



تأثير تمرينات المقتربات الخططية لتطوير القدرة الانفجارية والأداء الفني لدفع الثقل للطلاب

ا.م.د. رنا محمد مطير الجبوري¹

انتساب الباحث

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،
جامعة واسط، العراق، واسط، الكوت،
522001

¹ rana.aljbouri@uowasit.edu.iq

¹ المؤلف المراسل

معلومات البحث
تاريخ النشر: تشرين الاول 2025

المستخلص

من خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية لمادة الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظت أن هناك ضعفاً في الأداء الفني لدى طلبة المرحلة الأولى عند ادائهم لفعالية دفع الثقل (دفع الجلة) ، مما حث الباحثة للدراسة في كيفية تطوير أو تحسين الأداء الفني بشكل أفضل ، علماً أن هؤلاء الطلبة سيكونون مدرسين في المستقبل ويعملون على تعليم طلبتهم الفعاليات الرياضية التي تعلموها بشكل جيد .
في هذه الدراسة تحاول الباحثة تثبيت بعض متغيرات التعلم من خلال وضع منهج تعليمي بأسلوب المقتربات الخططية لتطوير القدرة الانفجارية لكي يتم التعرف على مدى التقدم الذي يحصل في الأداء الفني لفعالية دفع الثقل (دفع الجلة) ، بعد إعداد وتطبيق منهج تعليمي قائم على أسس علمية سليمة حسب رأي الباحثة وبما يضمن الارتقاء بالعملية التعليمية لهذه الفعالية .

الكلمات المفتاحية: المقتربات الخططية، القدرة الانفجارية، الأداء الفني لدفع الثقل

The Effect of Tactical Approach Exercises on Developing Explosive Ability and Shot put Technical Performance for Students

Prof. Dr. Rana Muhammad Mutair¹

Abstract

Through the researcher's experience as a track and field instructor at the College of Physical Education and Sports Sciences, she observed a weakness in the technical performance of first-year students when performing the shot put activity. This prompted the researcher to investigate ways to develop or improve technical performance, given that these students will become future teachers and will work to teach their students the sporting activities they have learned well. In this study, the researcher attempts to establish some learning variables by developing an educational curriculum using tactical approaches to develop explosive power. This will help identify the extent of progress achieved in technical performance in the shot put activity. This will be achieved after developing and implementing an educational curriculum based on sound scientific foundations, in the researcher's opinion, to ensure the advancement of the educational process for this activity.

Keywords: tactical approach exercises, explosive ability, Technical performance of shot put

1- التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث وأهميته

إن تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب والتعلم الحركي للذات شهداً تغييراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد اخذت لعبة كرة القدم مواكبة هذا التطور

والتقدم حيث شهدت تغيرات كثيرة في أساليب التعلم والتدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التغيرات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تقاوى بها المنافس.

تعد فعاليات الساحة والميدان من الفعاليات التي لها مكانة متميزة بين أنواع الرياضات الأخرى لما تشتمل من فعاليات متنوعة وتعد فعالية دفع الثقل (Shot Put) من الفعاليات القيمة التي دخلت إلى الألعاب الأولمبية لأول مرة سنة 1896 م بالنسبة للرجال ولأول

علمية سليمة برأي الباحثة وبما يضمن الارتقاء بالعملية التعليمية لهذه الفعالية .

3-1 هدف البحث

- 1- اعداد تمرينات المقتربات الخططية في تطوير القدرة الانفجارية وتعلم الأداء الفني لفعالية دفع الثقل للطلاب.
- 2- معرفة تأثير تمرينات المقتربات الخططية في تطوير القدرة الانفجارية وتعلم الأداء الفني لفعالية دفع الثقل للطلاب.

4-1 فرض البحث

- 1- لتمرينات المقتربات الخططية تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية وتعلم الأداء الفني لفعالية دفع الثقل للطلاب.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط للعام الدراسي 2024-2025م.
- 2-5-1 المجال الزماني:-للفترة من 2024/10/14 ولغاية 2025/2/26.
- 3-5-1 المجال المكاني:- الملاعب الخارجية الخاصة باللاعب الساحة والميدان.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة مشكلة.

3-2- مجتمع البحث و عينته

وقد اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط للعام الدراسي 2024-2025م والبالغ عددهم (74) طالباً وتم اختيار عينة البحث (40) طالباً تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالتساوي (ضابطة وتجريبية) ولأجل معرفة التجانس بين افراد العينة استخدمت الباحثة معامل الاختلاف في متغيرات العمر والطول والوزن وكانت ضمن الحدود الطبيعية لمعامل الاختلاف ، إذ انه " كلما اقتربت قيمته من (1%) يعد التجانس عالياً و إذا زادت عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة " [1] وكما موضح في الجدول (1).

مرة للنساء سنة 1948م وقد تطور مستوى الأداء والإنجاز في هذه الفعالية خلال السنوات الأخيرة بشكل ملحوظ وقد ساعدت عوامل عديدة في هذا التطور منها استخدام وسائل وطرائق التعلم والتدريب ومن خلال التطور العلمي والتقني في مجال طرائق تدريس التربية الرياضية بداء المدرس يبحث عن الوسائل التقنية للوصول لأفضل النتائج في التعلم والتي تقدم الأنموذج الصحيح وتجزئة الحركة إلى مراحل لتسهيل عملية التعلم والارتقاء نحو الأفضل . ولعل في مقدمة طرائق التعلم الواجب الاهتمام بها المقتربات الخططية بوصفها تعمل على توجيه الفرد وتمكنه من تقويم الأداء وتحسينه نحو الأفضل .

إن عملية التعلم لاتهدف فقط إلى تعلم الفعاليات بالأسلوب الفكري في محيط ثابت تقريباً وإنما إن يتم التعلم بربط التعلم المهاري بالتعلم الخططي لانجاز الفعالية وكيفية استثماره في مواقع مشابهة كحالة المنافسة،ولهذا تم التوجه إلى هذا الأسلوب كونه يساعد في تطوير مستوى أداء اللاعب الذي يشكل المحطة النهائية لتعلم كيف يلعبون ويستوعبون اللعب ومن هذا المنطق انبثقت أساليب عديدة متجددة ومنها أسلوب تمرينات المقتربات الخططية أو التوجيهات التعليمية الخططية التي تخلق حالة مشابهة للمنافسة. وبهذا يتوصل المتعلمون إلى تعليم الفعاليات وتطويرها واستيعابها لغرض الربط المتناسك بين تعلم الفعاليات من خلال تمارين تطبيقية لمقتربات خططية مركزة وتكتيك الأداء المهاري هدفه هو تطوير أداء اللاعبين والتفاعل بين التواصل للإدراك الخططي وتنفيذ الفعاليات بصورة جيدة. إن أهمية البحث تكمن في وضع منهج تعليمي يتدرج في تعليم فعالية دفع الثقل من خلال المقتربات خططية، ويركز على تصحيح المدرس للأخطاء خلال المحاضرة (الدرس).

2-1- مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية لمادة الساحة والميدان لاحظت أن هناك ضعفاً في الأداء الفني بفعالية دفع الثقل لدى طلاب المرحلة الأولى في الكلية مما ولد حافزاً لدراسة في كيفية تطوير أو تحسين الأداء الفني بشكل أفضل ، علماً أن هؤلاء الطلبة سيكونون مدرسين في المستقبل ويعملون على تعليم طلبتهم الفعاليات الرياضية التي تعلموها بشكل جيد . وفي هذه الدراسة تحاول الباحثة تثبيت بعض متغيرات التعلم من خلال وضع منهج تعليمي بأسلوب المقتربات الخططية لتطوير القدرة الانفجارية ، لكي يتم التعرف على مدى التقدم الذي يحصل في الأداء الفني لفعالية دفع الثقل بعد إعداد وتطبيق منهج تعليمي قائم على أسس

جدول (1) : يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغيرات العمر والطول والوزن لدى عينة البحث

المتغيرات	س	ع	ف
العمر بالسنة	19.5	0.608	3.090 %
الطول بالسنتيمتر	177.4	25.17	14.17 %
الوزن بالكيلو غرام	68.1	11.80	17.29 %

3-3 - الاختبار المستخدم في البحث

اختبار دفع الثقل [2]

- الغرض من الاختبار :

- تقويم الأداء الفني بدفع الثقل .

- الأدوات

دائرة الرمي : وهي دائرة قطرها (2.135 متر) مكساة بالأسمنت في وسط الدائرة يوجد خط يقسمها إلى قسمين وفي مقدمة الدائرة يوجد جزء الرمي ومثبت بالأرض ويسمى لوح الإيقاف .

الثقل : كروي الشكل مصنوع من المعدن بوزن (6.260 كغم) وهو الوزن الخاص لفئة الشباب ، عدد (15) ثقلاً .

- مواصفات الأداء :

يدخل المختبر إلى دائرة الرمي من الجزء الخلفي ويأخذ الوضع المناسب له ويجب وضع الثقل بالقرب من الحنك ثم عمل حركة الميزان وتكوير الجسم ثم حركة الزلقة ودفع الثقل بيد واحدة من الكتف ثم القيام بحركة التبديل أو التغطية للحفاظ على التوازن ثم الخروج من الجزء الخلفي لدائرة الرمي .

- الشروط

يتم تطبيق القانون الخاص بفعالية دفع الثقل وفي حالة ارتكاب المختبر مخالفة تعد المحاولة فاشلة ويسمح له بثلاث محاولات فقط حسب قانون اللعبة .

- طريقة التسجيل

يتم احتساب الدرجة من خلال عرض الاختبار المصور بـ (CD) على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص لتقويم الأداء للطلاب من (10) درجات (أي إن التقويم يكون للأداء فقط دون الأخذ بنظر الاعتبار مسافة الثقل) .

- إعداد استمارة تقويم مستوى الأداء الفني .

تم إعداد استمارة تقويم مراحل فعالية دفع الثقل طبقاً لرأي الخبراء موضعاً عليها مقدار الدرجة لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني للفعالية .

ولغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) لحقيقة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينات المستقلة غير المتساوية العدد ، لاختبار دفع الثقل والقدرة الانفجارية وكانت النتائج كما موضح في الجدول (2) ، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين .

جدول (2) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لدفع الثقل وكذلك عدد العينة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية

والدلالة الإحصائية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع			
دفع الثقل	5.83	0.77	5.57	0.63	0.72	0.295	عشوائي
القدرة الانفجارية للرجلين	1.89	0.13	1.83	0.16	0.38	0.302	عشوائي
القدرة الانفجارية للذراعين	11.48	2.51	11.35	2.60	0.52	0.412	عشوائي

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة مستوى دلالة (sig) اكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات.

3-4- الأجهزة والأدوات والوسائل المستعملة في البحث :

3-4-1- الأجهزة :

1- كاميرا دجتل نوع (Sony، 8)) ملم تصل سرعتها إلى (30)

صورة / ثانية ، يابانية المنشأ، X990 .

3-4-2- الأدوات

1- ثقل بوزن (6.260) كغم عدد (15) ثقلاً

2- جهاز حاسبة إلكتروني P4 صيني الصنع

3- جهاز عرض داتا شو Infocus – MODEL LP530-

MADE in U.S.A

4- جهاز لقياس الوزن

2- شريط معدني لقياس الطول

3- قرص (CD) عدد (3) .

4- كرات بلاستيكية متوسطة الحجم (بحجم الثقل) عدد (15)

كرة محشوة بالجص لزيادة وزنها حيث يكون وزنها (3)

كغم.

3-4-3 الوسائل

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- المقابلات الشخصية .

3- استمارة تقويم مستوى الأداء .

جدول (3) : يبين صلاحية اختبارات القدرة الانفجارية

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	كا2	الدلالة
1	اختبار سارجنت	7	0	7	معنوي
2	اختبار الوثب الطويل من الثبات	3	4	0.14	غير معنوي
1	اختبار دفع الكرة الطبية لابعـد مسافة	7	0	7	معنوي
2	الاستناد الامامي	4	3	0.14	غير معنوي
القيمة الجدولية لـ كا2 عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)					

2- ثبات الاختبار

ثبات الاختبار يعني "بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها [5]. وقد استخدمت الباحثة لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة اختبارها لأنها من انصب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار، وتم إجراء الاختبار الأول وأعيد الاختبار نفسه بعد (5) أيام على العينة نفسها وتم استخدام الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف وكما موضح في الجدول (4).

3- الموضوعية

يقصد بموضوعية الاختبار بأنها "التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فهي تعني إن نصف الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها إن تكون [6]. وبما إن الاختبارات المستخدمة في البحث تعتمد على أدوات قياس واضحة كالزمن والدرجات التي يحصل عليها الطالب فضلاً عن استخدام درجات مقومين وكما موضح في الجدول (4).

القيمة الجدولية لـ كا2 عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)

3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/10/20) للاختبارات على عينة مكونة من (20) طالباً في الملعب الخاص بالعاب الساحة والميدان بالجامعة وبعد مرور (5) ايام تم اعادة التجربة نفسها على الافراد انفسهم بتاريخ (2024/10/25) وكانت أهداف هذه التجربة هي:-

1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة.

2- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

4- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-6-1 الصدق

يقصد بهدف الاختبار "يشير إلى المدى الذي يقيس فيه الاختبار وما وضع لقياسه، وبدون تحقيق صدق للاختبار فانه لا يحدد ثقة الاستدلالات والتضمينات التي تنبثق من نتائج الاختبار [3] وقد قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام الخبراء والمختصين [4].

جدول (4) : يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	المهارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	دفع الثقل	0,90	0,95
2	القدرة الانفجارية للرجلين	0,85	0,86
3	القدرة الانفجارية للذراعين	0,89	0,94

7-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ (2024/10/29) للاختبارات كافة وعلى ملعب الجامعة وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء البعديّة.

8-3 التجربة الرئيسيّة

بعد إعداد الباحثة التمارين التعليمية بالمقتربات الخطيّة أذ تم عرضها على السادة المختصين في مجال التعلم الحركي لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملامتها مع العينة مع الأخذ بالتوجيهات وتم وضع المفردات على ضوءها استغرقت التجربة الرئيسيّة لعينة البحث (4) أسابيع ابتداء بتاريخ 2024/11/2 ولغاية 2025/1/3 وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع ويبلغ عدد الوحدات التعليمية (8) وحدات تعليمية زمن كل وحدة (90) دقيقة وعمدت الباحثة على تطبيق تمرينات المقتربات الخطيّة في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية والبالغ زمنه (70د)، وان تنفيذ التمرينات كانت تعتمد في أساسها على التدرج في التعلم والوصول بالطلاب للإتقان بالاداء من خلال تمرينات المقتربات الخطيّة المقاربة لحالة المنافسة والتي توفر للمتعلم تمارين تكرارية متنوعة تصل بالمتعلمين إلى مرحلة الإتقان وذلك لان هذا الأسلوب التعليمي له تأثيره الإيجابي في الوصول بالمتعلمين إلى مرحلة الإتقان إذ تعمل وحدة التمرينات على إيصال الطالب إلى درجة الأداء الصحيح في الاداء وذلك لكثرتها وتكرارها وتنوعها لذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التعليمية ويؤدي ذلك إلى تطوير مستوى الأداء ويجعلهم أكثر كفاءة في تنفذ الواجبات المطلوبة.

9-3 الاختبارات البعديّة

أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة لعينة البحث بتاريخ 2025/1/4 وقد اتبعت الباحثة الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة وقد حرصت الباحثة في الاختبار البعدي على تثبيت الظروف نفسها التي استعملها في الاختبار القبلي عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ ووسائل الاختبار القبلي.

14-3 الوسائل الإحصائية

أعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج من خلال استخدام نظام spss الاحصائي :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- اختبار (t-test) للعينات المتناظرة.
- 6- اختبار (t-test) للعينات المستقلة.

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات والمجموعة الضابطة وتحليلها وكما موضح في الجدول (5).

جدول (5) : يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع			
دفع الثقل	5.83	0.77	7.49	0.82	2.31	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	1.89	0.13	1.93	0.48	1.94	0.002	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	11.48	2.51	12.64	1.89	1.88	0.004	معنوي

المتناظرة وبلغت (1.94) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل هنالك افضلية للاختبار البعدي.

اما اختبار (القدرة الانفجارية للذراعين) بلغ الوسط الحسابي (11.48) وبانحراف (2.51) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط (12.64) وبانحراف (1.89) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية هنالك فروق بين الاختبارين واستخدمت الباحثة (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت (1.88) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل هنالك افضلية للاختبار البعدي.

2-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات والمجموعة التجريبية وتحليلها وكما كوضح في الجدول (6).

الجدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية والمجموعة الضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي لاختبار (دفع الثقل) (5.83) وبانحراف (0.77) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط (7.49) وبانحراف (0.82) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية هنالك فروق بين الاختبارين واستخدمت الباحثة (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت (2.31) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل هنالك افضلية للاختبار البعدي.

اما اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) بلغ الوسط الحسابي (1.89) وبانحراف (0.13) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط (1.93) وبانحراف (0.48) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية هنالك فروق بين الاختبارين واستخدمت الباحثة (t-test) للعينات

جدول (6) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع			
دفع الثقل	5.57	0.63	9.36	1.03	5.84	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	1.83	0.16	2.07	0.70	2.40	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	11.35	2.60	13.85	1.97	2.19	0.000	معنوي

المتناظرة وبلغت (2.40) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل هنالك افضلية للاختبار البعدي.

اما اختبار (القدرة الانفجارية للذراعين) بلغ الوسط الحسابي (11.35) وبانحراف (2.60) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط (13.85) وبانحراف (1.97) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية هنالك فروق بين الاختبارين واستخدمت الباحثة (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت (2.19) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل هنالك افضلية للاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمتغيرات والمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها وكما كوضح في الجدول (7).

الجدول (6) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية والمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي لاختبار (دفع الثقل) (5.57) وبانحراف (0.63) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط (9.36) وبانحراف (1.03) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية هنالك فروق بين الاختبارين واستخدمت الباحثة (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت (5.84) عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يدل هنالك افضلية للاختبار البعدي.

اما اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) بلغ الوسط الحسابي (1.83) وبانحراف (0.16) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط (2.07) وبانحراف (0.70) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية هنالك فروق بين الاختبارين واستخدم الباحث (t-test) للعينات

جدول (7) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-			
دفع الثقل	7.49	0.82	9.36	1.03	2.73	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	1.93	0.48	2.07	0.70	2.12	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	12.64	1.89	13.85	1.97	2.16	0.000	معنوي

4-4 مناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج التي ظهرت نلاحظ أن كلا المجموعتين قد حصلت على فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ، ويمكن أن نعزو هذا التحسن الذي حصل للمجموعتين إلى المنهج التعليمي المعد من الباحثة وما تحتويه الوحدات التعليمية من تدرج بالحركة والانتقال من السهل إلى الصعب ، وهذا ما يؤكد عليه " قاسم لزام و آخرون " من : " أن عملية نجاح التعلم والتدريب تتطلب الممارسة المستمرة ولتحقيق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل فعال و مؤثر فيها ، إذ أن التدرج بصعوبة الحركات والمهارات الرياضية من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد حيث يساعد على فهم وإدراك واستيعاب الحركة أو المهارة وبالتالي سوف يتدرج في تنفيذ المفردات المطلوبة في الأداء وفق حدود المتعلم في إمكانياته وقدراته الوظيفية مما يكون له الأثر الإيجابي على مستوى التعلم [7] . وما أكدته أيضا " نجاح مهدي شلش و أكرم محمد صبحي من : " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرار المستمر ضرورية في عملية التعلم ... كذلك التدريب المنظم عن طريق أداء المهارة وفقاً لخطوات تعليمية بسيطة ثم الانتقال التدريجي في زيادة سرعة وقوة الأداء " [8].

وتعزو الباحثة التطور الى مدى فاعلية استعمال تمرينات المقتربات الخططية والتعلم الاتقاني ومن خلال التمرينات الخططية المتواصلة ادى الى زيادة قدرة الطلاب على اداء ما مطلوب منهم ، وإن تمرينات المقتربات الخططية التي أعدتها الباحثة ساهمت في التعلم والتي تم أداء هذه التمرينات بشكل منظم وبوحدات تعليمية كان لها الأثر الناجح في تحسين أداء اللاعبين وتتسم هذه التمرينات بالتنوع ومقاربة في أدائها إلى طبيعة المنافسة وهذا مما زاد من تعلم اللاعبين ووصول بعضهم بالمهارات إلى مرحلة الاتقان وتؤكد ذلك (linda1997) "إذا كنت تكافح باتجاه الانتقال في تعلم

يبين الجدول (7) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (دفع الثقل) وللمجموعة الضابطة في الاختبار بلغت (7.49) وبانحراف معياري (0.82) إما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (9.36) وبانحراف معياري (1.03)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة والتي كانت (2.73) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) وللمجموعة الضابطة في الاختبار بلغ الوسط (1.93) وبانحراف معياري (0.48) إما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (2.07) وبانحراف معياري (0.70)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة والتي كانت (2.12) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما اختبار (القدرة الانفجارية للذراعين) وللمجموعة الضابطة في الاختبار بلغ الوسط (12.64) وبانحراف معياري (1.89) إما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (13.85) وبانحراف معياري (1.97)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة والتي كانت (2.16) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

المصادر

- [1] محمد، وديع ياسين و عبد، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999 ، ص161 .
- [2] رمضان، محمود ؛ اسس تدريب فعاليات الساحة والميدان ، دار المعارف للنشر ، القاهرة ، 2022، ص123-124.
- [3] المنيزل، عبد الله فلاح و النوم، عدنان يوسف؛ مناهج البحث في العلوم التربوي والنفسية ، دار إثراء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1999 ، ص152.
- [4] الكندي، عبد الله عبد الرحمن و الدايم، محمد عبد ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، ط2 ، 1999، ص154.
- [5] إبراهيم، مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 2000 ، ص42.
- [6] ابراهيم، مروان عبد المجيد ؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات أو لقياس في التربة الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 1999 ، ص153.
- [7] شلش، نجاح مهدي و صبحي، أكرم محمد ؛ التعلم الحركي، دار الكتب ، الموصل ، ط2 ، 2000 ، ص129-130 .
- [8] لزام، قاسم (وآخرون) ؛ أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار الكتب للنشر ، القاهرة ، 2005 ، ص38 .
- [9] L.Griffin Linda and others. Teaching Sport Concepts and Skill, A Tactical Approach, Human Kenetics, U.S.A, 1997, opcit p,239.

لاعبيك المهارات الاساسية واستخدامها في اللعب أثناء المنافسة بواسطة المقتربات الخططية فسوف تزيد من خبرة طلابك وإثارتهم في المحاضرات وهذه الفكرة تطور مشهد اللعب ككل عند المتعلم على المهمات الخططية للاقتراب من اتقان الاداء المطلوب [9].

الاستنتاجات

- 1- لتمرينات المقتربات الخططية أثر ايجابي في تطور القدرة الانفجارية و الأداء الفني لدفع الثقل للطلاب.
- 2- للمنهج المتبع من المدرب ساهم في تطور القدرة الانفجارية و الأداء الفني لدفع الثقل للطلاب.
- 3- افضلية المجموعة التي استخدمت تمرينات المقتربات الخططية في تطور القدرة الانفجارية و الأداء الفني لدفع الثقل للطلاب.
- 4- عامل التشويق والمنافسة الموجود ضمن تمرينات المقتربات الخططية كان له الدور في اداء التمرينات وسهل عملية التطور

التوصيات

- 1- الاهتمام باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تطور القدرة الانفجارية و الأداء الفني لدفع الثقل للطلاب وكذلك من اجل استثمار الوقت والجهد في العملية التعليمية.
- 2- جراء بحوث ودراسات باستخدام تمرينات المقتربات الخططية لألعاب فردية وجماعية ومقارنتها مع طلاب الساحة والميدان.
- 3- إجراء بحوث ودراسات باستخدام تمرينات المقتربات الخططية لمهارات وعينات أخرى ولفعاليات مختلفة
- 4- توصي الباحثة بتكرارات أكثر لتمرينات المقتربات الخططية وزيادة عدد الوحدات التعليمية من اجل وصول بعض الطلاب إلى مرحلة الإتقان .