

# تأثير تـمـرـيـنـات الـاسـلـوب الـمـتـسـلسـل لـذـوي الـسـيـادـة الـمـخـيـة فـي تـعـلـم فـعـالـيـة رـمـي الـقـرـص فـي الـسـاحـة و الـمـيـدان

طالبة الماجستير-رسل اياد غيدان

أ.م.د لقاء غالب ذياب

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Leqaa\\_g@yahoo.com](mailto:Leqaa_g@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: الاسلوب المتسلسل، السيادة المخية ، فعالية رمي القرص .

## ملخص البحث

تطـرقت البـاحـثـان إلـى التـقـدم العـلمي الـحـاصـل فـي مـجـال التـعـلـم الـحـركـي مـع تـعـدـد الطـرق و الـأسـالـيـب الـمـتـبـعـة فـي عـمـلـيـة التـعـلـم و الـى الـسـيـادـة الـمـخـيـة و دورها فـي تـعـلـم مـهـارة رـمـي الـقـرـص بـالـسـاحـة و الـمـيـدان. أـمـا مـشـكـلة الـبـحـث فـتـكـمـن مـن خـلال مـعـرـفـة إـن الـأـدـاء المـهـارى لـدى طـلاب كـلـيـة التـرـيـبـة الـرـيـاضـيـة فـي فـعـالـيـة رـمـي الـقـرـص بـالـسـاحـة و الـمـيـدان دـون الـمـسـتـوى الـمـطـلـوب و ذلك يـعـود إلـى عـدة أـسـباب ( بـدـنـيـة ، نـفـسـيـة ، مـعـرـفـيـة ، عـقـلـيـة و غـيـرها ) و ارتأت البـاحـثـان أن تـتـناـول مـعـرـفـة الـسـيـادـة الـمـخـيـة للـطـلاب و نـوع الـتـمـرـيـنـات بـبـعـض الـاسـالـيـب الـتي تـسـاعـد عـلى تـعـلـم المـهـارات و أدائها بـالصـورة الـصـحـيـحـة و ذلك لـكـون فـعـالـيـة الـقـرـص تـحـتـاج إلـى قـدـرات عـقـلـيـة تـطـبـيـقـيـة بـالأـدـاء المـهـارى بـالـاعـتـمـاد عـلى النـواحي الـفـسـيـولـوجـيـة و الـوظـيـفـيـة لـجـسـم الـإنـسـان اـمـا هـدف الـبـحـث فـهـو التـعـرـف عـلى تـأثـير الـتـمـرـيـنـات فـي تـطـوـير بـعض الـقـدـرات الـحـركـيـة و الـمـهـارات الـأسـاسـيـة بـخـمـاسـي كـرة الـقـدم . اسـتـخـدمـت الـبـاحـثـان الـمـنـهـج الـتـجـرـيـبـي لـمـلائـمـته طـبـيـعـة الـمـشـكـلة و ضم هـذا الـبـاب الـأـجـهـزة و الـأـدـوات الـمـسـاعـدـة و و سائل جـمـع الـمـعـلـومـات و الـتـجـرـيـبـيـن الـاسـتـطـلـاعـيـتـيـن و الـاـخـتـبـارـات الـمـسـتـخـدـمـة فـي الـبـحـث و الـأسـس الـعـلـمـيـة للـاـخـتـبـارـات و الـاـخـتـبـارـات الـقـبـلـيـة و الـبـعـدـيـة و الـو سائل الإحصائية الـمـسـتـخـدـمـة فـي مـعـالـجـة الـبـيـانـات. و تم عـرض الـنـتـائـج و تـحـلـيـلـها و مـناقـشـتها للـاـخـتـبـارـات الـقـبـلـيـة و الـبـعـدـيـة و إـيـجـاد دـلـالـه الـفـرـوق .

***The Effect of Sequential Style Exercises for Sovereign Skeletons in Learning the Effectiveness of Disc Throwing in the Arena and the Field***

***Keywords: Sequence Style, Brain Sovereignty, Disk Throwing Effect.***

***Research Summary***

*The two researchers discussed the scientific progress in the field of motor learning with the many methods and methods used in the process of learning and the sovereignty of the brain and its role in learning the skill of discarding the arena and field. The research problem lies in the knowledge that the skillful performance of the students of the Faculty of Physical Education in the effectiveness of discarding the field and the field below the required level is due to several reasons (physical, psychological, cognitive, mental, etc.) The methods that help to learn skills and performance correctly, because the effectiveness of the disk needs to mental abilities applied to performance skills depending on the physiological and functional aspects of the human body The aim of the research is to identify the impact of exercise in the development of some motor abilities and Basic with time football skills. The researchers used the experimental approach to suit the nature of the problem. This section included the tools and tools, the means of collecting the information, the experimental experiments, the tests used in the research, the scientific bases for the tests and the tribal and remote tests, and the statistical methods used in processing the data. The results were presented, analyzed and discussed for tribal and remote tests and finding differences.*

**١-المقدمة:**

ان التقدم العلمي والتقني يعد من ضمن مميزات العصر الحديث الذي شمل جوانب الحياة كافة، ولاسيما الجانب الرياضي الذي اخذ بالتطور نتيجة الدراسات والبحوث المبنية على الأسس العلمية من اجل التوصل الى نتائج دقيقة تقدم أنسب الحلول مع الاقتصاد بالزمن والجهد في اداء المهارات الرياضية ، ويعد التمرين وتنظيمه من الأمور المهمة في عملية التعلم، حيث يتمكن من خلاله المعلم من إعطاء التمرينات لمتعلمين بجدولة خاصة تمكنهم من الاستفادة من الوقت، والتكرار ويتجلى ذلك في أسلوب التمرين المتسلسل الذي هو سلسلة متعاقبة من التمرينات بعدة

محاولات متتالية لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين إكمال تعلم المهارة السابقة، وتكمن الفائدة من أسلوب التمرين المتسلسل في إن المتعلم يتفرغ للتركيز على المهارة من كافة جوانبها لحين الوصول إلى أداء جيد للمهارة، فهو يعطي فرصة للمتعلم لأداء المهارة بشكل آلي. وتعد نظرية معالجة المعلومات من النظريات المهمة في مجال التعلم الحركي والتي تعطي تفسيرات موضوعية لكل أداء حركي، وتوضح هذه النظرية إن لمعالجة المعلومات البيئية مراحل منفصلة ومتسلسلة حتى تظهر الاستجابة في صورتها النهائية، أي إن المعلومات التي تستقبلها الحواس يتم تفسيرها من خلال عملية الإدراك ومن ثم يتم اتخاذ القرار بطبيعة الاستجابة المناسبة وبعدها إصدار أوامر حركية إلى العضلات وتنتج الحركات الملاحظة من خلال الانقباضات العضلية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال مفهوم السيادة المخية ودورها في تعلم واحتفاظ فعالية رمي القرص في الساحة والميدان ومعرفة مدى تأثير التمرينات بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي. وتكمن مشكلة البحث من خلال معرفة إن الأداء المهاري لدى طلاب كلية التربية الرياضية في فعالية رمي القرص بالساحة والميدان دون المستوى المطلوب وذلك يعود إلى عدة أسباب ( بدنية، نفسية، معرفية، عقلية وغيرها ) وارتأت الباحثتان أن تتناول معرفة السيادة المخية للطلاب ونوع التمرينات ببعض الأساليب التي تساعد على تعلم المهارات وأدائها بالصورة الصحيحة وذلك لكون فعالية القرص تحتاج إلى قدرات عقلية تطبيقية بالأداء المهاري بالاعتماد على النواحي الفسيولوجية والوظيفية لجسم الإنسان، ويهدف البحث إلى اعداد تمرينات الاسلوب المتسلسل والعشوائي لفعالية رمي القرص في الساحة والميدان، والتعرف على تأثير تمرينات الاسلوب المتسلسل والعشوائي في تعلم فعالية رمي القرص في الساحة والميدان لذوي السيادة المخية (أيسر - أيمن - متكامل)، اما فروض البحث فهي هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وحسب السيادة المخية في التعلم ولصالح الاختبار البعدي.

## ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### ٢-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو التصميم العامل الثنائي (3x3) إذ يعد من أكثر التصاميم التي تتناسب مع المنهج التجريبي للبحث كونه يبحث في أكثر من متغير مستقل واحد كما يعد أكثرهم توافقاً مع الحياة اليومية لأنه نادر ما تظهر المتغيرات منفردة أو منفصلة في الحياة اليومية لذا فهو يمدنا بنوعين من المعلومات هما (انمايرز: ١٩٧٩: ١٩٦)

١- معلومات عن أثر كل متغير مستقل في التجربة على حدة.

٢- بين لنا كيف يؤثر عمل أحد المتغيرات المستقلة على عمل المتغير المستقل الآخر في التجربة، اي أنه يُعرفنا بأثار التفاعل بين المتغيرات المستقلة.

#### ٢-٢ عينة البحث:

لغرض إجراء البحث وتنفيذ مفرداته قامت الباحثتان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي تمثلت بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (١٥٧) طالب مقسمين على خمس شعب (أ- ب- ج- د- هـ) والذين مثلوا مجتمع البحث. أما عينة البحث فتمثلت بطلاب (أ.) والبالغ عددهم (٢٥) طالب حيث بلغت النسبة المئوية للعينة (١٥.٩٢).

وقد تم تقسيم العينة على وفق اختبار السيادة المخية والتي تضمنت ثلاثة مجاميع (أيمن - أيسر - متكامل) وقد تم إجراء الاختبار في الساحة والميدان في يوم الثلاثاء المصادف (٢٠١٤/١١/٤) وذلك بتوزيع استمارة اختبار السيادة المخية على عينة البحث وقد تم توضيح التعليمات الخاصة بالإجابة وبعد الانتهاء قامت الباحثتان بتفريغ الاستمارة وتحديد العينة كل حسب نوع السيادة المخية العاملة لديه.

#### الجدول (١) تقسيم العينة على وفق السيادة المخية

الشعبة	الأيمن	النسبة	الأيسر	النسبة	المتكامل	النسبة
التجريبية	٧	%٩.٣٣	١٢	%١٦	٦	%٨

#### ٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

لغرض جمع البيانات والمعلومات والوصول الى الحقيقة استعان الباحثتان بالوسائل الآتية: المصادر العربية والأجنبية، استمارات تسجيل وتفريغ البيانات، المقابلات الشخصية للخبراء، الملاحظة العلمية، الدراسات والبحوث، الشبكة المعلوماتية (الأنترنت).

#### ٢-٤ الأدوات المستخدمة في البحث:

ملعب قرص قانوني مع مستلزماته، أقراص عدد (٢٠) زنة (٢) كغم قانونية، كرات طبية زنة (٣) كغم، قضبان معدنية، أقلام، بورك، شريط قياس بطول (٥٠) م.

#### ٢-٤-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### ٢-٤-٤-١ مقياس تورنس للسيادة المخية النصفية:

لقد اعتمدت الباحثتان في بحثها على المقياس الذي اعده تورانس ومساعديه Torrance، (mccarthy&Kaltsounis-1988)، وقام (صلاح احمد مراد) بترجمة واعداده بما يتناسب مع البيئة العربية وقد ثبت صدق وثبات المقياس في صورته الانكليزية والعربية ، وقد طبق علي

عينة من الشباب والكبار كما قامت الباحثتان ( نهاد محمد علوان) ايضا باستخراج الاسس العلمية للمقياس على البيئة العراقية وقد اثبتت قيما عالية لصدق وثبات وموضوعية المقياس ، ولقد استخدم هذا المقياس في البحث الحالي لغرض تقسيم العينة الى ذوي سيادة مخية نصفية ايمن وايسر ومتكامل، ويتكون المقياس من (٢٨) زوجاً من العبارات احدهما يدل على وظائف النصف الايمن والاخرى تدل على وظائف النصف الايسر وفي حالة تطابق العبارتين على الشخص المفحوص فهذا يدل على وظيفة المتكامل والذي يعتمد على النصفين معا، لذا يعد المقياس مقنن وقد عرضت الباحثتان المقياس على الخبراء وكان عدد الخبراء التي تم توزيع مقياس السيادة المخية هم (٩) خبراء وكانت نسبة الاتفاق ١٠٠% حيث ابدوا الخبراء بالموافقة على مدى ملائمة المقياس على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## ٢-٥ التجارب الاستطلاعية:

### ٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتقييم الأداء:

قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة في يوم الأحد الموافق ٢٦/١٠/٢٠١٤ وكان عددهم (١٠) طلاب من شعبة (ب) مرحلة ثانية وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- ١- تعرف الوقت المناسب لأجراء الاختبارات.
  - ٢- تعرف الأدوات المناسبة لأجراء الاختبارات.
  - ٣- تعرف كفاءة فريق العمل المساعد.
  - ٤- تعرف كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطلاب وظروف التسجيل.
  - ٥- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثتان عند تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك للعمل على تجاوزها.
  - ٦- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى افراد العينة ومدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات فيه.
  - ٧- معرفة كيفية توضيح الاختبارات وعرضها.
- وقد كانت نتائج هذه التجربة:

- تحقيق الأهداف المرجوة وتكوين صورة واضحة لدى الباحثتان عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.
- أيجاد المعاملات العلمية للاختبارات من صف وثبات وموضوعية.

### ٢-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بمقياس تورنس للسيادة المخية

لغرض أيجاد المعاملات العلمية لمقياس تورنس ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث قامت الباحثتان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية وذلك في الساعة التاسعة من

صباح يوم الاثنين الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٤ في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أذ تم توزيع استمارات المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طلاب تم اختبارهم بطريقة عشوائية ضمن مجتمع البحث ثم طُلب منهم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (√) أمام الاختبار الملائم لهم وإذا كانت لهم الفقرتان تنطبق عليها تضع علامة (√) أمام العبارتان وبعد الانتهاء من الإجابة على فقرات المقياس قامت الباحثتان بجمع الاستمارات وحساب الإجابات التي تم اختبارها من قبل الطلاب وذلك من أجل التوصل الى ما يأتي:-

١- معرفة مدى ملائمة المقياس لمستوى العينة ووضوح فقراته.

٢- معرفة مدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبار فيه.

٣- معرفة الوقت المستغرق للمقياس.

ومن نتائج التجربة الاستطلاعية أنها حققت الهدف منها وهو قدرة المقياس على تحديد الهدف الذي يراد التعرف عليه من خلال تطبيقه (تحديد السيادة المخية) لدى عينة البحث وكذلك تم التوصل الى مدة (١٥ دقيقة) كمدة زمنية للإجابة على فقرات المقياس، وتكونت لدى الباحثتان صورة واضحة وجيدة عن طبيعة العمل واحتياجاته، إضافة الى معرفه مواطن الخلل لتجاوزها في التجربة الرئيسية.

#### ٢-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بالتمرينات:

بعد الانتهاء من اختيار التمرينات المارية قامت الباحثتان بتجربة استطلاعية على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية في يوم الخميس الموافق ٣٠/١٠/٢٠١٤ لأجل التأكد من مدى إمكانية أفراد العينة على استيعاب التمرينات ومعرفة متوسط الزمن اللازم لأدائها خلال الوحدات التعليمية ومن خلال التجارب الاستطلاعية السابقة توصلت الباحثتان إلى معرفة الوقت الملائم وكفاءة فريق العمل المساعد.

#### ٢ - ٦ الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبليّة في المتغيرات التابعة قيد البحث، وقد أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية الأولى يوم الأحد الموافق ٢/١١/٢٠١٤ ويوم الاثنين الموافق ٣/١١/٢٠١٤ للمجموعة التجريبية الثانية وأجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة في يوم الثلاثاء الموافق ٤/١١/٢٠١٤ وتم إجراء الاختبارات المستخدمة في البحث ومقياس معالجة المعلومات.

وقد سبق تطبيق الاختبارات إجراء محاضرة نظرية وعملية حول مهارة رمي القرص ومعالجة المعلومات قيد البحث من خلال الدروس. وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان المكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات حيث تم شرح مفصل للاختبارات قبل إجرائها، تم تطبيق الاختبار من قبل الباحثتان لتتمكن العينة من الفهم والتطبيق وبعد ذلك تم

التنفيذ من قبل مجاميع البحث وقام فريق العمل المساعد بتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

## ٢-٧ التجربة الرئيسية:

أطلعت الباحثتان على المصادر العلمية والدراسات المتوفرة وبعد اخذ آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال التعلم لغرض اختيار التمرينات الملائمة للمهارات الأساسية لرمي القرص مع مراعاة ما يلي:

- 1- أن تتميز التمرينات بملائمتها خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث.
  - 2- أن تتناسب مع الإمكانيات والأدوات المتاحة.
  - 3- أن تبدأ الباحثتان بترتيب التمرينات من السهل إلى الصعب.
- وتضمنت التجربة (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدة في الأسبوع ولمدة (١٢) أسابيع وكانت في يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/١١/٦ والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/١/٢٩ علماً ان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

وتم تطبيق ثلاثة تمارين في الوحدة التعليمية الواحدة، ويجب التسلسل من السهل إلى الصعب والغرض من هذه الخطوة هو إمكانية استيعاب الطلاب للتمرين المهاري بالتدرج، وقد هيات الباحثتان (٢٠) تمرين مهاري، وقامت الباحثتان بتكرار التمرينات لأن التكرار هو أحد طرق التعلم. إذ قام مدرس المادة بتنفيذ التمرينات مهارية ضمن الوحدات التعليمية الموضوعه من قبل الباحثتان على المجاميع التجريبية.

## ٢-٨ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات مهارية بالأسلوب المتسلسل تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبليه ونفس فريق العمل المساعد، إذ أجريت الاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٢/٣ للمجموعة التجريبية.

## ٢-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

الجدول (٢) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

±ع	س -	العينة	
.32814	2.0625	8	قبلي متسلسل الايمن
1.21302	5.8000	8	بعدي متسلسل الايمن
.22033	2.1636	11	قبلي متسلسل الايسر
.97169	5.3727	11	بعدي متسلسل الايسر
.17889	2.2000	6	قبلي متسلسل المتكامل
1.37792	6.4333	6	بعدي متسلسل المتكامل

يبين الجدول (٢) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المستخدمة اذا بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للأسلوب المتسلسل للنمط الايمن (٢٠٠٦٢٥) تقابله نسبة خطأ (٠.٣٢٨١٤)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٥.٨٠٠٠) ونسبة خطأ (١.٢١٣)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للأسلوب المتسلسل للنمط الايسر (2.1636) تقابله نسبة خطأ (0.22033)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (5.3727) ونسبة خطأ (٠.97169)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للأسلوب المتسلسل للنمط المتكامل (2.2000) تقابله نسبة خطأ (٠.17889)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (6.4333) ونسبة خطأ (1.37792).

ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة رمي القرص، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ
قبلي - بعدي الايمن	3.738	1.332	7.935	.000
بعدي - بعدي الايسر	3.209	0.871	12.218	.000
بعدي - بعدي المتكامل	4.233	1.256	8.253	.000

الجدول (٣) يبين قيم فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ.



اذ بلغت قيمة فرق الاوساط للنمط الايمن (3.738) والانحرافات المعيارية للفروق (1.332) وقيمة هـ (0.471)، وقيمة (T) المحسوبة (7.935) والتي تقابل نسبة خطأ (0.000) وهذا يدل بدلالة الفروق المعنوية.

وبلغت قيمة فرق الاوساط للنمط الايسر (3.209) والانحرافات المعيارية للفروق (0.871) وقيمة هـ (2.6266)، وقيمة (T) المحسوبة (12.218) والتي تقابل نسبة خطأ (0.000) وهذا يدل بدلالة الفروق المعنوية.

وبلغت قيمة فرق الاوساط للنمط المتكامل (4.233) والانحرافات المعيارية للفروق (1.256) وقيمة هـ (5.1294)، وقيمة (T) المحسوبة (8.253) والتي تقابل نسبة خطأ (0.000) وهذا يدل بدلالة الفروق المعنوية

### ٣-٢ مناقشة النتائج:

وتعزو الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية إلى مدى فاعلية التمارين التي طبقت بشكل علمي مدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة ودور المدرس ، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة أداء الطالب وتركيزه للمهارة الحركية وتحريك الدوافع للمتعلم ، كما أن التمرينات التعليمية إذا ما طبقت على أسس علمية في تنظيم عملية التعلم وخلق علاقة من التفاعل بين المعلم والمتعلم ، وإذا ما طبقت بأساليب تعليمية مناسبة فأنها تحقق أهدافها الموضوعية مسبقاً " إذ إن لكل أسلوب من أساليب التدريس عندما يتقدم خلال مدة معينة من الوقت فانه يؤدي إلى التوصل وبلوغه مجموعة معينة من الأهداف التعليمية والتربوية " (أثدورت : ١٩٩١ : ٧٢).

كما ترى الباحثان إن سبب ذلك يعود إلى فاعلية التمارين عملية التعلم والوصول بالمتعلم إلى درجة التعلم الخاصة بالمهارة خلال مدة التعلم التي تم التعامل معها بأسلوب منهجي وعلمي مدروس للارتقاء بالطلبة للوصول إلى المستوى المطلوب إلى جانب ذلك إن هذه التمارين تنمي لدى الطالب المدركات الحسية من خلال تكرار الأداء في ظروف مختلفة ومتنوعة مما أدى إلى تطوير التعلم لدى أفراد العينة التجريبية ، وان الطالب قد تحسن أدائه بشكل ملموس وبصورة واضحة وقد تخلص من معظم الأخطاء ولديه القدرة على إتقان بعض جوانب الأداء الحركي من خلال استخدامه للتمارين الإدراكية " من خلال الاعتماد على الصفة التي تميز الوحدة التعليمية وهي التمرين وعليه يبني مقدار التعلم وتطوير الأداء وإتقانه " .

إذ أن عملية بناء التمرين تحتاج إلى التحكم بمقدار التعلم عن طريق إعطاء التمارين والسيطرة على طريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الأمر وكذلك إعطاء فكرة معرفية وحسية من خلال التوضيح وقد ذكر دان (١٩٩٩) " أن هدفنا تطوير الأداء المهاري من خلال التمرن على

المهارات لمرات عديدة ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة للتمرين على الأداء الصحيح لأن معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات ."

ومن خلال إعطاء التمرين الإدراكي بشكل مستمر وتكرار جيد يمكن تطور المهارة كما أن لإعطاء الحلول والإجراءات قصيرة الأمد أهمية خاصة بمسألة التمرين والحركة بعد كل عمل يناط به إلى المتعلم. "إذ تعد عملية الإحساس والإدراك في المجال الرياضي من المؤهلات المهمة لرفع الإنجاز الرياضي، فعن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب، إذ تمكنه من السيطرة على الأداء الحركي، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ظهور مهارته في أداء الحركة بشكل مميز " (حسين: ١٩٩٠ : ٩٤).

وترى الباحثتان بأن عملية شرح وعرض وأداء مهارة رمي القرص في النشاط التعليمي أثر بشكل كبير في تعلمها وأدائها، ويمكن تقسيم مراحل التعلم في هذه المهارة إلى ثلاث مراحل هي استيعاب أهمية المهارة من خلال الشرح ثم ربط المعلومات مع الواجب الحركي ثم تحويلها إلى أداء حركي متوازن ويتفق مع هذا الرأي (مبارك :٢٠١٢ : 285) " إن المرحلة الأولية من التعلم يحاول فيها المتعلمون استيعاب الفكرة العامة للحركة، وفي المستوى التالي يحاولون تحديد وتأدية ما يجب القيام به لدمج الجهود المعرفية والحركية في حركة متناسقة وهادفة ، وفي المستوى الأعلى يحاولون تحويل تلك الحركة الهادفة في فعل يكون قابلاً للإعادة ومرناً وآلياً ."

كما وإن ازدياد خبرة الطالب من خلال استمرار الممارسة والتكرار ساعدت الطلاب في تعلم الحركات الجديدة والاحتفاظ بها، إذ يرى (المجيد:٢٠١٤ : ٢٨٥) " يستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية وأن تلك التجارب يحتفظ بها فيما يسمى بالمخزن الحركي بالمخ ."

#### ٤- الخاتمة:

ان التمرينات المستخدمة بأسلوب المتسلسل اثبتت فاعلية ايجابية في تعلم مهارة رمي القرص بالساحة والميدان للأنماط الثلاثة وبما يعزو عليه التعلم والاداء. وإن التمرينات بالأسلوب المتسلسل المستخدمة بالبحث الحالي أثرت إيجاباً في معالجة المعلومات في تعلم مهارة رمي القرص بالساحة والميدان، وإن الأسلوب المتسلسل المستخدم في التمرينات حقق نسبة تطور بسيطة في معالجة المعلومات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

## المصادر والمراجع

- مراد، صلاح احمد. تقنين مقياس تورانس لأنماط التعلم والتفكير للكبار، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٨٨ .
- مبارك، عبد الباسط؛ السلوك الحركي من التعلم إلى الأداء: (عمان، دار جبهة للنشر والتوزيع، ٢٠١٢)
- حسين، قاسم حسن؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)
- أندورت، موشن، سارة : تدريس التربية الرياضية ، ترجمة جمال صالح وآخرون : (الموصل : مطبعة جامعة الموصل . ١٩٩١ )