

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد

أ.د. علي سموم الفرطوسي م.م. فؤاد كاظم خلف

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الملخص

استخدم الباحث الأسلوب المبرمج وهو احد أساليب التعلم الذاتي للتعرف على تأثيره لدى المتعلمين وتوفير فرص تعلم ملائمة من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت إذ تم في هذا الاسلوب تعلم التمارين الخططية وتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية في بغداد.

وهدف البحث إلى:

- 1- اعداد منهج تعليمي باستخدام التعليم المبرمج في تعلم التمارين الخططية بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المعد بأسلوب التعلم المبرمج في تحسين بعض القدرات البدنية في لعبة كرة اليد.

1- التعريف بالبحث :

1-1 أهمية البحث :

نظر للتطور الذي تشهده التربية في شتى مجالاتها وجوانبها متماشية مع التطور التكنولوجي والعلمي الذي يشهده العالم عامة , وهناك جهود تبذل من طرف اختصاصيين لايجاد الطرق لتطوير الجانب التعليمي لذلك ظهرت وسائل تكنولوجية حديثة مبرمجة للتعليم مبرزة فعاليتها ودورها في التدريس ويعتبر التعليم المبرمج من احدث الطرق الدراسية المعاصرة وذلك لنوع التعليم الذي تنظم فيه المادة التعليمية وتقدم على شكل اطارات وهي تعتمد على مبدأ الخطوات الصغيرة وتتميز بالبساطة, وهذه الخطوات تحتاج الى تنظيم لكي تتقن وذلك من خلال الاتجاهات الحديثة في التدريس والتي تتناسب مع السلوك التعليمي والذي يتم بين المعلم والمتعلم وما يتصل بهما من النواحي العلمية والتطبيقية للوصول الى نموذج حركي تتفاعل به الواجبات النظرية العملية وان الطلبة يتعلمون بطرق مختلفة حيث ان للتعليم ضرورة حياتية وقاعدة اساسية لتطوير المجتمع واثبت التعليم دوره ووجوده فاحسن نتاج فكري توصل اليه الانسان.

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

وتكمن أهمية البحث في تطوير الطرق التي تستخدم في التعليم المبرمج وادماجها في المؤسسات التربوية وتطبيقاتها العملية وتحديد العلاقة بين المعلم والمتعلم وإيجاد أهم التمارين الخططية في ضوء أسلوب التعليم المبرمج في تحسين بعض القدرات البدنية المستعملة بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث

بعد الاطلاع على معظم المناهج التعليمية والاساليب التدريسية وتطبيقه في المدارس وجد ان الكثير من المدرسين لا يستخدمون أساليب جديدة ومتنوعة في عملية التعليم خلال الوحدات التعليمية، وان البعض من المدرسين لا يجيدون تطبيقها على المتعلمين . وان معظم المتعلمين يجدون صعوبة في تحسين وتطوير القدرات البدنية وتعلم التمارين الخططية في لعبة كرة اليد ، فضلا عن أن هنالك أساليب مناسبة لم تستخدم في التدريس تؤدي إلى تعلم وإنماء وإتقان القدرات لدى المتعلم والتركيز على جهده وتبعث الرغبة وتشبع حاجاته وميوله النفسية والبدنية وتدفعه للمعرفة ، وزيادة المعلومات وتحقيق جملة من الأهداف .

لذا استخدم الباحث أسلوب المبرمج والذي يمكن أن يكون الحل الأمثل للوصول إلى التعلم المؤثر، الذي يضمن تعلم تمارين خططية وتحسين قدرات بدنية وإتقانها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية .

1 - 3 أهداف البحث :

- 1- اعداد منهج تعليمي باستخدام التعليم المبرمج في تعلم التمارين الخططية بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المعد بأسلوب التعلم المبرمج في تحسين بعض القدرات البدنية المستعملة في لعبة كرة اليد.

1 - 4 فرضيتا البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض القدرات البدنية المهمة في لعبة كرة اليد.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض القدرات البدنية المهمة في لعبة كرة اليد.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1.المجال البشري: طلاب المرحلة الرابع الاعدادي
- 2.المجال المكاني: اعدادية المتنبى للبنين - بغداد/ الشعب
- 3.المجال الزماني: الفصل الثاني من العام الدراسي 2013 - 2014

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

1.2 الدراسات النظرية

2-1-1 أساليب التدريس:

إن اختيار الطريقة المناسبة لتدريس المحتوى لها أثر كبير في تحقيق أهداف المادة وتختلف الطرق باختلاف المواضيع والمواد وبيئة التدريس، ولكن نلاحظ أن واقع التعليم الحالي في مدارسنا يعتمد على استخدام الطرق التقليدية.

ويعرفها الخليفة(2003م) "بأنها مجموعة من الإجراءات المختارة سلفاً من قبل المعلم، والتي يخطط لاستخدامها عند تنفيذ التدريس بما يحقق أهداف التدريس المرجوة بأقصى فعالية ممكنة، وفي ضوء الإمكانيات المتاحة" (حسن جعفر ، 1 : 168)

"إن طرق التدريس الجيدة تثير اهتمام الطلاب وتدفعهم للتعلم وتشوقهم للمعرفة، كما أنها تدفعهم للمشاركة مع المعلم، وتراعي الفروق الفردية، وتساعد في تحقيق أهداف المنهج، وتتفق مع طبيعة النشاط العقلي للطلاب(عبد السلام مصطفى ، 2 : 70)

2-1-2 الأسلوب المبرمج :

أن التطور المستمر للمعرفة العلمية والزيادة الكبيرة في أعداد الطلاب والنقص الشديد في أعداد المدرسين جعلت الكثير من الدول تستخدم طريقة في التعلم تمكن الدارس ان يتعلم بنفسه تبعاً لسرعته وامكاناته الخاصة ,حيث تؤكد الاتجاهات التربوية على اهمية التعلم الذاتي الذي ينقل العملية التعليمية من الاهتمام بالمادة الدراسية الى الاهتمام بالطالب ليتعلم حسب ميوله واستعداداته وقدراته ,ويكون دور المعلم مرشداً وموجهاً للمتعلم,وفي نفس الوقت يعد التعليم المبرمج اول محاولة في هذا المجال فقدم للتعليم وسيلة يستطيع المدرس من خلالها التخلص من الاعمال الروتينية ويوفر لديه الوقت لاداء أنشطة أكثر مهارية وهذا ما يسمى بالتعليم المبرمج, حيث انه نوع من التعليم الالي يؤدي الى استيعاب الدارس للموضوع المطلوب دراسته عن طريق تقسيمه على خطوات او عناصر صغيرة مرتبة ومتتابعة ويوجد بينها علاقات تهدف الى تجنب الدارس الاخطاء.

ويرى (عبد الحميد شرف ، 37 : 13) بأنها كتساب الخبرات نتيجة ,التفاعل بين المتعلم والبرنامج في غياب المدرس.

2-1-3 القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد:

إن إعداد اللاعبين بكرة اليد بدنياً، يعد بمثابة العمود الفقري الذي تستند إليه، إذ لا يمكن الانتقال إلى مرحلة الإعداد المهاري ما لم يمر اللاعب في مرحلة الإعداد البدني مسبقاً لكي يصبح مؤهلاً لأداء الواجب الحركي أثناء المباراة بصورة جيدة.

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخطئية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

إذ يشير (احمد عريبي)، (1999): " إلى إن الإعداد البدني الخاص بكرة اليد هو المرحلة الثانية من مرحلة إعداد اللاعب وتستمر هذه المرحلة الإعداد من (4-6) أسابيع وهي تستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من مرحلة الإعداد ويتجه فيها التدريب إلى التخصص الدقيق للعبة كرة اليد، كما يتم العمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة تطوير المجاميع العضلية الخاصة والتي هي أكثر استخداماً في اللعبة (احمد عريبي ، 7: 258) فالقدرة وكما هو معروف هي سرعة انجاز الشغل، وللقدرة أهمية كبيرة، فهي تعتمد على العلاقة بين القوة والسرعة، إن معظم الفعاليات الرياضية تعتمد على القدرة والتي تعني قابلية الرياضي على استعمال قوته في وقت ومسافة محددة(وقت قصير ومسافة طويلة)، " فالقدرة = الشغل/ الزمن والشغل = القوة × المسافة (الازاحة) إذا القدرة = ق × ز/ن " (صائب عطية العبيدي ، 30 : 34)، وكما هو معروف إن وحدة قياس القدرة هي الجول/ الثانية وتساوي الواط، والقدرة تكون اكبر إذا استخدمت القوة لمسافة طويلة نسبياً أو إذا استعملت القوة بفترة زمنية قصيرة أو كلاهما سوياً، فالألعاب الرياضية تعتمد على القدرة أكثر من اعتمادها على القوة.

لذا تنوعت القدرات البدنية على هذا الأساس، كما اختلفت تسمياتها حسب أنواعها، إن الإعداد البدني الخاص وكما هو معروف في أية لعبة يأخذ منحى التخصص، لذلك أصبح من الواجب على المدرب إن يهتم بالقدرات الخاصة التي يجب إن يمتاز بها اللاعب الممارس لتلك الفعالية، لذلك كان من الواجب تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة، إن الإعداد البدني الخاص يتضمن القدرة (القوة المميزة بالسرعة)

-تحمل السرعة-تحمل القوة (كمال درويش ، 52 : 22) ومن المعروف إن لعبة كرة اليد تمتاز بالسرعة والقوة والتحمل، لان متطلبات اللعبة والمتضمنة وقت المباراة وهو (60) دقيقة طويل نسبياً كما إن طول الملعب والبالغ (40) متراً يتطلب من اللاعب عند الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم والركض السريع إلى مرمى الخصم (هجوم سريع) والعودة بأقصى سرعة بعد انتهاء عملية الهجوم لأخذ وضع الدفاع، يتطلب من اللاعب أداء جهد بدني قصوي أو دون القصوى وبأقصى سرعة في الانتقال من حالة الهجوم إلى الدفاع أو من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عن طريق الهجوم المنظم أو من خلال الهجوم السريع على مرمى الخصم، وعليه يجب إن يتمتع اللاعب بقدرات بدنية ليتمكن من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية، " فمثلاً تدريبات التصويب تفيد في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وتدريبات الدفاع والهجوم الخاطف تفيد في تطوير صفة السرعة والتحمل (كمال درويش ، 52 : 19)

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

2.2 الدراسات السابقة :

1.2.2 (دراسة احمد عبد العزيز عبيد المشرفاوي (2000)

عنوان الرسالة

(اثر استخدام التعليم المبرمج في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم)

هدف البحث إلى:

1- تصميم برنامج تعليمي لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم باستخدام طريقة التعليم المبرمج.

2- قياس فاعلية البرنامج التعليمي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

توصل الباحث الى

1. تأكيد استخدام طريقة التعليم المبرمج في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم .
2. الاهتمام بمبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين .
3. اعتماد التقنيات الحديثة في تعليم مختلف الفعاليات والمهارات الرياضية.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث ، اذ عد ((محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في التجربة عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير او المتغيرات التابعة)). (الشوك ، 2004، :59)

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاعدادية الكائنة في مدارس مديرية تربية بغداد / الرصافة الاولى اذ وقع اختيار الباحث على اعداية المتبني للبنين طلاب الصف الرابع العام- للعام الدراسي (2013-2014) والبالغ عددهم (210) طالبا اذ يكونون مجتمع الاصل . اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (40) طالبا ، وبنسبة (27%) من اصل مجتمع البحث، وللحفاظ على الموضوعية والعلمية عمد الباحث الى اختيار الشعبتين في المدرسة وقسم عينة البحث الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بأسلوب القرعة وكان التقسيم عشوائيا .

3-3 تجانس العينة :

للولصول الى صحة النتائج ودقتها اجرى الباحث تجانسا بين افراد العينة وفق المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) .

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخطئية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول		سم	171.70	2.38	0.13
الوزن		كغم	70.42	3.72	0.16
العمر		سنة	21.4	1.17	0.34

3-4 تكافؤ عينة البحث :

كي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي ، يجب أن تكون المجموعتان التجريبيتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات (ديو يولد ب فاندالين ، 17 : 341). ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث ، ارتأى الباحث القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات ، وكما هو موضح في الجدول (2) .

جدول (2)

يوضح تكافؤ المجموعتين في اختبارات القدرات البدنية الأداء الفني

نوع الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
القوة الانفجارية	187,05	10,22	189,05	8,13	0,813	0,685	عشوائي
السرعة	4,910	0,467	4,925	0,452	0,127	0,900	عشوائي
القوة المميزة بالسرعة	7,750	1,251	7,900	1,252	0,379	0,707	عشوائي

3 - 5 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة :

الادوات والوسائل:-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية
- الاختبار والقياس
- شبكة المعلومات الدولية
- فريق العمل المساعد
- تم الاستعانة بفريق عمل مساعد للاختبارات القبلية والبعدية كما موضح ذلك في الملحق رقم (1).

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخطئية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

3-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 تحديد القدرات البدنية:

وتم تحديد القدرات من قبل الباحث والسيد المشرف بالاتفاق مع اللجنة العلمية (د. نبيل العزاوي، محجوب ابراهيم ، ماهر محمد) واستطلاع آراء الخبراء والمختصين (ملحق رقم 4) وبعد جمع الاستمارات تم اختيار المهارات والقدرات التي حققت نسبة اتفاق عالية مع ما وضعه الباحث من اختبارات ، إذ اختار الباحث نسبة الاتفاق 80 % فما فوق.

القدرات البدنية هي (القوة الانفجارية - السرعة - القوة المميزة بالسرعة)

3-6-2 ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس القدرات التي تم بحثها :-

رجع الباحث الى بعض المراجع العلمية حول تحديد اختبارات المهارات ولاحظ اختيار وترشيح اختبارات مماثلة للمهارات توفرت فيها الإمكانيات المناسبة للتطبيق والتنوع ومعرفة درجة الصعوبة في تنفيذها ، فضلا عن تمتعها بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية .

3-7 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات المطلوبة في العمل وهي تعني ((التدريب العملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا)). (قاسم ، 1989،:107) ولغرض الحصول على النتائج الضرورية ولإتباع السياق العلمي بإجراءات البحث ، كان من الضروري إجراء الباحث التجربة استطلاعية على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وعلى عينة مؤلفة من (4) طلاب وبمساعدة فريق العمل المساعد .

3-9 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لتحديد مستوى القدرات لدى عينة البحث .

3-10 المنهج التعليمي :

اعد الباحث منهجا تعليميا خاصا لافراد المجموعة لتعلم التمارين الخطئية وتحسين القدرات البدنية بكرة اليد ، اذ بدأ تطبيق المنهج بتاريخ (24 / 2 / 2014)، وقد تضمن المنهج (8) اسابيع بـ (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين لكل اسبوع وبزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية يبين ذلك، وبذلك يصبح زمن الودتين التعليميتين في الأسبوع (90) دقيقة اسبوعيا .

3-11 تطبيق التجربة :

1. المجموعة الضابطة المادة التعليمية المشمولة بالبحث وفق الأسلوب الذي يتبعه مدرس المادة في المدرسة (التقليدي)

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

2. المجموعة التجريبية:- المادة التعليمية المشمولة بالبحث وفق الأسلوب المبرمج.

المجموعة التجريبية تضم (20) طالبا اعد الباحث برنامج المقترح باستخدام افلام تعليمية مبرمجة (الاسلوب المبرمج) بكرة اليد وعرضها على المجموعة التجريبية كجزء نظري تعريفي لطريقة تحسين القدرات البدنية وتكون في بداية الوحدة التعليمية.

3-12 الاختبارات البعدية :

وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي تم إجراء الاختبار البعدي على مجموعتي البحث ، وذلك لتحديد مستوى القدرات الذي وصلت اليه عينة البحث، وذلك بتاريخ (2014/4/28) ، وقد هيا الباحث الظروف نفسها من (الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل) لأجل خلق الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة .

3-13 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض الباحث نتائج القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج ، فضلاً عن إجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية بالاختبارات البعدية بين المجاميع من خلال تحليل وتفسير نتائج كل القياسات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية ، على وفق المنظور العلمي الدقيق ، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضة.

4-1 عرض نتائج مؤشر القدرات البدنية وتحليلها :

4-1-1 عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة:
عرض الباحث أولاً نتائج الأوساط الحسابية القبليّة والانحرافات المعيارية لمؤشر القدرات البدنية وكما مبين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير القدرات البدنية في الاختبار القبلي

مجم الضابطة		مجم التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
8,13	189,05	10,22	187,05	سم	القوة الانفجارية
0,452	4,925	0,467	4,910	ثا	السرعة
1,252	7,900	1,251	7,750	عدد	القوة المميزة بالسرعة

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخطئية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

4-1-2 عرض مؤشر القدرات البدنية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

ومن اجل التعرف على الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشر القدرات البدنية في الاختبار البعدي عرض الباحث هذه الأوساط بالجدول الآتي وكما يأتي:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

مجت الضابطة		مجت التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
6,580	192,6	5,614	197.95	سم	القوة الانفجارية
0,382	4,774	0,326	4,439	ثا	السرعة
0,994	9,600	0,944	10,550	عدد	القوة المميزة بالسرعة

4-1-3 عرض الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لمؤشر القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (3) يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لفروق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات القدرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
القوة الانفجارية	سم	التجريبية	10,900	1,511	7,213	0,000	معنوي
		الضابطة	3,550	0,621	5,709	0,000	معنوي
السرعة	ثا	التجريبية	0,472	0,060	7,867	0,000	معنوي
		الضابطة	0,155	0,030	5,113	0,000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	عدد	التجريبية	2,800	0,171	16,316	0,000	معنوي
		الضابطة	1,700	0,193	8,799	0,000	معنوي

• معنوية عند مستوى دلالة (0.05).

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية بمتغير القدرات البدنية:

من خلال عرض نتائج اختبار القوة الانفجارية للاختبار القفز الأفقي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والموضح في الجدول (3) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة الانفجارية الأفقية والسرعة والقوة المميزة بالسرعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث هذه

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

النتيجة، إلى البرنامجين التعليمية وما تضمنته من نوع التمارين المستخدم من قبل المدرس والباحث والذي تم وضعة بشكل مدروس بالاعتماد على مبادئ التعلم والتعليم والابتعاد عن الارتجال في اعداده من خلال تشكيل نوع التمارين وتغيير نسبتها وأنواعها طبقا لهدف التعلم والطرائق والأساليب التعليمية المستخدمة و الوصول إلى مستوى عال من القدرات البدنية (القوة الانفجارية والسرعة والقوة المميزة بالسرعة) بوصفهما احدى المكونات الرئيسية للقدرات البدنية الخاصة التي تعد هدف اساسيا من اهداف التربية البدنية لطلاب المدارس، الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد هذه المجموعة وفعالاً في نتائج الاختبار البعدي متزامناً مع تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد والذي ظهر من خلال نمو القوة الانفجارية و السرعة والقوة المميزة بالسرعة بشكل بارز وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حيدر نوار حسين 2012) "ان التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية ان التمرين وضع للمساعدة في تحسن الاداء الحركي ،فان الأسلوب يعتمد على مستوى المنفذ وعلى نوع الحركة وعلى الحركات الأخرى التي تعلمها لذا فان نوعية التدريب مهمة جداً، " (حيدر نوار حسين ، 16 : 82) وكذلك إلى الالتزام التي أظهرته العينة بالوحدات التعليمية المنفذ عليها من قبل المدرس فضلاً عن زيادة اهتمام وتركيز المدرس خلال وحداتهم التعليمية على تطوير القوة الانفجارية الخاصة والقوة المميزة بالسرعة بعضلات الرجلين مما ولد تطوراً انعكاس في زيادة مقدار القوة الانفجارية للرجلين متزامناً مع تطور مستوى القوة العامة بعضلات الرجلين لما يتطلب أداءه من تحسين مهارات القفز إلى الأعلى وهنا تبين (الهام عبد الرحمن) بقولها" تعد القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين من أهم القدرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من وجودها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العالي وتحدث الزيادة في مساحة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القدرة الانفجارية" (الهام عبد الرحمن ، 78 : 245) وكذلك لمستوى السرعة لما تتطلب هذه اللعبة من سرعة أداء المهارات بالتغلب على الخصم وسرعة اتخاذ القرارات والالتزام افراد العينة بالالتزام بأداء التمارين والمثابرة في أداءها وهنا يشير (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي) " أن القدرة على إتقان المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لان التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً هاماً" (ضياء الخياط ، نوفل الحياي ، 32 : 13) (كذلك لمستوى (القوة المميزة بالسرعة) من خلال تشكيل هذه التمرينات بدمج عنصري القوة والسرعة معا في التمرين أي أداء تمارين القوة بسرعة عالية حيث أشار إلى ذلك (قاسم حسن حسين) " ان القوة تزداد

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخطئية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

كلما قلة فترة الانقباض العضلي والعكس صحيح إي كلما طالت فترة الانقباض العضلي كلما تغير مقدار القوة ، إي انه كلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة" (قاسم حسن حسين ، 47 : 107)، فضلا عن ذلك تنفيذ واجبات هذه البرامج و التمرينات من قبل عينة البحث العينة الضابطة والتجريبية على طول فترة البرنامج التعليمية والذي اعتمد في رفع عدد التكرارات والشدد والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاء الاستراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية من اجل خلق حالة جديد من التكيفات البدنية وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) " ولأجل الزيادة في مستوى الانجاز على (المدرسين) ان يحثوا (المتعلمين) على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية وهذا يعني من الناحية العملية ان (المدرسين) يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع أيام التدريب واطئة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) وهذا يمكن ان يعزز عملية تعويض الطاقة المستهلكة ويقود الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد" (محمد رضا ابراهيم ، 63 : 176) أي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباط وثيقا بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق التكرارات والشدد. ، ولذلك ان تطور القدرات البدنية ينعكس على تطور القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية باعتبارهما قدرتان بدنيتان تتطلبان عنصر القوة بشكل عالي وتتطلبان سرعة أداء ولذلك ظهرت هذه النتائج وهذا يحقق جزء من صحة الفرض الأول الذي يشير (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد).

4-1-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بمتغير القدرات البدنية :

الجدول رقم (4) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,009	2,766	6,580	192,6	5,614	179,9 5	القوة الانفجارية
معنوي	0,005	2,980	0,382	4,774	0,326	4,439	السرعة
معنوي	0,004	3,097	0,994	9,60	0,944	10,55	القوة المميزة بالسرعة

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

4-1-6 مناقشة النتائج بين المجموعة الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي في مؤشر القدرات البدنية :

من خلال عرض نتائج اختبار القوة الانفجارية والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والموضح في الجدول (4) اذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة الانفجارية

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

والسرعة والقوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ان عملية اتقان المهارات الاساسية ومنها مهارة المناولة والتمرير والاستلام والطبقة والتهديف هي عملية تعتمد على القدرات البدنية الخاصة ولذلك ان استخدام التمارين الخططية التي احتواها المنهج التدريبي هي ربط بين القدرات البدنية الخاصة المرافقة لاداء المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد وهي تمارين ممزوجة بالنشاط البدني الخاص والمهارة المراد تنفيذها , وان اتقان هذه المهارات لحظة الاستحواذ على الكرة في تنفيذ الواجب المهاري الذي يتطلب اتقان هذه المهارات في وقت قياسي إذ يحتاجها لاعب كرة اليد في التحرك بكفاية وفاعلية خلال اللعب ويمكن القول أنها "مجملة حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة. (ضياء الخياط ، نوفل الحياي ، 32 : 15) وذلك لكي يتم التغلب على التصرفات الخططية الحركية التي يقوم لاعبو الفريق الخصم لحظة فقدانهم الكرة او في حالة امتلاك المتعلمين الكرة، وعملية تنفيذ هذه الواجبات هو الذي يهمننا في جميع المفردات التطبيقية ولمجملة المهارات من خلال مفردات المنهج التطبيقي للباحث وهذا لا يتم بصورة متميزة ما لم يمتلكون قدرات بدنية جيدة وهنا يشير (محمد حسن علاوي) " بأن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي من اداء مختلف المهارات الحركية لالوان النشاط المتعدد وكل حجر الاساس لوصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية" (محمد حسن علاوي، 59 : 25) . ولذلك يعزو الباحث هذه النتيجة، الى التمرينات الخططية التعليمية الموضوعية من قبل الباحث والذي تم وضعها من خلال تشكيل التمارين الخططية الممزوجة بالمهارات الحركية للعبة بمقدار من القوة والسرعة المطلوبة (المناولة الطويلة والتهديف القوي والسريع وكذلك القفز مع التهديف وسرعة الانتقال وسرعة اتخاذ القرارات) ينعكس على الترابط الوثيق لمفردات المهارات التي تحتاج هذه الصفات بصورة خاصة و تخلق الترابط القوي الدقيق فيما بينهما عند تنفيذ الواجبات مهارية تحت ظروف المنافسة الرياضية , وان أكثر هذه المهارات التي تحتاج الى ترابط وثيق هي مهارة التصويب والمناولة والخذاع وخصوصا بوجود دفاع. كل ذلك دفع هذه المجموعة على اداء هذه التمارين على وفق صعوبات جديد تطلب التغلب عليها لتنفيذ هذه التمرينات ومن هنا ظهرت هذه الفروق في هذه القدرات والتي تحتاج من المتعلمين خلق تكيفات جديدة بالقدرات البدنية الخاصة من قوة وسرعة وقابلية كبح هذه القوة اثناء الاداء المهاري المطلوب وحسن توجيه الكرة لمسافة ليست بالقصيرة , وهذا يتفق مع ما ذكره (حنفي محمود مختار) " لكي يستطيع اللاعب اداء المهارة بالطريقة المثالية لابد ان تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغط فالقوة تساعده في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة اخرى يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة " (

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

حنفي محمود مختار ، 15 : 94) . فضلا عن ذلك إنّ لاعب كرة اليد يحتاج إلى السرعة من خلال درجة التغيير الكبيرة وعدم ثبات المواقف فضلاً عن عدم إمكانية تحديد مستوى سرعة المنافسة وقوته مسبقاً لذلك ان التمارين الموضوعه من قبل الباحث عملت تشكيل هذه التمرينات بدمج عنصري القوة والسرعة معا في التمرين إذ أي أداء تمارين القوة بسرعة عالية حيث أشار إلى ذلك (قاسم حسن حسين) " ان القوة تزداد كلما قلة فترة الانقباض العضلي والعكس صحيح إي كلما طالت فترة الانقباض العضلي كلما تغير مقدار القوة ، إي انه كلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة" (قاسم حسن حسين ، 46 : 107) . وهذا يتفق مع ما اشار اليه (مفتي ابراهيم حماد) " ان تنمية الصفات البدنية تتم ايضا من خلال ربط الأداء البدني ببعض المهارات الحركية ولتحديد حجم الحمل في هذه الحالة وبفرض ان المطلوب تطور التحمل بالارتباط مع مهارات او خطط " (مفتي ابراهيم حماد ، 72: 45) وتتفق مع (هناء عبد الكريم 2002) نقلاً عن (محمد جميل عبد القادر) " إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب " (هناؤ عبد الكريم، 79 : 58) لذلك جاءت النتائج بصورة منطقية وتحقق الفرض الثاني (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد)

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات

1. إنّ اعتماد المنهج التعليمي للتمارين الخططية بالاسلوب المبرمج تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية الاساسية لدى المتعلمين بفعالية كرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية..
2. إنّ اعتماد المنهج التعليمي للتمارين الخططية بالاسلوب المبرمج يعمل تطوير القوة الانفجارية لدى المتعلمين بفعالية كرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية.
3. إنّ اعتماد المنهج التعليمي للتمارين الخططية بالاسلوب المبرمج تعمل على تطوير السرعة لدى المتعلمين بفعالية كرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية.
4. إنّ اعتماد المنهج التعليمي للتمارين الخططية بالاسلوب المبرمج تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى المتعلمين بفعالية كرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية.

5-2 التوصيات والمقترحات:

1. ضرورة اعتماد المنهج التعليمي للتمارين الخططية بالاسلوب المبرمج لدى المتعلمين بفعالية كرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية.

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

2. ضرورة تصميم مناهج تعليمية خاصة تعتمد على استخدام تمارين خططية بالاسلوب المبرمج إلى تطبيق عملي في فعاليات كرة اليد لطلاب المرحلة الاعدادية.
3. التأكيد على وضع مناهج تعليمية يمكن استخدامها بما ينسجم مع الموقف الحقيقي للفعالية الرياضية ويعمل على تدعيم العملية التعليمية.
4. يقترح الباحث قياس القدرات والمهارات حركية الاساسية في لعبة كرة اليد وتأثير نفس المنهج التعليمي للتمارين الخططية بالاسلوب المبرمج
5. ضرورة اعتماد التمارين لدى اغلب مدرسي التربية في المدارس .
6. يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة المنهج التعليمي للتمارين الخططية وتأثيره في بعض المتغيرات النفسية
7. يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على فعاليات أو ألعاب اخرى.

المصادر العربية

- 1- حسن جعفر الخليفة : المنهج المدرسي المعاصر المفهوم. الأس.المكونات. التنظيمات، (الرياض، مكتبة الرشد ناشرون 2003) ص168.
- 2- عبد السلام مصطفى؛ أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم:(المنصورة، اياك كوبي سنتر، 2000) ص70-71.
- 3- عبد الحميد شرف :تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- 4- احمد عريبي عودة: كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط1، (طرابلس، منشورات جامعة الفتح ، 1998)ص 41-42.
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص187.
- 6- كمال درويش (وآخرون)؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد-نظريات_تطبيقات.ط1: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1998)، ص22.
- 7- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب ذون للتحضير الطباعي ، 1995 ، ص549 .
- 8- رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص13.
- 9- هارة (ترجمة) عبد علي نصيف: أصول التدريب ، بغداد : مطبعة التحرير ، 1975 ، ص11
- 10- هناء عبد الكريم ؛ تأثير مناهج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير . كلية المعلمين - جامعة ديالى . 2002 ص 58.
- 11- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص103
- 12- محمد عثمان :التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، الكويت 1987، ص114.

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

- 13- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 223.
- 14- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، 1972 ، ص178
- 15- ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية، دار المعارف ، 1997 ، ص256 .
- 16- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخره للطباعة ، بغداد ، 2002 ، ص31
- 17- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص29.
- 18- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد. (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،
- 19- بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 211.
- 20- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998 ، ص 30 .
- 21- ديويولد؛ب فان دالين: ترجمة محمد نبيل؛مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس.(القاهرة 1969،ص377
- 22-حيدر نوار حسين؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار(15-16) سنة،اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2012 ص82.
- 23- الهام عبد الرحمن محمد. فاعلية التدريب البليومتري على مساف الوثب العمودي واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة . المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية ، العدد12،1997،ص245.
- 24- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001)ص13.
- 25- محمد رضا إبراهيم؛التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي.(ط2،بغداد،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2009)ص176
- 26- حنفي محمود مختار ، المدير الفني بكرة القدم: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ص94

المصادر الأجنبية:

- 1-Sage , G.H. Motor Learning and Control.wm . Cpublishers. 1984,P.32.
- 2- Patti and Warren Fink , Lactic Acid in the Blood , team Oregon is lactic Acid a four letter word 1994,p83
- 3- Januzcz : Gzewinski , Pixkar egzna , cdansk, 1983 . p212

تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات
البدنية بكرة اليد أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. فؤاد كاظم خلف

The effect of a curriculum accompanying the exercises in the light of the programmed method to improve some of the physical abilities of handball

Prof. Dr. Ali Samoum Fartoussi

Fouad Kazem Khalaf

Summary

The researchers used the method programmed, one of the methods of self-learning to identify the impact of learners and provide appropriate learning opportunities through the investment of the best effort and time, in this method learn the exercises and improve the physical abilities of handball for students in the preparatory stage in Baghdad.

Research goal: 1 preparation of curriculum using curriculums in policy exercises learning handball. 2 identify the effect of learning style prepared curriculum programmer improve some physical abilities in handball.