

أثر تمارين تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تحسين الأداء الفني وانجاز ٢٥ متر مشي بأعمار (١٤-١٥) سنة

أ.م.د. منذر حسين محمد¹

وزارة التربية/ تربية الرصافة الثانية/ الاشراف التربوي¹

(saadalsheekhly@yahoo.com)¹

المستخلص: تضمن البحث تمارين تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تحسين الأداء الفني لرياضة المشي ٢٥ متر لعينة البحث، إذ استخدم الباحث ثلاث وسائل تعليمية في تحسين الأداء للمبتدئين من أفراد العينة، إذ استخدم التمارين التعليمية باستخدام عصي للتدوير حركة المجداف والسير فوق خط وحمل العصا على شكل قطار، وتضمنت التمارين باستخدام هذه الوسائل للمجموعتين ضابطة وتجريبية، وقد شملت (٦) لاعبين للمجموعة الضابطة (٦) للمجموعة التجريبية، إذ تضمن مجمع البحث من ممارسي رياضة المشي في محافظة الكوت من الموهبين بأعمار (١٤-١٥)، وقد فرض البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وكذلك البعديين لمجاميع البحث للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء الفني لأفراد العينة. واستنتج البحث أن التمارين التعليمية باستخدام الوسائل المساعدة أثرت بشكل فعال في تحسين الأداء والانجاز لأفراد العينة، كما أوصى الباحث باستخدام تمارين تعليمية باستخدام وسائل أخرى لفعاليات أخرى في تحسين الأداء الفني.

الكلمات المفتاحية: تمارين تعليمية، وسائل مساعدة، انجاز ٢٥ متر مشي.

١-المقدمة:

لذلك قام باستخدام تمارين سرعة وطول الخطوة للسير فوق خطوط وحركة المجذاف لتدوير الورك والذي يساعد على حركة انسيابية لرياضي المشي وحمل العصي على شكل قطار لتطوير حركة الزراعين ومدى تأثير هذه التمارين باستخدام الوسائل المساعدة في تعليم وتحسين الأداء الفني وانجاز مشي ٢٥ متراً لأفراد عينة البحث من الموهوبين بأعمار (١٤-١٥) سنة.

أهداف البحث:

١- اعداد تمارين تعليمية خاصة بوسائل مساعدة في تحسين الأداء لعينة البحث.

٢- تأثير هذه التمارين باستخدام الوسائل المساعدة في انجاز مشي ٢٥ متراً لأفراد العينة.

فروض البحث:

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني لأفراد العينة.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وانجاز ٢٥ متراً مشي لأفراد عينة البحث.

مجالات البحث:

١- المجال البشري: منسابقو رياضة المشي مركز محافظة واسط بأعمار (١٤-١٥) سنة.

٢- المجال الزمني: من ٢٠١٩/١١/١٥ لغاية ٢٠٢٠/١/١٥.

٣- المجال المكاني: ملعب الكوت الاولمبي-مركز رياضة المشي أندية الكوت.

تحديد المصطلحات:

سباق المشي: هو التقدم للمتسابقين بخطوات متصلة بالأرض بحيث لا يكون هناك اتصال واضح (يرى بالعين المجردة)، كما يجب أن تكون الرجل المتقدمة مستقيمة (عدم الثني في الركبة) من لحظة الاتصال بالأرض حتى الوصول إلى الوضع الراسي المستقيم (١: ٢٨٩).

تعد عملية التعلم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي يصل إلى الأهداف أو إيصال المعلومة إلى أفراد العينة بأفضل الأساليب، إذ يعتمد التعلم على مدى فاعلية الوسائل المساعدة باستخدام تمارين خاصة لتعلم المهارة التي تعد من وسائل التعلم على مدى فاعلية الوقت المحدد لأداء المهارة وبما أن رياضة المشي تحتاج إلى حركات خاصة تجنباً للطيران والثني أثناء المشي، لذلك قام الباحث باستخدام تمارين لوسائل خاصة باستخدام عصي وخطوط لتعلم المهارة، لذلك استخدم هذه الوسائل في عملية حركة الحوض بحركة المجذاف باستخدام العصي وحركة السير على الخطوط بسرعة وطول الخطوة وأيضاً استخدام حمل العصي على شكل قطار لتطوير حركة الزراعين والاكتاف في تعليم رياضة المشي وأداء مثالي. أن نظريات التعلم باستخدام الوسائل والتمارين الخاصة تعد الوسيلة المهمة التي تؤدي إلى تنمية اللياقة البدنية الخاصة للنشاطات الرياضية المختلفة وبناء الجسم بما يناسب المتطلبات الفنية لهذه الفعالية، كما أن التمرين والممارسة باستخدام الوسائل المساعدة يشكلان إحدى المتطلبات الرئيسية في العباب تعلم المهارة الحركية لرياضة المشي، لذلك تعطي خصائص متنوعة باستخدام الوسائل والأدوات التعليمية وأثرة التشويق وتحسين الحالة النفسية، ومن ذلك جاءت أهمية البحث باستخدام تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تحسين الأداء الفني وانجاز مشي ٢٥ متر لأفراد عينة البحث.

مشكلة البحث:

من خلال رؤية الباحث كونه بطل عربي في رياضة المشي ويعمل في مجال التدريب والأشراف التربوي في وزارة التربية وجد أن هناك تذبذب في انجاز رياضي المشي على المستوى المحلي إلى مستوى رياضة المشي العربية والعالمية، لذلك قام بحل المشكلة باستخدام وسائل مساعدة أثر تمارين خاصة تعليمية في تطوير الأداء الفني لرياضة المشي، وهل أن هذه التمارين الخاصة لها الأثر في تطوير الأداء الفني؟ والتي يبين فيها النقص في تنظيم اساليب التعلم المستخدمة في رياضة المشي،

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

المحسوبة ومستوى الدلالة لأداء مهارة المشي للعيينة من اختبار

التكافؤ

المتغيرات	التجربة القبلية		التجربة البعدية		قيم T	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
الأداء الفني لمشي ٢٥ متراً	٦,٢٥	٠,٧٠	٦,١١	٠,٤٢	٠,١٨	٠,٥٨	غير معنوي

*معنوي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥).

يبين الجدول (٢) أن مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) وهذا يدل على تكافؤهما في الأداء للمهارة الفنية للمشي.

3-5 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية

والأجنبية، المقابلات الشخصية، استمارة للخبراء والمختصين، الوسائل المساعدة).

3-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-٦-١ الأجهزة المستخدمة: (مجال ركض قانوني،

ساعات توقيت عدد (٢)، عصي خشبية عدد (١٠)، حاسبة

يدوية نوع (LG) ، كاميرا فيديو نوع (Nicon) ، ميزان طبي،

شريط قياس، حاسبة (Dell)(LOPTOP) .

3-٧ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة

الاستطلاعية يوم ١٢/١١/٢٠١٩ على لاعبين اثنين من خارج

عيينة البحث في ملعب الكوت الدولي وذلك للوصول إلى نتائج

دقيقة قبل تنفيذ البرامج التعليمية، إذ تعد "التجربة الاستطلاعية

تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات

التي تواجهه أثناء الاختبار لتفاديها" (٤: ١٨٧)، تهدف التجربة

الاستطلاعية إلى ما يلي:

١-صلاحيه المنهج التعليمي التطبيقي بالشكل النهائي.

٢-صلاحيه لأجهزة الأدوات.

٣-توفير شروط الأمان والسلامة للاعبين.

٤-معرفة المعوقات التي تصادف الباحث واللاعبين لتلافي

الأخطاء.

٢-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي التعليمي

بالتصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

لملائمتها للإجراءات البحث الميدانية وحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بالطريقة

العمدية من لاعبي رياضة المشي في محافظة واسط

والبالغ عددهم (١٦) متسابقاً بأعمار (١٤-١٥) سنة

والذين يتدربون في ملعب الكوت الدولي، وتم اختبار

العينة بالطريقة العمدية عن طريق الأرقام الفردية والزوجية

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، إذ مثلت

العينة (٦) ضابطة و(٦) تجريبية وأثنى أجريت عليهم

التجربة الاستطلاعية (٢: ٤١) .

3-3 تجانس وتكافؤ العينة: قام الباحث بإجراء التجانس

بين أفراد العينة للمتغيرات (العمر التدريبي، الطول، كتلة

الجسم) وقد أخذ بنظر الحسبان أن جميع اللاعبين يقعون

ضمن التوزيع الطبيعي وذلك من خلال معامل الالتواء والذي

يقع ضمن (١±).

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	سنة/ شهر	٢	٠,٠	٠,٠
الطول	م/ سم	١,٦٥	١,٦٧	٠,٢٠٢-
كتلة الجسم	كغم/غم	٥٧,٤٥	٠,٥٧-	٠,٥٤٨

من الجدول (١) يبين أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (١±)

وهذا يدل التوزيع الطبيعي للعينة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة

معنوية بين المجموعتين مما يدل على التجانس لأفراد العينة.

3-4 تكافؤ العينة للضابطة والتجريبية: ومن ذلك قام

الباحث بإجراء التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية لكي

تستطيعان أن تفرزان الفروق بين النتائج إلى العوامل المستقلة

قيد البحث، لذلك قام بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في مهارة

الأداء الفني لرياضي المشي. ومن ذلك يوضح الجدول (٢) ذلك

(٣: ١٩٢).

الدرجات الباقية وتقسيمها على (٢) لتكون هي الدرجة لأداء المهارة الفنية، إذ استخدم الباحث تفرغ الاستمارة الخاصة بالأداء الفني لمهارة المشي الرياضي.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية: تم استخراج الوسائل الاحصائية بالحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات الخاصة والتي تضمنت الوسائل الاحصائية التالية (٥: ٢٦٨): (الوسط الحسابي، انحراف معياري، معامل الالتواء، قانون دلالة الفروق لعينتين المرتبطتين، قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين لعينتين متساويتين).

٣-٤ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم الأداء الفني لمهارة المشي (٢٥ متر) لعينة البحث:

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم الأداء الفني للمجموعة التجريبية لأفراد عينة البحث

المعالم الاحصائية للاختبار	وحدة القياس	التجربة القبلي		التجربة البعدي		قيم T المحسوبة	مستوى الدلالة (SIG)	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
الأداء الفني لمشي ٢٥ متراً	ثا	٠,٨٦	٦,٤٠	٠,١١	٦,١٠	٤,٦١٥	٠,٠٠	معنوي

إذ كان مستوى المعنوية (sig) أقل أو أصغر من نسبة خطأ (٠,٠٥)

تبين من الجدول (٣) أن الوسط الحسابي لمهارة الأداء الفني لمشي (٢٥ متر) في الاختبار القبلي (٦,٤٠) وبانحراف معياري (٠,٨٦) في حين أن الوسط الحسابي للأداء الفني لمشي (٢٥ متر) في الاختبار البعدي قد بلغ (٦,١٠) وبانحراف معياري (٠,١١)، أما قيمة T كانت (٤,٦١٥)، أما قيمة مستوى الدلالة (sig) بلغت (0.00) وعند مستوى دلالة معنوية مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

٣-٨ الاختبارات القبلي: أجرى الباحث الاختبار القبلي لعينة البحث يوم ٢٠١٩/١١/١٥ الساعة الثالثة عصراً على ملعب الكوت الدولي، إذ تم التصوير للاختبارات وتصوير الأداء الفني للمشي حركياً بشكل فيديوي.

٣-٨-١ التجربة الرئيسية: قام الباحث بتنفيذ (٢٤) وحدة تعليمية للتمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة المعدة لهذا الغرض من عصي وأدوات خاصة للبرامج التعليمية لمفردات البرامج التدريبي بمعدل وحدتين تعلمتين في الاسبوع (الاحد والارباء) وزمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ قامت المجموعة التجريبية بأداء التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة بعد أن شرح الباحث عملية الأداء للتمرينات وأداء الحركة فيها والتي يراد تعلمها في الوحدة التعليمية باستخدام التمرينات التعليمية الخاصة، حيث تضمنت التكرارات لأداء التمرينات حسب طول البرامج التعليمي لأفراد العينة لـ (٨) أسابيع، أما المجموعة الضابطة بقيت على برامجها التعليمي للتمرينات التقليدية ضمن البرامج التعليمي المتبع من المدرب لتعلم مهارة الأداء الفني لرياضة المشي.

٣-٨-٢ تم اجراء الاختبارات البعدي لعينة البحث:

بعد الانتهاء من البرامج التعليمي ٢٠٢٠/١/١٥، إذ تم التصوير لأداء مهارة المشي لـ (٢٥ متر) لعينة البحث.

٣-٩ الأداء الفني لتقييم الأداء: استخدم الباحث التصوير الفيديوي واعاده على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من الخبراء المختصين في مجال التعلم لتقييم الأداء من قبل مقيمين بالتعلم الحركي. وتقييم الأداء الفني في الاختبارات القبلي والبعدي من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال رياضة العاب القوى واستخدام كل منهم استمارة خاصة لتقييم فيها خصم للحركات حسب حروف الأداء الغير فني ولكل جزء من أجزاء الحركة كحركة الذراعين وتدوير الحوض وحركة الساقين بالثني والطيران ولكل حركة وتعطى درجات حركة نموذجية مجموعها (١٠) درجات، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعب بعد حذف أعلى درجة وحذف أقل درجة وجمع

(٠,٠١) للمجموعة التجريبية في حين أن الوسط الحسابي لمتغير المهارة مشي (٢٥ متر) نفسها في الاختبار البعدي بلغ (٦,٤٠) وبانحراف معياري (٠,٧٤) للمجموعة الضابطة. علماً أن قيمة مستوى الدلالة (0,00)(sig) مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٢-٣ مناقشة النتائج:

١-٢-٣ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات

البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لقيمة الأداء

الفني لـ (٢٥ متر) مشي:

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٥) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعديين في تقييم الأداء الفني لإنجاز (٢٥ متر) مشي لأفراد عينة البحث ويعزو الباحث السبب في ظهور تلك الفروق إلى فاعلية التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة لتعليم المهارة التي تم استخدامها من قبل الباحث مع المجموعة التجريبية التي أسهمت في تحقيق التحسن في الأداء الفني وإنجاز العينة المطلوب أن يتعلمها المتعلم نتيجة استخدام الوسائل المساعدة مقارنة بالمجموعة الضابطة التي اعتمدت على بدورها على الطريقة الاعتيادية المتبعة من قبل المدرب. فالتمارين التي وضعها الباحث مع المجموعة التجريبية نتيجة استخدام الوسائل المساعدة عملت على زيادة إدراك اللاعبين وخبراتهم التي أدت إلى تحسين في المستوى للأداء الفني الصحيح لأداء مهارة المشي (٢٥م) وتحقيق الانجاز وانعكاس ذلك على الأداء الفني للمهارة بصورة عالية من حيث حركة الذراعين الفعالة وتدوير الورك والخطوات وتردد الخطوات لأداء مثالي للمهارة لأفراد عينة البحث.

وفي ضوء ما تمت مناقشته فإن التمرينات الخاصة التعليمية باستخدام الوسائل المساعدة التي تم استخدامها من قبل الباحث مع المجموعة التجريبية قد أكدت بشكل واضح في تحسين الأداء الفني وتحقيق الانجاز لأفراد العينة لمشي (٢٥ متر) من خلال

١-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم الأداء الفني لمشي (٢٥ متر) لأفراد العينة:

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم الأداء الفني لمشي (٢٥ متر) لأفراد العينة للاختبارين القبلي والبعدي في تقييم الأداء الفني للمجموعة التجريبية لأفراد عينة البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	التجربة القبلي		التجربة البعدي		قيم T المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
الانجاز الأداء الفني لمشي ٢٥ متراً	ثا	٦,٨٠	٠,٩٩	٦,٧٠	٠,٨٤	٤,٦٦	٠,٠٤	معنوي

لذلك إذا كان مستوى المعنوية (sig) أقل أو أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥).

يبين الجدول (٤) أن الوسط الحسابي لإنجاز (٢٥ متر) مشي لأداء المهارة قد بلغ (٦,٨٠) وبانحراف معياري (٠,٩٩) أما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (٦,٧٠) وبانحراف معياري (٠,٨٤) أما قيمة (T) المحسوبة كانت (٤,٦٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٤) وبدلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي مما يدل إذ هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

٢-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق (T) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم الأداء الفني لمشي (٢٥ متر) لأفراد العينة:

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين البعديين في تقييم الأداء الفني لإنجاز (٢٥ متر) مشي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي في تقييم الأداء الفني للمجموعة التجريبية لأفراد عينة البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	البعدي للتجريبية		البعدي للضابطة		قيم T المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
الأداء الفني لمهارة لمشي ٢٥ متراً	ثا	٦,٠٣	٠,٠١	٦,٤٠	٠,٧٤	٣,٢٥	٠,٠٠	معنوي

لذلك إذا كان مستوى المعنوية (sig) أقل أو أصغر من (٠,٠٥) يكون معنوي

تبين من الجدول (٥) أن الوسط الحسابي لمهارة مشي (٢٥ متر) في الاختبار القبلي قد بلغ (٦,٠٣) وبانحراف معياري

الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في تقييم مستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية التي اتبعت الاسلوب التقليدي، وهذا أمر طبيعي كون المجموعة الضابطة أيضاً خضعت للتعليم من قبل مدرب الفريق في نفس المدة المقررة من التجربة الرئيسية، فضلاً عن الممارسة المستمرة في سير المنهاج المتبع من قبل افراد العينة من اللاعبين وما يحتويه من شرح وعرض واعطاء التعليمات والارشادات الخاصة بكل مفردة من مفردات البرامج أو المنهاج مما يؤدي إلى التعليم ومن ثم تحسين في مستوى الأداء للمهارة (قيد البحث).

٤- الخاتمة:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- أن التمرينات التعليمية الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة كان لها الأثر في تحسين الأداء الفني وانجاز مشي (٢٥ متر) لأفراد العينة.

٢- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت الوسائل المساعدة في التمرينات التعليمية الخاصة لعينة البحث على لاعبي المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

أوصى الباحث في الدراسة على ما يلي:

١- ضرورة استخدام تمرينات بوسائل مساعدة أخرى لتطوير وتحسين الأداء الفني لرياضة المشي.

٢- اعتماد نتائج التمرينات باستخدام وسائل تعليمية خاصة لاتحاد ألعاب القوى في فعاليات أخرى.

المصادر:

- [١] صريح عبدالكريم الفضلي: القانون الدولي لالعاب القوى، دار الضياء للطبع والنشر - النجف الأشرف ٢٠١٤.
- [٢] قاسم المنذلاوي (وأخرون): الاختبار والقياس في التربية البدنية، الموصل، مطابع التعليم العالي ٢٠٠١.
- [٣] محمد خليل عباس (وأخرون): مدخل مناهج البحث العلمي وعلم النفس، ط٤، عمان، دار الميسرة للنشر والطباعة، ٢٠١٢.
- [٤] قاسم المنذلاوي (وأخرون): الاختبار والقياس في التربية البدنية، الموصل، مطابع التعليم العالي ١٩٨٩.
- [٥] محمد خيرى سليم ابو زيد: التحليل الاحصائي للبيانات باستخرج SPSS، عمان دار جريب للنشر، ٢٠١٠.
- [6] Schmid A Richard and Graig A Wrisberg Motor Learning and peormance (Human kentic 2000 cit.
- [٧] يحيى محمد صالح: تأثير تمرينات الفرضية الخاصة على المستوى في الأداء في الجمباز. بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثاني ١٩٨٣.

توظيف هذه التمرينات التعليمية الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة لإخراج الواجب الحركي لمهارة مشي (٢٥ متر) بشكل دقيق، وقد اشار إليها (Schmid) بقوله " أن طموحنا هو زيادة سعة التعلم على الاستيعاب والسيطرة على الأداء الفني للمهارات والحركات أو أثناء الأداء الفني للحركات أو المهارات في أي لعبة أو فعالية من الالعاب (٧: ٢٤٤).

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى اختلاف تأثير التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة للتعلم الخاص بالمجموعة التجريبية على البرامج التقليدية وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من (يحيى محمد صالح ١٩٨٣) (٩: ١٨٥) وعمر حلمي محمد ٢٠٠١ (١٠: ٢٢١).

٣-٢-٢ منافسة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الأداء الفني وانجاز (٢٥ متر) مشي لأفراد عينة البحث:

بعد أن تم عرض النتائج للاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها في المحاور السابقة تبين من النتائج للجدولين (٣-٤) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الأداء الفني لمهارة مشي (٢٥ متر) والانجاز لأفراد العينة . ويعزو الباحث سبب ذلك يعود إلى فعالية استخدام تمرينات بالوسائل المساعدة التي يتم استخدامها ولصالح الاختبار البعدي. وكما يعزو الباحث سبب ذلك إلى تغيير أفراد العينة في المجموعة التجريبية للتمرينات التعليمية باستخدام الوسائل المساعدة للعصي والخطوط بالأداء للتمرينات أثرت بشكل فعال يؤثر في سرعة تحسين الأداء لتعليم المهارة لأفراد العينة من حركة زراعين فعالة ورجلين بخطوات للخطوة وطول الخطوة وترددها وحركة تدوير الحوض لزيادة الحركة المثالة في رياضة المشي، إذ اعتمدت بالأداء اختلاف تأثير التمرينات التعليمية خاصة للمجموعة التجريبية عن المنهج التقليدي، إذ اعتمد على التمرينات التعليمية الخاصة والتي بنيت على أسس علمية ومبادئ الارتقاء بمستوى الأداء الفني لأفراد العينة، أما بخصوص المجموعة الضابطة فقد كانت دلالات

[٨] عمر حلمي محمد: تأثير برامج تدريبي للتمرينات العرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشيف) على جهاز العقلة (مجلة اسبوت للعلوم والفنون الرياضية ، جامعة اسبوت، القاهرة ٢٠٠١ .

الملاحق

ملحق (١) يوضح أنموذج لوحدتة تعليمية

اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
١-السير على خط مستقيم بمسافة ٣٠ متر	٨-٦ مرة	٣-٢ د	٥ - ٧ د
٢-السير على شكل قطار مع حمل العصي لمسافة ٥٠ متر	٨-٦ مرة	٣-٢ د	
٣-حركة المجداف بالعصي بمسافة ٣٠ متر	٨-٦ مرة	٣-٢ د	

تضمن البرامج التعليمي التدريبي الشدة بالأداء من ٨٠% إلى الشدة ٩٥% ولوحدتين في الاسبوع (الاحد والاربعاء) لمدة (٨) أسابيع، حيث التدرج بالشدة والتكرار والراحة بين التكرارات وبين المجاميع حيث التكرارات والشدة والحجم لمفردات الوحدتات التعليمية للبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث حيث التكرارات والشدة للإداء والراحة بين التكرارات والراحة بين المجاميع.