Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq

The Effect of Above-Learning Exercises to Generalize the Motor Program in Mastering the Skill of Jumping Openly on The Jumping Platform Device for Students

Nadia Abbas Mohammed
Diyala Education Directorate

Article information

Article history:
Received: 22/11/2022
Accepted: 12/12/2022
Available online: Dec,29,2022

Keywords:
exercises above learning, Kinetic Program

Abstract

The researcher seeks to clarify the importance of circulating the motor program by focusing on exercises above learning because they are very important in providing players with extensive information and experiences. The researcher tried to perform these exercises in different ways and situations in order to provide varied responses and skill proficiency. Of the difficult games and that the nature of this game in terms of speed of performance and diversity of skills, it requires practitioners to enjoy good skill performance to achieve the organization of motor actions and smooth and good performance has been used exercises over learning in conditions similar to the circumstances Or to compete with the toughest ones in order to reduce the lead to technical errors or skills, in order to mainstream the motor program. The researcher used the experimental method with the design of equal groups on a sample of (30) students from the third stage in the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, randomly selected from (150) students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. Through statistical treatments, the researcher concluded that the exercises used It is very important to learn the skill of the jump of the front hands on the jump platform for students. The researcher recommended the use of exercises above learning to generalize the locomotor program because it has proved effective in the current study in mastering the skill of the front jump on the jump platform for students.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.369©Authors, 2022. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

Journal of Studies and Researches of Sport Education Vol.32, No.2, 2022 (270-281)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي في اتقان مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز للطلاب

نادية عباس محمد
مديرية تربية ديالى

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2022/11/22
القبول: 2022/12/12
التوفر على الانترنت: 2022/12/29

الكلمات المفتاحية:
تمرينات فوق التعلم، البرنامج الحركي، الجمناستك

الملخص

تسعى الباحثة الى توضيح اهمية تعميم البرنامج الحركي بالتركيز على اجراء تمرينات فوق التعلم لما لها من اهمية بالغة في اكساب المتعلمين معلومات وخبرات مكثفة ومتنوعة وحاولت الباحثة اجراء هذه التمرينات بطرق وحالات مختلفة من اجل توفير استجابات متنوعة واتقان المهارة بشكل جيد، وكانت مشكلة البحث ان لعبة الجمناستك من الالعاب الصعبة وان طبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الممارسين التمتع بالأداء المهاري الجيد للوصول إلى تنظيم الأفعال الحركية والانسيابية وحسن الأداء لذلك تم استخدام تمرينات فوق التعلم وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة او اصعب منها لكي تؤدي الى تقليل الاخطاء الفنية او المهارية ومن اجل تعميم البرنامج الحركي . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة قوامها (30) طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اختيروا عشوائيا من بين(150) طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن خلال المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى إن للتمرينات المستخدمة اهمية كبيرة في تعلم مهارة القفز فتحا على منصة القفز للطلاب، وقد أوصت الباحثة إلى استخدام تمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي كونها اثبتت فعاليتها في الدراسة الحالية في اتقان مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.369©Authors, 2022. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1) التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

إن التقدم الحاصل في مجال الرياضة بشكل عام لم يحصل وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة الجهود العلمية الكبيرة والمستمرة للمختصين والباحثين, وإنَّ هذا التطور العلمي والمعرفي الَّذِي نعيشه الآن يجعل العملية التعليمية تتحول من مجرد التحصيل العلمي للمعرفة واختبار المتعلم في مدى استذكاره لهذا الكم من القدرة عَلَى تحصيل المعرفة إلى البحث الذاتيHGFPE, ، وتوظيف المعلومة بحدود التطبيق العملي المنظم، لذا يجب علينا أَنْ نعمل عَلَى تحويل العملية التعليمية من مجرد تحصيل معلومات إلى الفهم والتحليل لتلك المعلومات و"البحث عن الحلول من خلال الأنشطة، وعدم الربط بين معرفتهم السابقة والمعلومات الجديدة وعدم التفاعل فيما بينهم حول موضوع الدرس "(Mustafa Abdel Reda Kazem et al., 2021)

من أَجل استثمارها عَلَى أفضل وجه، وتأثير ذلك في الأداء المهاري وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب التي تظهر أفضل القدرات البدنية والمهارية وهذا ما يميزها عن باقي الألعاب الأخرى (Hussein & Eesee, 2021) لأنها تعتبر الحجر الأساس لأنها تكسب اللاعب المرونة والقوة والرشاقة، وان طبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الممارسين التمتع بالأداء المهاري الجيد للوصول إلى تنظيم الأفعال الحركية والانسيابية وحسن الأداء. وان اغلب النظريات الحديثة في التعلم الحركي توصى بتعليم كافة احتمالات الاداء وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة او أصعب منها لكي تؤدي الى تقليل الاخطاء الفنية او المهارية ومن اجل تعميم البرنامج الحركي للمتعلمين (Al-Saeed & Pain, 2017)، "مروراً بصياغة الأهداف السلوكية بالاعتماد على حاجات المتعلمين وخصائصهم والتي يؤدي التفاعل معها إلى تحقيق الأهداف المنشودة من العملية التعليمية وإكساب المتعلمين الخبرات والمعارف" (Aldewan et al., 2022) ومن هنا جاءت اهمية البحث لذلك عمدت الباحثة الى محاولة زيادة خبرة الطلاب من خلال تعريضهم لبرنامج خاص لتمارين فوق التعلم لغرض ادخال الطالب بأجواء أصعب من المنافسة وبالتالي استخدام عدة مثيرات للحصول على استجابات مختلفة من اجل تعميم البرنامج الحركي وتطويره.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثة ومتابعتها لاحظت إن مشكلة البحث تكمن في هناك ضعفا في تعلم مهارة القفز فتحا على منصة القفز للطلاب، يرجع ذلك الى ان تعليم المهارات المعطاة لطلاب كليات التربية البدنية تركز على التمرينات البدنية والمهارية الخالية من المثيرات والمحفزات , وترى الباحثة إن استخدام الاساليب التعليمية الحديثة من الممكن أن تعمل على تنمية التصور والشعور الحركي وتوجيه المسار الحركي إيجابياً فيتم تعميم البرنامج الحركي, وهذا بدوره سوف يولد الرغبة والتشويق والاندفاع لدى الطلاب لتذليل صعوبة أداء المهارة قيد البحث ، لذا ارتأت الباحثة الى اعداد تمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي في اتقان مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز للطلاب.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي في اتقان مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز للطلاب.
2. التعرف على تأثير التمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي في اتقان مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز لعينة البحث.
3. التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز للطلاب.

4-1 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اتقان مهارة القفز فتحا بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1المجال البشري:

عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة (جامعة- ديالى).

2-5-1 المجال الزماني:

من 2021/11/21 الى 2022/1/6.

3-5-1 المجال المكاني:
قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة – ديالى).

6-1 التعريف بالمصطلحات:

- تمرينات فوق التعلم:

هي تمرينات للمتعلمين في مستوى المهارة الجيدة للحفاظ على المستوى مع توقع قليل للتطور في المحاولات، والتدريب ناتج عن قابلية الاستجابة الصحيحة وتؤدي لضمان ذاكرة اوسع لفترات طويلة من الزمن بالإضافة الى تثبيت المهارة (تذكرها) ويستخدم هذا التمرين بعد المرحلة الاولى التي يكون فيها الاداء ناجحا. (Mahjoub, 2003).

- البرنامج الحركي:

" إن البرامج الحركية هي مجموعة من التكوينات المسبقة للأوامر الحركية والتي تنتج عنها حركات موجهة الى أهداف محددة نتيجة الايعازات الصادرة من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لأداء الحركات المطلوبة (Saber, 2005)

2) الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 تمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي:

"إن فكرة عمومية البرنامج الحركي هي إن البرنامج الحركي لنوع معين من المعلومات يخزن في الذاكرة وعند تحفيز البرنامج فان نمطا حركيا خاصا بذلك البرنامج سوف يؤدى ولكن لغرض التحفيز يجب توفير مؤشرات معينة للبرنامج تحدد بالضبط كيفية تحفيز البرنامج الحركي لعرض الحركة المطلوبة"(Mahjoub, 2002)

"إن مفهوم البرنامج الحركي المعمم ينظر إلى البرنامج على أساس كونه أشكالاً مركبةً مخزونةً، والبرنامج الحركي المعمم هو شيء يمكن أن يعدل بشكل طفيف عند تنفيذه ويسمح للمؤدي تعديل الحركة لأجل أن تتماشى مع المتطلبات البيئية المتغيرة (Rchard & Craig, 2000)

"وقد سمي (Rchard & Craig, 2000) هذا البرنامج العام (Schema theory) والبرنامج Schema يعني معلومات ملخصة نتيجة أحداث معينة بحيث تشكل قانوناً أو تعليمات تحدد اتجاهات معينة لحركة معينة، أن البرنامج الحركي يكون عاماً عندما يوفر استجابات مشابهة ولذلك عند المحاولة لتعميم برنامج حركي لمهارة معينة يقوم المدرب الى تنويع أشكال المهارة وتغيير ظروف أدائها وكما تقدم في ذلك يتكون عند المتعلم برنامج حركي عام لتلك المهارة (Khion, 2010)

وترى الباحثة أن فكرة عمومية البرنامج الحركي لمهارة معينة يمكن أن تتطور من خلال تعدد الأشكال الحركية للمهارة الواحدة والتي تحتاج من المتعلم عدد غير محدود من الاستجابات الحركية مع التغيير المستمر في ظروف الأداء وبما يشابه ظروف ومتغيرات اللعب الحقيقي (Al-Saeed et al., 2016)ومن خلال الممارسة "و هي ترجمة واقعية للمقدار ما كسبتة من عرفة وفهم للمجال اختصاصه الامر الذي يمنحه القدرة على التحليل والتعليل والربط بغية اتخاذ القرار المناسب لحل المواقف لمواجهة بأسلوب علمي اساسة التفكير الواسع المركز لاختيار الاستجابة الصحيحة" (Aldewan & Jurani, 2014)

وكذلك التكرارات المدعومة بالتغذية الراجعة وبمرور الزمن فان البرنامج الحركي الموجود في الذاكرة الحركية يكون أكثر فاعلية ودقة في الأداء نتيجة لتعرضه إلى ظروف ومتغيرات معقدة ولان الدماغ من طبيعته الانتباه والتركيز وعليه ستكون الإشارات والسيالات العصبية الذاهبة إلى المجموعة العضلية أكثر فاعلية وبالتالي يكون أداء المهارة بشكل أكثر دقة وإتقان وهذا الذي أكده (امين الخولي) بقوله " إن التعميم هو ظاهرة تعبر عن تكامل وتفاوت بين الأنماط الحركية في واجبات أكثر اتساعا وتعميما " (Al-Khouli et al., 1998)

3) اجراءات البحث الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي معتمدة تصميم المجموعتين المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى المرحلة الثالثة (150) طالب للعام الدراسي (2021-2022).

1-2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عشوائيا والبالغ عددهم (30) طالب يشكلون نسبة (20%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (150) طالب. فكانت المجموعة التجريبية (15) طالب، والمجموعة الثانية الضابطة (15) طالب.

2-2-3 اعتدالية توزيع عينة البحث:

ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من حيث الفروق الموجودة لدى أفراد العينة المتمثلة ب (الطول –الكتلة – العمر) فقد تم إجراء اعتدالية التوزيع بين عينة البحث لضبط المتغيرات عن طريق معامل الالتواء، كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)
يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول –الكتلة– العمر)

	-س	وسيط	ع	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	نوع التوزيع
الطول	176,75	176	5,40	3.022	0,42	طبيعي
الوزن	69,19	68,5	9,81	14.178	0,21	طبيعي
العمر الزمني	22,38	22,5	1,78	7.95	0,20-	طبيعي

يتضح من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين (+ 3) مما يدل على إن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

3-3 الاجهزة وأدوات ووسائل البحث:

1-3-3 اجهزة وادوات البحث:

- شريط قياس جلدي (20م) لقياس الطول. مع شريط لاصق طوله (2 م).
- أجهزة حاسوب عدد (2) نوع لابتوب (DELL) صيني المنشأ.
- كاميرا فيديو نوع (SONY) صينية المنشأ .
- جهاز بساط الحركات الأرضية بقياس (12× 12). مع جهاز لقياس الكتلة.
- أبسطة مختلفة القياسات والارتفاعات عدد (6).
- قفاز خشبي عدد (4) بارتفاع (20سم) وطوله (120).
- جهاز منصة القفز بقياس (طولها 120 سم عرضها 95سم ارتفاعها 135سم).

2-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.

4-3 أداة البحث:

استخدمت الباحثة التمرينات فوق التعلم لتعميم البرنامج الحركي للتعرف على أثرهم في اتقان المهارة قيد البحث.

5-3 الاختبارات المهارية:

قد تم تحديد الاختبارات المهارية، إذ تحتسب الدرجة بناءا على الأداء الحركي للمهارة ويتم تقييم درجة الأداء لكل مهارة من قبل أربعة محكمين حيث تقيم المهارة من عشرة درجات.

6-3 التجربة الاستطلاعية:

بهدف معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومدى تفاعل العينة في تنفيذها ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها ومدى سهولة وصعوبة التمرينات المعدة، اجرت الباحثة تجربة استطلاعية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق (21/ 11/ 2021) على 10 طلاب اختيروا عشوائيا من مجتمع البحث.

7-3 اجراءات البحث الرئيسية:

1-7-3الاختبارات القبلية:

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبلية تم إعطاء وحدة تعريفية لجميع إفراد العينة للتعرف على الشكل الأولي للمهارة وكيفية أدائها بعدها تم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق (23/ 2021/11) للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد وبأشراف الباحثة.

2-7-3 تكافؤ العينة:

"لكي تستطيع الباحثة أن ترجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعة التجريبية متكافئة تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية"(Majeed, 1987) وبهدف تحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارة قيد البحث، وأظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية للمجاميع مما يؤكد التكافؤ بينهما كما موضح في الجدول (2).

جدول رقم (2)

يبين تكافؤ العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارة قيد البحث

المجموعات		عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة الحقيقية
مهارة القفز فتحا	التجريبية	15	1.733	1.387	0.144	2.048	غير معنوي
	الضابطة	15	1.667	1.129			

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28).

يتبين من الجدول تكافؤ العينة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وان قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية لذا لا يوجد فرق معنوي للمجموعتين اي انه العينة متكافئة في اداء المهارة قيد البحث.

3-7-3 المنهج التعليمي:

قامت الباحثة بأعداد المنهج التعليمي ليساهم في تعلم المهارة قيد البحث على منصة القفز للطلاب, اعتمادا على المناهج التعليمية مراعية الأسس العلمية في إعداد هذا المنهج وتطبيقه والتنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية وإتباع مبدآ التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا يشعر الطالب بالملل والرتابة، وتضمن المنهج (6) وحدات تعليمية ولمدة (6) أسابيع للفترة من (2021/11/30) ولغاية (2022/1/4) بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (70) دقيقة للجزء الرئيسي من زمن الوحدة التعليمية الكلي البالغ(90) دقيقة، ينظر للملحق (1) مع مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدة التعليمية (القسم الرئيسي/والقسم الختامي) وقامت الباحثة بتعدد الأشكال الحركية للمهارة الواحدة والتي تحتاج من المتعلم عدد غير محدود من الاستجابات الحركية مع التغيير المستمر في ظروف الأداء وبما يشابه ظروف ومتغيرات اللعب الحقيقي ومن خلال الممارسة والتكرارات المدعومة بالتغذية الراجعة وبمرور الزمن فان البرنامج الحركي الموجود في الذاكرة الحركية يكون أكثر فاعلية ودقة في الأداء نتيجة لتعرضه إلى ظروف ومتغيرات معقدة ولان

الدماغ من طبيعته الانتباه والتركيز وعليه ستكون الإشارات والسيالات العصبية الذاهبة إلى المجموعة العضلية أكثر فاعلية وبالتالي يكون أداء المهارة بشكل أكثر دقة وإتقان وقامت الباحثة بضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة الرئيسية والمتمثلة بالتاريخ وأدوات القياس واختيار إفراد التجربة وانقطاع بعض الإفراد عن تكملة التجربة، فضلا عما تفتضيه الأمانة العلمية من الباحثة لإعطاء صورة حقيقية عند تنفيذ المنهاج، فقد تزامن مع تنفيذ المنهاج عطل ومناسبات دينية وتم تعويض ذلك في أيام أخرى.

3-7-4 أسس تقييم المهارة:

تم تصوير الاختبار على قرص (CD) بواسطة كاميرا نوع (SONY) وتم عرضه على أربعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص مع رفقه باستمارات خاصة بكل اختبار لتسجيل درجات الاختبارات لكل طالب، لغرض تقييم المهارة على أساس المهارة الكاملة لإفراد عينة البحث كاملة، وتم وضع تقييم لكل مهارة (10) درجات حيث يتم حذف اعلي واقل درجة للطالب وتقسيم الدرجتين الوسطيتين على (2) للخروج بالدرجة النهائية لكل طالبة.

3-7-5 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارة قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس الموافق (2022/1/6) للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحثة.

3-7-6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث.

4) عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وقيمة ت الجدولية المحسوبة ونوع الدلالة.

ت	المتغيرات	عدد العينة	القبلي		البعدي		قيمة(ت) المحتسبة	قيمة(ت الجدولية	نوع الدلالة
	مهارة القفز فتحا		سَ	ع	سَ	ع			معنوي
		15	1.666	1.129	6.300	0.254	16.927	2.145	

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14

جدول (4)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات	عدد العينة	القبلي		البعدي		قيمة(ت) المحتسبة	قيمة(ت) الجدولية	نوع الدلالة
			سَ	ع	سَ	ع			
1	مهارة القفز فتحا	15	1.733	1.387	8.433	0.372	20.514	2.145	معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14

1-1-4 مناقشة نتائج الاختبار المهاري القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تشير النتائج في الجداول السابقة الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية حيث تبين ان هناك تأثيراً واضحا في تعلم مهارة القفز فتحا للمجموعة التجريبية وهذا يوضح ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة اثرت في مستوى اداء المجموعة. إذ ترى الباحثة أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في التعلم فأن التخطيط المدروس الذي تبنى عليه التمرينات يؤدي حتماً إلى التعلم " الهدف الأساسي من المنهاج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطورها مسبقا لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبرة أو الممارسة أو التدريب " (Abdel Fattah, 1997).

2-4عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (5)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	عدد العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة	قيمة(ت) الجدولية	نوع الدلالة
			سَ	ع	سَ	ع			
1	مهارة القفز فتحا	30	8.433	0.372	6.300	0.254	18.366	2.048	معنوي

*عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28.

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبار المهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يتضح من نتائج الجدول (5) الخاص بالاختبار المهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى إن التمرينات قد أعطت لعينة البحث فرصة جيدة على تعلم المهارة قيد البحث لما لها من تأثير فاعل على المتغيرات المهارية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية.

تعزو الباحثة الى ان هذا التطور الحاصل في مهارة القفز فتحا بسبب التمرينات التي استخدمتها الباحثة والمؤدات من قبل افراد العينة قد ساهمت في تنشيط عمل الدماغ وتقوية الذاكرة وتتفق الباحثة في ذلك مع(Sadiq & Abdul Kareem, 2017) الذي يوكد على ان بان البرنامج الحركي هو حزمة تحتوي على سلسلة من الايعازات العصبية المترابطة والمتعاقبة والمنظمة بصورة دقيقة وتكون مخزونة في الذاكرة الحركية وتمثل صورة مصغرة عن الحركة بكل ما يحيط هذه الحركة من ظروف تنفيذها ، وهذه الحزمة تخزن إلى جنب حزمة

أخرى تشترك معها بصفات مشتركة تمثل برنامج حركي آخر يرتبط بالبرنامج الأول برابط ما وهكذا كلما كان هناك رابط بين برنامج وآخر يخزن بالقرب منه ويتم الاستعانة به عند الحاجة ربما لتكوين برامج جديدة تبعا للمواقف التي يتعرض لها الرياضي أثناء اللعب(Al-Saeed, 2018) . كما ويشير (Abdul Hussein, 2008) الى أن البرنامج الحركي لكل مهارة يعتمد بالدرجة الأساس على كمية المعلومات المخزونة في الدماغ والتي يتم الحصول عليها خلال الممارسة والية استرجاعها مما يحتم تصنيف هذه المعلومات المخزونة لكي تسهل عملية استدعائها او استرجاعها عند الحاجة إليها. لذا من المهم جدا توفر المعلومات الخاصة بالمهارة في أثناء أوقات الممارسة من خلال أداء حركات مشابهة لحركات اللعب الحقيقي.

وترى الباحثة الى ان استخدام الاجهزة والادوات قد اعطى نتائج ايجابية وكان له اثرا كبيرا في الاداء المهاري وهذا ما أكدهُ أيضًا (Al-Desouki, 2013) بأن الاجهزة والادوات " تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعبين على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تطور المهارات الاساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهارى ".

5) الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 اشتملت أهم الاستنتاجات على:

1. برنامج للتمرينات فوق التعلم المتبع كان له الاثر الايجابي في تحسين مستوى اداء مهارة القفز فتحا للمجموعة التجريبية لان تعدد الأشكال الحركية للمهارة الواحدة تحتاج من المتعلم عدد غير محدود من الاستجابات الحركية وبالتالي فان البرنامج الحركي الموجود في الذاكرة الحركية يكون أكثر فاعلية.
2. تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة بسبب ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث لاحتوائها على المحفزات التي تثير اهتمام الطلبة مع التغيير المستمر في ظروف الأداء وبما يشابه ظروف ومتغيرات المنافسة الحقيقية ومن خلال الممارسة والتكرارات المدعومة بالتغذية الراجعة مما سهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها.

5-2 التوصيات:

1. اعتماد برنامج التمرينات فوق التعلم في تطوير القدرات العقلية واتقان مهارة القفز فتحا كونه اثبت فاعلية في الدراسة الحالية.
2. اجراء دراسة تتضمن اعداد تمرينات مماثلة وعلى فعاليات رياضية اخرى للنهوض بواقع التعليم الجامعي والمدرسي ورفع مستوى الطالب والذي يبدأ من الاهتمام بقدراته العقلية، التي تشكل الاساس الذي يتم من خلاله احراز المعلومات وديمومة الاحتفاظ بها.

References

Abdel Fattah, M. (1997). *Psychology of Physical Education and Sports Theory and Field Application*. Al-Kitab Center for Publishing.

Abdul Hussein, W. (2008). *The diversity of practice to generalize motor programs and its impact on learning some basic skills for junior badminton players*.

Al-Desouki, H. (2013). *Hadith in aids and mathematical devices* (1st ed.). Dar Al-Wafaa for the world of printing and publishing.

Aldewan, L. H., & Jurani, A.-H. A.-M. (2014). A measure of the design collection of cognitive Shooting Air rifle. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *39*, 412–431. https://www.iasj.net/iasj/article/103710

Aldewan, L. H., Noori, A. B., & Oda, M. J. (2022). The influence of the rofini model on learning some basic skills and sensory perceptions in the game of female tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *32*(1), 16–27. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285

Al-Khouli, A., Rateb, O., & Allawi, M. (1998). *Motor Education for the Child* (5th ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Saeed, R. (2018). *Hip and knee joints biomechanics of karate players during training and competition style kicks*. Loughborough University.

Al-Saeed, R., & Pain, M. T. G. (2017). DESCRIPTIVE ANALYSIS OF HIP AND KNEE JOINT LOADING DURING REVERSE ROUNDHOUSE KICK (HOOK) KARATE KICK PERFORMED IN TRAINING AND COMPETITION MODES. *ISBS - Conference Proceedings Archive*.

Al-Saeed, R., Pain, M. T., & Lindley, M. (2016). HIP AND KNEE LOADING OF KARATE PLAYERS PERFORMING TRAINING AND COMPETITION STYLE VERSIONS OF A ROUNDHOUSE KICK. *ISBS - Conference Proceedings Archive*.

Hussein, K. M., & Eesee, A. M. (2021). Determination of standards and levels according to the technical requirements of the emerging volleyball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , *67*, 110–124.

Khion, Y. (2010). *Kinesthetic learning between principle and* (2nd ed.). Al-kalema al-taybaa for Printing.

Mahjoub, W. (2002). *Learning, teaching and motor programs* (1st ed.). Dar Al-Fikr for printing, publishing and distribution.

Mahjoub, W. (2003). *General and traditional learning theories, models and their measurement*.

Majeed, R. (1987). *Research Methods in Physical Education*. Directorate of Books for Printing and Publishing.

Mustafa Abdel Reda Kazem, Aldewan, L. H., & Azal, Y. H. (2021). The effectiveness of the formative learning model in raising the level of cognitive achievement of swimming subject for first-stage students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *69*, 11–22. https://www.iasj.net/iasj/article/213027

Rchard, S., & Craig, W. (2000). *Motor Learning and Performance* (2nd ed.). Human Kinetics.

Saber, Q. (2005). *Topics in motor learning*.

Sadiq, S., & Abdul Kareem, M. (2017). The effect of the overlap between the two methods of random and variable exercise according to the principle of generalization, the motor program, and the type of feedback in learning some basic skills for five-a-side football. *Al-Mustansiriya University*.

نموذج لوحدة تعليمية من الأسبوع الأول

الوحدة التعليمية: الاولى زمن الوحدة التعليمية:90

القسم	الوقت	الجهاز	شرح التمرين المستخدم	التنظيم	الادوات	الملاحظات
التحضيري	15د	جهاز الارضية	الاحماء لمدة (15د) وبعدها (الوقوف على اليدين)		جهاز الارضية	التأكيد على استقامة الجسم
			الوقوف على اليدين دفع بالذراعين والارتكاز على اليدين والعودة للوضع الطبيعي لتقوية اليدين.		جهاز الارضية	التأكيد على اليدين
الرئيس	70د	جهاز منصة القفز	الاحساس بالحركة من الارتكاز على منصة القفز على اليدين سقوط الجسم الى الخلف لأداء قوس خلفي مع التأكيد على عمل زاوية بسيطة في مفصل الورك والنزول على الارض.		جهاز منصة القفز	التأكيد على اليدين والجذع
			التمرين السابق نفسه من ثلاث خطوات مع التأكيد على استقامة اليدين وعدم انثنائها.		جهاز منصة القفز	التركيز على الاكتاف
		جهاز(الرولة) ساند الاكتاف	من الثبات اداء المهارة على جهاز ساند الاكتاف (وضع اليدين على الارض مع ثني مفصل الورك ومرجحة الرجل الحرة للأعلى والاستناد على جهاز الرولة) والعودة للوضع الطبيعي والتكرار..		جهاز ساند الاكتاف	التركيز على اليدين
		جهاز منصة القفز	ادا المهارة من الثبات على الجهاز للإحساس بالمهارة بمساعدة الزميل وبعدها ومن الركضة التقريبية مع المساعدة.		جهاز منصة القفز	التركيز على اليدين والرجلين
النهائي	5د	الارضية	تمارين تهدئة لمدة (5د)			