تأثير بعض التمرينات البدنية على تعلم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية

كريمة فياض

الباب الاول

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

مما لاشك فيه ان الاهتمام بتعليم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية من الامـور المهمـة باعتبارها احدى فعاليات الرمي المتميزة في العالم ، لـذا مـن الـضروري الاهتمـام بهـا وخصوصا في مراحل التعليم الاولى والتقديم بها ان عملية اتقان التعليم تاتي من خلال تـذليل الصعاب البدنية واعداد المبتدى اعداد يؤهله للوصول الى مرحلة ثبـات واسـتقرار الجـسم والسلاح بشكل متزن بالتجاه الهدف لحين تمكنه من تنفيذ عملية الاطلاق .

أن أساس الاعداد البدني الخاص هو استخدام التمرينات البدنية الخاصة حيـث تعمـل هذه التمرينات على خدمة وتطوير الاعداد المهاري واتقان مهارة الرمي بالبندقية الهوائية .

أن أهمية هذا البحث تنطوي على محاولة جديدة لمعرفـة تـأثير التمرينـات البدنيـة الخاصة على تعلم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية لدى المتعلمين المبتدئين.

1-2 مشكلة البحث

تعد فعالية الرمي بالبندقية الهوائية من الفعاليات التي تمتاك خصوصية باقي الفعاليات وتكمن هذه الخصوصية في وزن السلاح الذي يبلغ (5) كغم مما يتطلب ان يكون الرامي ذو قدرة على تحمل وزن البندقية ، وهذا يتم من خلال اعداده اعدادا جسميا يساعده على عمليـة التعليم والدقة في اتقان المهارة وخصوصا لدى المتعلمين المبتدئين .

ومن خلال خبرة الباحث في تدريس مادة الرماية بالاسلحة الهوائية وجدة مشكلة عـدم استخدام التمرينات البدنية الخاصة التي تخدم عملية التعلم لهذه الفعالية .

1-3 هدف البحث

- التعرف على تاثير بعض التمرينات البدنية الخاصة على تعلم فعالية الرمي بالبندقيـة الهوائية .

1-4 فرضية البحث:

- للتمرينات البدنية الخاصة تأثير معنوي على تعلم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الثانية المنتظمات في درس الرماية المنهجي
- المجال المكاني : ميدان الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات الوزيريـة – جامعـة بغداد .
- المجال الزماني : الفترة الواقعة من 2000/12/23-10/20

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية

2-1 التمرينات البدنية

تعددت الاراء حول مفهوم التمرينات البدنية بسبب تعدد الاغراض التي تحققهـا هـذه التمرينات باعتبارها اساس جميع الفعاليات الرياضية ويمكن ان تقسم التمرينات البدنيـة الـى نوعين .

- الاول- التمرينات البدنية العام
- الثاني – التمرينات البدنية الخاصة

وعليه نعرف كل نوع من هذه التمرينات بمفاهيمها كلا على حده فهناك اكثر من تعرف ومفهوم للتمرينات البدنية وبصورة عامة فقد تطرق على الديري وعرضها على انها (عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الاسس التربوية والمبادى العلمية والفسلوجية والتشريحية وتؤدي هذه الحركات أما مرةواحدة أو مرتين متتاليتين)[1]

أما بسطويسي أحمد وعباس أحمد فقد عرفوها على انها (عبارة عن حركات منظمة وهادفة مبينة على اسس بايوميكانيكية وتشريحية وفسيولوجية وتربوية الغرض منها تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والمقاومة والمطاولة .والمرونة والرشاقة للاستفادة منها في مجالات الحياة والمجال الرياضي بصورة خاصة2.

أما النوع الثاني فهي التمرينات البدنية الخاصة فقد عرفها بسطوسي احمد وعباس على انها (عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ، كذلك وصفها على انها تاخذ جزء من شكل المهارة)[3]

ونجد ان التمرينات البدنية الخاصة في مفهوم هارة بانها تلك التمرينات التي تحوي على جزء من مسار الحركة لاي فعالية رياضية وقد تعمل فيها عضلة واحدة او عدة عضلات خلال المنافسة.[4]

1 علي الديري : أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها جامعة اليرموك دار الامل للنشر 1987ص21

2 بسطويسي احمد ، عباس احمد : طرق تدريس في مجال التربية الرياضية – مطابع جامعة الموصل 1984-ص235

3 بسطويسي احمد ، عباس احمد : مصدر سبق ذكره، ص197.

4 هارة ترجمة ، عبد علي نصيف: اصول التدريس، جامعة بغداد ط2، مطابع التعليم العالي 1991ص90.

اذن التمرينات البدنية الخاصة هي تمرينات بدنية أصعب من التمرينات التحضيرية العامة ولكنها أسهل من التمرينات المنافسات تهدف الى تحسين تكنيك الفعاليات أو الالعاب الرياضية المختلفة.

أن غرضها مهاري وتمثل مرحلة المراحل التكنيك فهي جزء من اللعبة أو الفعالية.[1]

ومن خلال ما تقدم من تمرينات ومفاهيم يمكن تعريف التمرينات البدنية الخاصة على انها (تلك التمرينات التي تخدم المهارة باحتوائها على تمارين تعمل على تطوير القابلية البدنية بما يتلائم مع الفعالية وتطويره) .

ولاهمية التمارين البدنية الخاصة في اتقان فعالية الرمي بالبندقية الهوائية وضمان تحقيق المستوى الفني العالي في الاداء وخاصة في المراحل التعليم الاولى لذلك يجب الاعتماد عليها ضمن النهج التعليمي لهذه الفعالية خدمتا للجانب المهاري في الوحدة التعليمية .

ب- التعلم

لقد عرف وجيه محجوب التعلم بأنه التغير في السلوك الناتج عن الاستثارة أي انه اكتساب الوسائل المساعدة على استعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الاهداف[2].

وعرفه أحمد سلامة على انه تغير في طريقة اداء الحركة لمهارة ما أو اكتساب قدرة على شيء ، جديد فالتعلم هو اكتساب معرفة او مهارة عبدن طريق التلقين والارشاد[3]

من خلال التعريفات نرى أن التعلم : هو كل مايكسبة الفرد من ميول وقدرات واتجاهات ومهارات حركية وغير حركية وان هذا التعلم لو استعمل على الطريقة التدريبية المتكررة يعمل على تطوير المتعلم بشكل افضل .

1 جاسم محمد نايف: فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم التكنيك ركض الموانع. رسالة ماجستير غير منشورة/ كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد سنة 1986 ص49.

2 وجيه محجوب: علم الحركة. التعلم الحركي. وزارة التعليم العالي/ جامعة بغداد دار الحكمة 1989 ص12.

3 احمد سلامة: علم الحركة والتدريب الرياضي. القاهرة مطبعة الدار القومية للطباعة والنشر ط1 1966 ص93.

2-1 الدراسات المشابهة

- دراسة جاسم محمد نايف1986 [1]

قام الباحث باجراء بحث في ميدان طرائق التدريس حيث يسبق في بحثـه الموسـوم (فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في التكنيك (ركض الموانع) عام 1986 رسالة ماجستير غير منشورة) حيث ظهر خلال دراسته ان التمرينات البدنية الخاصة هي تمرينات بدنية أصعب من التمرينات التحضيرية العامة ولكنها أسهل من التمرينات المنافسات ولهـدف الى تحسين التكنيك للفعاليات الرياضية وتمثل مرحلة من مراحل التكنيك فهـي جـزء مـن الفعاليات .

- دراسة مواهب حميد (2000)[2]

قامت الباحثة باجراء دراسة عن(التمرينات الارضية البدنية والمشابهة واثرها فـي تعلم سباحة الصدر) وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق معنوية للاختبارات البعدي وفي جميع المهارات لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، والتـي طبـق عليهـا البرنامج التعليمي الاول والمتضمن التمرينات المشابهة لسباحة الصدر ، حيث ظهرت النتائج لنتقال اثر التعلم من اليابسة الى الماء وقد استنتج الباحثين أهمية التمرينات البدنية والمـشابهة على تطوير مستوى التعلم.

الباب الثالث:

3- منهج البحث واجراءاته

3-1 منهج البحث

لقد تم استخدام اسلوب البحث التجريبي في معالجة مشكلة البحث لانه الاكثر ملائمة لطبيعة البحث ومن لجل الوصول الى نتائج دقيقة.

1 جاسم محمد نايف: مصدر سبق ذكره.

2 مواهب حميد نعمان: التمرينات الارضية البدنية والمتشابهة واثرها في تعلـم سـباحة الصدر. رسالة ماجستير غير منشورة/ كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعـة بغـداد 2000.

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بالطالبات المرحلة الثانية فـي كليـة التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد والبالغ عددهن (40) طالبة وبواقع شـعبتين (ب) (ج) للعام الدراسي (99-2000) وقد تم لختيار ادى الشعبتين وبالطريقة العشوائية لتصبح شـعبة (ب) المتكونة من (20) طالبة هي المجموعة التجريبية وشعبة (ج) المتكونة من (20) طالبـة هي المجموعة الضابطة ولم تكن كلتا الشعبتين من سبق لهن ان تدرين على الرمي بالبندقيـة الهوائية سابقا .

أن السبب الذي دفع الباحث الى لختيار عينة البحث من طالبـات الـسنة الدراسـية الثانية هو كونهن يدرسن فعالية الرمي كدرس منهجي مقرر عليهن .

3-3 التجربة الاستطلاعية

لاجل التأكد من مصداقية البحث ودقته قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية للتاكد من كفأت الاختبار المهاري الذي تم لختياره ومعرفة مدى تقبل عينة البحـث لفقـرات الاختبـار وتحديد الوقت الذي تستخدمة الوحدة التعليمية التدريبية .

3-4 أدوات البحث والقوانين الاحصائية

لقد استخدم الباحث ادوات البحث الملائمة والتي تمثلت باستخدام البندقيـة الهوائيـة والاهداف الكارتونية المعتمد من قبل الاتحاد والعتاد 4.5 ملم ، هذا وقد تم استخدام القـوانين الاحصائية التالية لمعالجة المتغيرات الخاصة بالبحث احصائيا وهي :

الوسط الحسابي – الانحراف المعياري ، اختبار T

3-5 خطوات أجراء البحث

بعد أجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبار المهاري ودقة وكفاءتـه وتقبل عينة البحث لمفردات الاختبار قام الباحثين باجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث حيث أجريت ،هذه الاختبارات في ميدان الرماية الكائن في القلبية على عينة البحـث حيـث اجريت هذه الاختبارات في ميدان الرماية الكائن في كلية التربية الرياضية للبنات اسـتغرقت

فترة أجراء الاختبارات القبلية ثلاثة أيام ، حيث تم اختيار كـلا مـن المجموعـة التجريبيـة والضابطة .

وبعدها قام الباحثين بوضع التمرينات البدنية ضمن المـنهج التعليمـي للمجموعـة التجريبية في مادة الرماية بالبندقية الهوائية للمرحلة الثانية في الكلية ، اذ تـم ادخـال هـذه التمرينات في القسم التحضيري الخاصة بالتهيئة والاحماء ولمدة (8) أسابيع موزعـة علـى وحدة تعليمية لكل اسبوع وبواقع 20 دقيقية لكل وحدة في الآسبوع وبـذلك اصـبح مجمـوع الوحدات التعليمية الخاصة بالمهارة المختارة في البحث (8) وحدات تعليمية ضـمن المـنهج الخاص حسب الاستفادة منها بالنسبة للجزء المهاري لكل وحدة اذا استخدم تمرينات متنوعـة لتطوير المرونة وتمارين خاصة تربط بين القوة والتوافق كذلك المطاولة ،وهكـذا ان كـل تمارين من هذه التمرينات يعطي لكثر من غرض، هدفه الاساسي خدمة الجانب المهاري من وحدة الدرس .

وقد تم التركيز على التمرينات الخاصة بالذراعين لما لها من اهمية في اداء المهـارة وكذلك تمرينات مطاولة القوة والمرونة لكل من الجذع والساقين لتحمـل وزن البندقيـة مـن وضع الوقوف وحمل السلاح البالغ وزنه(50)كغم لفترة زمنية معينة .

وقد حدد الباحثين الهدف من البرنامج التعليمي الذي يتمثل بتعليم الاداء الفني للرمي بالبندقية الهوائية والذي اعتبر الاساس في تقويم بين المجموعة التجريبية والضابطة ، كـذالك تم استخدام استمارة التقويم التي حصلت على التقويم الايجابي للخبراء عند عرضها عليهم[1] .

وعند انتهاء فترة تنفيذ البرنامج المقترح قام الباحث باجراء الاختبار البعدي عن طريق الاستعانة بالاداء الخبراء من ذوي الاختصاص في فعالية الرمي بالبندقية الهوائية للتواصل الى نتائج موضوعية والاحتساب الدرجة النهائية لأفراد العينة *.

1 كريمة فياض: اثر بعض الاساليب التدريسية على مستوى الاداء الفني ولانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية- رسالة ماجستير غير منشورة. 1996 ص90

* تم التقويم من قبل السادة المختصين:

- منذر اسماعيل فرحان: ماجستير تربية رياضية/ جامعة بغداد.
- بان جهاد عمران: ماجستير تربية رياضية/ جامعة بغداد.

الباب الرابع

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

لاجل معرفة مدى تحقيق فرضية البحث ومدى تاثير البرنامج المقترح على تطـوير مهارة الرمي بالبندقية الهوائية للمجموعة التجريبية قام الباحث بعرض النتائج وتحليلهـا مـن خلال استخدام الطرق الاحصائية التي تلائم طبيعة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي حيث تم التوصل الى النتائج التالية:

1-4 عرض النتائج وتحليلها

يبين الجدول رقم (1) نتائج الاختبار القبلي لمهارة الرمي بالبندقية الهوائيـة حيـث اظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي وهذا يدل على تجانس العينة قبل الاختبار.

الجدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي لمستوى الاداء الفني لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية للتجربة الاستطلاعية.

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التجريبية	1.58	0.71	1.33	20.021	38	%5	الفرق عشوائي
الضابطة	1.31	0.71					

اما نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة الرمي بالبندقية الهوائيـة فقـد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية ولصالح المجموعة التجريبية لاختبار مستوى الاداء الفني والبندقية الهوائية حيث كان الوصف الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبيـة 1.85 لانحراف معياري 1.71

اما مجموعة الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي 2.98 والانحراف المعياري 0.79 وعند استخدام قيمة T المحتسبة 9.33 فقد كانت قيمة Tالجدولية البالغة 2.021 تحت درجة حرية 38 ولاحتمال خطا 5% ان الفرق كان ذا معنوية عالية ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث في مستوى الاداء الفني لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية.

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	س	ع	س	ع					
التجريبية	1.58	5.71	2.98	0.79	9.33	2.021	38	%5	معنوي
الضابطة	1.31	0.71	1.24	0.44	1.73	2.021	38	%5	غير معنوي

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي (س) لها في الاختبار القبلي 1.31 والانحراف المعياري 0.71 في حين ظهر في الاختبار البعدي أن الوسط الحسابي 1.24 والانحراف المعياري 0.44 وعند استخراج قيمة T الجدولية البالغة2.021 تحت درجة حرية 38 ولاحتمال خطا 5% حيث ظهر ان الفرق كان عشوائي ، هذا ومن أجل معرفة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية فان الادول رقم (3) يبين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي (س) للمجموعة التجريبية 2.98 والانحراف المعياري 0.79 أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها 1.24 والانحراف المعياري (ع) 0.44 وبعد استخدام قيمة Tوالمحتسبة والبالغة 8.44 ظهر انها أكبر من قيمة T الجدولية والبالغة 2.021 درجة حرية 38 ولاحتمال خطا 5% وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول رقم (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي لمجاميع البحث في مستوى الاداء الفني للرمي لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التجريبية	2.98	0.79	8.44	20.021	38	%5	الفرق معنوي
الضابطة	1.24	0.44					

4-2 مناقشة النتائج

في ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج البحث تم التوصل اليها فان مناقشة النتائج تظهر مايلي:

1- جدول رقم (1) يظهر عدم وجود فروق معنوي ذات دلالة احصائية بين المتوسطين الحسابين في نتائج الاداء المهاري للرمي بالبندقية الهوائية في الاختبار القبلي وهذا يدل على تجانس العينة قبل بدء التجربة .

2- جدول رقم (2) يبين وجود فرق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين الحسابين في نتائج الاختبار لمستوى الاداء للرمي بالبندقية الهوائية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة Tالمحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية وباحتمال خطا 5% وهذا يدل على ان التمارين البدنية الخاصة تؤدي الى تعلم افضل في الاداء الفني .

3- اما جدول رقم (3) فقد ظهر الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت قيمة T المحتسبة اكبر من T الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وهو مائبت صحة الفرضية والتي تشير الى تأثير بعض التمارين البدنية الخاصة بتعلم اداء الرمي بالبندقية الهوائية وكان سبب تحسين اللتعلم يعود الى استخدام التمرينات البدنية الخاصة وحسب العضلات العامة في الاداء الفني مع التاكيد على التمرينات الخاصة بالذراعين لان تقوية عضلات الذراعين لها تأثير على عملية

السيطرة وتحمل وزن السلاح وبالتالي المحافظة على الاداء الامثل لتك المارة ، هـذا بالاضافة الى التمرينات الخاصة بالتوافق ومطاولة القوة والمرونة السافيين والجذع .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات .

في ضوء نتائج الاختبارات للبحث ومناقشة النتائج تم التوصـل الـى الاسـتنتاجات التالية:-

اولا- لقد حققت المجموعة بالعكس والمجموعة التجريبية للواتي درسن فعالية الرمي بالبندقية الهوائية تعلم .

ثانيا – أن المجموعة التجريبية حققت مستوى تعلم افضل من المجموعة الضابطة وهذا يعـود الى استخدام التمرينات البدنية الخاصة في تعلم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية .

5-2 التوصيات

اولا- ضرورة استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة (كالمرونة والقـوة والمطاولـة) كعامل مساعد في اتقان عملية الرمي بالبندقية الهوائية .

ثانيا – ضرورة أجراء بحوث أخرى وعلى فعالية الرمي بالمسدس الهوائي لمعرفة مدى تأثير هذه التمارين على تعلم الاداء لفعالية الرمي بالمسدس الهوائي .

المصادر

1- احمد سلامة : علم الحركة والتدريب الرياضي . القاهرة مطبعة الدار القومية للطباعـة والنشر ط 1966 ؟

2- بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضـية – مطـابع جامعة الموصل عام 1984 .

3- جاسم محمد نايف : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركـض الموانع . رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد 1986 .

4- علي الديري : أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها –جامعة اليرموك ، دار الامل للنشر 1987 .

5- كريمة فياض : أثر بعض الاساليب التدريسية على مستوى الاداء الفني والانجاز فعاليـة الرمي بالبندقية الهوائية ، رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ،1996 .

6- مواهب حميد نعمان : التمرينات الارضية البدنية والمشابهة واثرها فـي تعلـم سـباحة الصدر ، رسالة ماجستير غير منشور ة ، كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، عام 2000 .

7- هارة / ترجمة عبد علي نصيف : أصول التدريس ، جامعة بغداد ط2 مطـابع التعلـيم العالي 1991 .

8- وجيه محجوب : علم الحركة ، تعلم الحركي وزارة التعليم العالي / جامعة بغـداد ، دار الحكمة عام 1989 .