
---	-------------------------	-----	------	------	------	------	------	-------

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعتين التجريبيتين (الأسلوب المتغير والأسلوب الثابت) نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المستقلة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05) مما يدل على افضلية الأسلوب المتغير.

4-3 مناقشة نتائج:

يتضح من خلال تحليل النتائج ان مجموعتي البحث قد حققت هدفها في التأثير اي ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبيتين ويعزى ذلك الى كون الوحدات التعليمية قد أثرت تأثيرا ايجابيا في القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب من خلال استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير كون هذين الأسلوبين الأكثر ملائمة وانسجاما مع مستلزمات التعلم. فأسلوب التمرين الثابت هو التعلم من موقع ثابت وبنفس الشروط والمتطلبات الثابتة يسهل عملية تخزينه في الذاكرة والرجوع اليه في كل مره لاستخدامه¹ وهذا الأسلوب له علاقة بالمهارات المغلقة وذلك بتثبيت المتغيرات وهي تسهل مهمة التعليم.² أما أسلوب التمرين المتغير فهو الذي يخضع فيه المتعلم الى متغيرات عدة في ان واحد حيث يتم التمرن على عدد من العناصر في مهاره واحده او على عدة أبعاد أو مسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة وهذا مما يعطي المتعلم التكيف مع المواقف الجديدة التي تواجهه لان قد تم تعلمه لاستجابات جديدة ومشابهه للعب وهذا ما حرص على تطبيقه الباحث من خلال تنظيم التكرارات وتنويع التمارين من مسافات مختلفة في كل محاوله مع إعطاء خبرات إضافية وبأشكال متعددة أثناء الأداء حيث يتمكن جميع أفراد العينة من أدائها دون استثناء والابتعاد عن التمارين الصعبة والتي لا يمكن لجميع أفراد العينة من أدائها .

يتضح من خلال تحليل النتائج هناك فرقا معنويا بين مجموعتي البحث التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعمل بأسلوب التمرين المتغير وتعزو الباحثة ذلك إلى كون الأسلوب المتغير هو أكثر ملائمة كونه يتيح للمتعلم القابلية على التكيف على الاستجابات المتنوعة وذلك من خلال التمرن على

¹ قاسم لزام .موضوعات في التعليم الحركي .بغداد.2005.ص232.

² وجيه محبوب .التعلم وجدولة التدريب الرياضي .عمان .دار وائل للنشر .2001.ص201.



عدد من العناصر في المهارة الواحدة او على أبعاد ومسافات واتجاهات مختلفة لتأدية المهارة ويذكر (Schmidt 1991) "انه في التمرينات المتغيرة يجب التنوع في تشكيلات المهارات ونماذجها لغرض التعلم على أدائها في بيئات ولأغراض مختلفة كرمي النقل والفرص من مسافات مختلفة"³ ومن الأمور المهمة التي تم ملاحظتها هو إمكانية الطلاب المتعلمين على أداء هذه المتغيرات الخاصة بالفعالية من ناحية المسافة والاتجاه وغيرها من الأبعاد هي دليل على انهم يكتسبون أكثر بكثير من ما هو عليه في التمرين على متغير واحد حيث يشير (عامر سبع 1988) الا ان الأسلوب المتغير " يعد الأسلوب الأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه من إيجاد برامج وقوانين حركية يستفاد منها المتعلم وتساعد على ادائه لتلك الفعالية وتحت ظروف اللعب أو المنافسة اذ يتوجب ان يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة⁴ فضلا عن ان تطوير التوافق والرشاقة للاعب خلال الاداء فعالية قذف النقل يمكنه من القدرة على تغيير وتنظيم اوضاع جسمه لسهولة تنفيذ الطرائق والأساليب الخطئية في التوقيت المناسب، كما ان توافر هذه القدرة يساعد الطالب على رفع مستوى الاداء وبصفه خاصة خلال اداء الحركات التي تعتمد على الاحتفاظ بتوازن الجسم او تغيير اوضاع اثناء الاداء"⁽¹⁾، وترى الباحثة ان القدرات الحركية مهمة جدا لفعالية قذف النقل بأشكالها الحركية التي تتطلب ادائها امكانيات عالية في اثناء الاداء. لان ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادر على الأداء الصحيح"⁽¹⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- إن للأسلوبين الثابت والمتغير تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف النقل

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

³ Schmidt .r. motor learning & performance from principles to practice ,haman kinetics books,1991,p.274.

⁴ عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طريقة المجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ، ص 78.

⁽¹⁾ قاسم حسن كاظم البديري . أثر تمرينات البدنيه الخاصه وتمرينات شبة المنافسات في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز عاليا للاعب الخلفي بكرة اليد، أطروحة دكتورا ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ، ص 120 .

⁽²⁾ نبيل كاظم هريبد. تطور القدرات الحركية بتمرينات خاصة وتأثيرها على أداء المهارات الأساسية بكرة اليد جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2008، ص 100 .





2- إن أسلوب التمرين المتغير هو أفضل من أسلوب التمرين الثابت في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب.

3- إن أسلوب التمرين المتغير شجع الطلاب وحفزهم لاستخراج افضل أداء دون ملل.

2-4 التوصيات:

1- الاستفادة من إدخال أسلوب التمرين الثابت والمتغير على المنهج التعليمي في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب .

2- يجب أن يكون هناك ربط بين المهارة المعلمة بالمهارة المعلمة سابقاً من اجل إن يستفيد اللاعب أو الطالب من مبدأ التشابه من خلال توصيل بعض قواعد الأداء الحركي السابق إلى المهارة المعلمة حديثاً .

3- تعميم نتائج هذه الدراسة على مدربي الأندية للاستفادة منها في تطوير القدرات الحركية وتعلم فعالية قذف الثقل للطلاب .

المصادر والمراجع

- عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طريقة المجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 .
- قاسم حسن كاظم البديري . أثر تمارين البدنية الخاصه وتمارين شبة المنافسات في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز عالياً للاعب الخلفي بكرة اليد، أطروحة دكتورا ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2011.
- قاسم لزام .موضوعات في التعليم الحركي .بغداد.2005.
- نبيل كاظم هريبد. تطور القدرات الحركية بتمارين خاصة وتأثيرها على أداء المهارات الأساسية بكرة اليد جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية،2008 .
- وجيه محبوب .التعلم وجدولة التدريب الرياضي .عمان .دار وائل للنشر .2001.
- Schmidt .r. motor learning & performance from principles to practice ,haman kinetics books,1991.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

