أسلوبي الاداء بالمواجهة والمحطات وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح

أ.م.د ناهدة حامد مشكور
كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة

ملخص البحث باللغة العربية

أشتمل البحث على خمسة ابواب اذ تم التطرق الى دور اسلوبي الاداء بالمواجهة والمحطات واثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح اذ اعتمدت الباحثة الى التصوير الفيديو والذي من خلاله يمكن ان نصل الى تاثير الاسلوبين في التعلم ،كما تم تحديد مشكلة البحث في ضعف اداء الطلبة لفعالية رمي الرمح واستخدام الاسلوب الادق والامثل لغرض تعليم الاداء الفني للفعالية من جهة اخرى،لذا ارتأت الباحثة الى الكشف عن اساليب جديدة لتعليم وتطوير الاداء الفني لفعالية رمي الرمح،وكذلك هدفت الدراسة الى معرفة تاثير اسلوبي الاداء بالمواجهة والمحطات على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح وكذلك التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح،وكذلك تم التطرق الى عدد من المواضيع النظرية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة والدراسات المشابهة ،واستخدمة الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث اذ بعد استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبية الاولى والثانية ومعالجة البيانات احصائياً تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات التي اوصت الباحثة بها .

Abstract

My performance confrontational style and terminals and its impact on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin

A.. Dr. Nahida Hamed
Faculty of Physical Education / University of Basra

Research included five doors as touched on the role of stylistic performance confrontational and terminals and its effect on some variables Elkinmetekih and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin as adopted researcher to photography and video through which we can reach to influence two modes of learning.

was also identified research problem inpoor performance of students of theAnd the use of technique more accurate and optimized for the purpose of teaching the technical performance of the effectiveness of the other, so felt researcher to reveal new ways to teach and develop the technical performance of the effectiveness of the javelin, as well as study aimed to determine the impact of stylistic performance confrontational and stations on some variables Elkinmetekih and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin

and as well as to identify the differences in Some variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin, and also touched on a number of topics theory relevant variables study and studies similar, and used by the researcher experimental approach to suitability research problem because after extracting circles calculations and standard deviations for the variables search for two experimental first and second data processing statistically beento reach a number of conclusions and recommendations that

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

نتيجة للتطورات العلمية التي طرأت على مختلف مجالات الحياة وما رافق هذا التطور من اهتمام كبير داعياً الباحثون التربويون والمتخصصون في العملية التعليمية للبحث والتقصي لايجاد بدائل تعليمية من خلال الابداع في خلق مناخ نموذجي يؤدي بصورة طبيعية الى مواقف مرغوب فيها في تنظيم النشاطات والفعاليات المختلفة ضمن الدروس التعليمية لمهارات تلك الفعاليات. ونتيجة للتقدم العلمي للدراسات والبحوث المتخصصة في التعليم أصبح من المتطلبات الاساسية للدروس هو استثمار الوقت والجهد في تسريع عملية التعلم وكان الاهتمام في الاونة الاخيرة على تطوير اساليب وطرائق التدريس واصبح واضحاً لدى مدرس التربية الرياضية أن يتعامل مع المادة بطرائق تربوية عالية واساليب حديثة لغرض اكتساب الطلبة المهارات الاساسية باساليب متنوعة وحديثة،

ان فن الاداء الحركي في رمي الرمح يبدا بالاقتراب الذي تبلغ مسافته الافقية مابين ٣٠-٣٦.٥ م/ث وينتهي بهبوط الرمح على الارض لذلك يجب اتقان اجزاء الحركة وترابطها بعضها بالبعض وقد ارتبطت العملية التعليمية ببقية العلوم الأخرى ومنها علم البايوميكانيك الذي يبحث في دراسة الحركة من ناحية القوانين الميكانيكية المؤثرة في كافة أجزاء الحركة وتحليلها للوقوف على نقاط الضعف لدى الطلاب والاستفادة منها في تصحيحها للوصول الى الهدف التعليمي وفقا للمتغيرات الميكانيكية ، وفعالية رمي الرمح هي من الفعاليات التي تتطلب استخدام العديد من الوسائل والأساليب التدريسية لتطوير مراحلها الفنية حيث انها تتطلب اتقان هذه المراحل والتي تؤثر مباشرة على الانجاز وكذلك تتميز بسرعة في الاداء ، ومن أجل تطبيقها بصورة صحيحة يجب تشخيص الخطا في الأداء ومن الصعب الاعتماد على العين المجردة حيث يعد التحليل الكينماتيكي هو المفتاح الذي يصلنا لمعرفة دقائق أجزاء الحركة من خلال استخدام اسلوبين تدريسيين هما طريقة(الاداء بالمواجهة والمحطات) في تطوير مراحل الأداء الفني ومسافة الانجاز وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية لفعالية رمي الرمح ، وتكمن أهمية البحث في دراسة كل من اسلوبي الاداء بالمواجهه والمحطات واثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح باستخدام التصوير الفديوي والذي من خلاله يمكن أن نتوصل إلى معرفة تاثير الاسلوبين على تعلم رمي الرمح للطلاب والتي من خلالها يمكن اضافة اساليب جديدة من شانها الارتقاء بمستوى الاداء والانجاز.

١-٢ مشكلة البحث

تعد الحركة الحركة السوطية من اهم خصائص الاداء في رمي الرمح كما ان الحقائق العلمية التي تحدد المسافة الافقية للرمية هي نفسها التي تتعلق بالمقذوفات وديناميكية الهواء المؤثرة على مسار طيران الرمح يعد عاملاً مؤثراً في تاثيرها على قيم الزوية المثالية للانطلاق والميلان لتوجيه الرمح كذلك اهمية الدوران الذي يسلط على الرمح بالاضافة الى التعديلات على سطح المنطقة وعلى مركز ثقل الرمح انسجاماً مع الصفات الديناميكية الهوائية لذلك بدأ الاهتمام في ايجاد الطرق والاساليب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى الرياضي سواء كان ذلك على مستوى لاعبين او طلبة او هواة للفعالية وهذا يرتبط بنوعية الطريقة او الاسلوب التعليمي لديهم من جهة وكيفية تنفيذها بالشكل الامثل تحقيقاً للهدف او الغرض من جهة اخرى لذلك ارتأت الباحث الى التعرف على الاساليب المثلى لتعليم رمي الرمح وطريقة توافقاً مع امكانيات وقدرات الطلبة كذلك الرغبة في معرفة افضلية تلك الاساليب التعليمية لرمي الرمح تحقيقاً للاهداف الموضوعة اسهاماً في رفع مستوى الاداء لتكون عونا للوسائل الاخرى في تحقيق بيئة تعليمية افضل للطلاب في تعلم فعالية رمي الرمح

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :

١- تأثير استخدام اسلوبي (الاداء بالمواجهة و المحطات) على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبيتين.

٢- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبيتين.

٣- التعرف على أفضلية الاسلوبين الاداء بالمواجهة والمحطات على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح .

١-٤ فروض البحث

١- معرفة تاثير استتخدام اسلوبي الاداء بالمواجهة والمحطات على بعض المتغيرات الكينما تيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح .
٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولكلا المجموعتين في متغيرات البحث .

١-٥ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة .

١-٥-٢ المجال الزماني : الفترة من 16/ 12/2012 م ولغاية 31/ 1 / 2013م.

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية لالعاب القوى/ جامعة البصرة

٢ – الدراسات النظرية

٢ – ١ الاداء بالمواجهة:

الاداء بالمواجهة أسلوب مناسب لاداء جميع التلاميذ لنفس نوع الاداء في وقت واحد. وبذلك يستطيع المدرس ان يواجه كل ملاحظاته لكل الفصل كوحدة واحدة وفي هذه الحالة يقع الفصل كله تحت نظر المدرس.

بالرغم من ان الاداء بالمواجهة يستخدم اساساً عند اداء الفصل كمجموعة واحدة ،الا انه يمكن استخدام هذا الاسلوب عند وقوف الفصل في قاطرات او مجموعات ويلاحظ عدم وجود فترات انتظار أثناء مسار الاداء كما ان المدرس يمكنه ان يصدر الامر بايقاف الاداء بعد وقت معين طبقا للواجب التعليمي او التربوي الذي يبغى تحقيقه.

وفي طريقة الاداء بالمواجهة يمكن تغيير تأثير الحمل باستخدام الاجراءات التالية:

- **تغيير صعوبة التمرينات او مجموعة التمرينات (مثلاً التبادل ما بين التمرينات السهلة والتمرينات الصعبة ، تغيير الاداء من تمرينات متشابهة الى تمرينات غير متشابهة أو من تمرينات ذات تكوين معين الى تمرينات ذات تكوين مغاير أو مختلف).**
- **تغيير الثقل(مثلاً الاداء بثقل اضافي او بدون ثقل ، أو الاداء بثقل خفيف او ثقيل اي الاداء بأداة ثقيلة الوزن او وزن اخف).**
- **تبادل الاداءبتمرينات فردية او مجموعة تمرينات او سلسلة من التمرينات .**
- **زيادة عدد مرات الاداء في نفس الوحدة او الفترة الزمنية.**
- **تغيير العلاقة بين دوام فترة الحمل وفترة الراحة (مثلاً الاداء لفترة دقيقتين والراحة لفترة نصف دقيقة ثم تغييرها الى الاداء لفترة ثلاث دقائق والراحة لفترة نصف دقيقة).**
- **التشكيل الايجابي لفترة الراحة(اي راحة ايجابية أو انشطة بدلا من الراحة السلبية).**

٢ – ٢ الاداء في محطات:

الاداء في محطات يعد طريقة هادفة من طرق الاداء في درس التربية البدنية ويؤدي غالبا بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية .. ويقوم التلاميذ في هذه الطريقة بالاداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الاخر مباشرة) في محطات متعددة والتي تشكل في مجموعها دائرة محطات .

ومصطلح (محطة) يقصد به مكان الاداء وينبغي ملاحظة ان الاداء في محطات لايعد فقط من خصائص طريقة الاداء في محطات ، بل يمكن ايضا عند الاداء في مجموعات او عند الاداء الدائري وصطلح (دائرة محطات)يقصد به عدة محطات تشكل في مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل تلميذ بالاداء في كل محطة من هذه المحطات الواحدة بعد الاخرى (مع مراعاة الا يشترط انت تكون المحطات على هيئة دائرة) ويمكن تنفيذ ذلك بالطريقتين التاليتين:

١- ان تكون هنال دوائر محطات متعددة بعدد المجموعات والاقسام الموجودة وتقوم كل مجموعة او قسم بالاداء في دائرة محطات واحدة.

٢- كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالاداء على جميع هذه المحطات التي تشكل مجموعها وحدة واحدة ، ولامكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدء من اماكن مختلفة في محطات الدائرة .

وتراعى النقاط التالية عند تنظيم الاداء:

- **الاتكون التمرينات التي تؤدى في دائرة في دائرة محطة متعارضة او يؤثر كل منها في التمرين التالي بصورة سلبية او عكسية.**
- **ان يتبادل بذل الجهد لمجموعات العضلات الرئيسية من محطة لأخرى.**
- **ان تتبادل التمرينات التي تتطلب بذل المزيد من الجهد مع التمرينات التي تتطلب بذل القليل من الجهد.**
- **عند ترتيب التمرينات داخل دائرة محطة يجب مراعاة الوقت اللازم للاداء حتى يمكن تجنب تكتل التلاميذ في محطة معينة.**
- **الاداء في المحطات يجب ان يتكون من عناصر تمرينات مفردة ، لان التمرينات المركبة تأخذ وقتاً طويلاً وتعوق الاداء المستمر [١].**

عندما تتضمن دائرة محطات عدة تمرينات صعبة فيجب ان يقلل عدد المحطات

وعند استخدام طريقة المحطات يكون الاداء بصورة متقطعة اي يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة مع اعطاء فترات راحة غير كاملة او بين دائرة محطة الى دائرة محطة اخرى مع اعطاء فترة راحة كافية.

وبالنسبة لزمن الاداء في كل دائرة قد يصل من ٤-٦ دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح مابين ٣٠ ثانية الى ٢ دقيقة . وفي اثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الاخطاء واعطاء التوجيهات الفنية للاداء وبعض التوجيهات التربوية .

وفي هذه الطريقة يمكن في اي وقت ايقاف الاداء [٢].

٢-٣ المراحل الفنية لاداء فعالية رمي الرمح

١. **القبض والحمل .**
٢. **وقفة الاستعداد .**
٣. **الاقتراب .**
٤. **الخطوات التحضيرية .**
٥. **مرحلة الرمي والتخلص (المرحلة الخامسة)**
٦. **حفظ الاتزان .**

---

[١]- عنايات محمد أحمد .مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨، ص ١١٤.

[٢] - عنايات محمد احمد: مصدر سبق ذكره ، ص ١١٦-١١٧.

١- القبض والحمل :

أ- قبض الرمح :

يتم القبض على الرمح من نهاية المقبض وتؤدي عملية القبض من هذا المكان الى تامين تركيز القوة وراء مركز الثقل تماما كذلك يؤدي هذا الاستخدام الى توفير مقاومة مناسبة للاصابع اثناء الدفع

ويذكر (محمد عثمان ١٩٩٠) عن يونات وكرمبل ١٩٨٠ (uinath Krempell) ان هناك ثلاثة انواع رئيسة من القبض على الرمح هي :

١- النوع الاول : وفيه يتم القبض على الرمح بحيث يوضع اصبع السبابة خلف الرمح وتلتف الاصابع الاخرى حول مقبض الرمح ، وتؤدي هذه القبضة الى التحكم في توجيه مسار الرمح ، وتستخدم من عدد كبير من اللاعبين .
٢- النوع الثاني : وفيه يتم القبض على الرمح بكل من السبابة والابهام خلف المقبض تماما بحيث تلتف بقية الاصابع خلف المقبض .
٣- النوع الثالث : ويسمى بقبضة الكماشة ، حيث يتم القبض على الرمح بوضع السبابة والإصبع الاوسط خلف المقبض

ويؤدي استخدام هذه الأنواع الثلاثة من القبض الى تامين عدم الأصابة (مفصل المرفق)[٣] .

ب- حمل الرمح :

يتم حمل الرمح بطريقتين اساسيتين هما :[٤]

١- الطريقة الاولى : حمل الرمح فوق الكتف والسنان للاسفل حيث تكون القبضة على ارتفاع الجبهة والمرفق مثنياً ويتجه للامام وللاسفل ، بحيث تصبح قبضة الرمح موازية لعضد الرامي وتسمى بالمسكة الالمانية
٢- الطريقة الثانية : حمل الرمح فوق الكتف ورأسه للاعلى ويكون المرفق متجها للامام والعضد عموديا على الجسم وتسمى بالمسكة الامريكية .

٢- وقفة الاستعداد :

يقف الرامي معتدل القامة وهو قابض على الرمح باحدى الطرائق السالفة الذكر من نهاية قبضة الحبل الملفوف ، وفي بداية طريق الاقتراب يكون مركز ثقل الجسم محملا على القدمين ولكن الجزء الأكبر منه على القدم اليسرى والتي تكون في الإمام اما القدم اليمنى فتكون مرتكزة على المشط والى الخلف قليل وتكون الذراع القابضة للرمح عند مستوى الاذن والمرفق متجهاً للامام وتكون الذراع الاخرى بجانب الجسم في حالة استرخاء تام [٥] .

---

[٣] محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص٥٠٨-٥١٠ .

[٤] كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، ط٢ ،عمان ، المكتبة الوطنية ،١٩٩٩ ،ص٣١٢ .

[٥] زكي درويش ،عادل عبد الحافظ : العاب القوى في فن الرمي والمسابقات المركبة، مصر، دارالمعارف ،١٩٨٠، ص٢٦٠ .

٣- الاقتراب :

يتميز الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بالطول حيث لا يقل عن (٣٥) متراً ولا يزيد عن (٣٦.٥) متراً ، تنقسم من (٨-١٢) خطوة تمهيدية تتخذ شكل تدرج في السرعة ، وتتميز مرحلة الاقتراب بالاسترخاء وعدم التقلص ، حيث يظل الرمح في مكانه فوق الكتف وفي مستوى الجبهة ، وتبدا مرحلة الاقتراب للرمي بالهرولة ثم الجري بطريقة توافقية ثم الخطوات الخمس التحضيرية وتتميز الخطوات الاولى من الاقتراب (التمهيدية) بالاستمرار او التدرج ثم تتخذ الخطوات بعد ذلك شكلا ومواصفات خاصة تسمى الخطوات التحضيرية [٦] .

ان الركضة التقريبية مع الرمح عبارة عن وسيلة يستخدمها الرياضي للحصول على السرعة المطلوبة ، ونلاحظ في بعض الاحيان ان الركضة التقريبية السريعة جدا تؤثر في تكنيك الرامي ويجعل من الصعوبة السيطرة على الاداء الحركي الصحيح ، الا ان السرعة في نهاية الركضة التقريبية والتوقيت الموزون للخطوات الخمس مهمان جدا للحصول على الانجاز الجيد [٧] .

٤- الخطوات التحضيرية :

تبدا الخطوات التحضيرية عادة عند علامة معينة يضعها اللاعب لنفسه على جانبي طريق الاقتراب ويحاول ان يقابلها بالقدم اليسرى (بالنسبة للاعب المستخدم اليد اليمنى) حيث تشير مقدمة القدم للامام ، كذلك يتجه الوجه والصدر ، ويعني ذلك ان الخطوات التحضيرية تبدا عادة بالرجل اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ، ثم اليمنى ثم اليسرى ثم الرمي [٨] .

اما واجب الرامي في هذا الجزء فهو اداء حركة سحب الرمح للخلف مع عدم تخفيض سرعة الركض واتخاذ الوضعية الاكثر ملاءمة قبل الرمي واداء الرمية بدون تباطؤ وان استخدام السرعة العالية للركض تسمح للرامي بان ينقل جسمه بشكل اسرع للمرحلة النهائية وان يسبق الاداء بشكل احسن في الحركة النهائية للرمي [٩] .

٥- مرحلة الرمي والتخلص:

تبدأ مرحلة الرمي عند تواجد مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى أثناء الخطوة التوقيتية الخامسة وحتى وضع القدم اليسرى على الأرض ، لأخذ وضع الرمي يجب أولا بلوغ تزايد السرعة أقصاه لكل من الجسم والإدارة ، وكذلك يجب ان يكون اتجاه مسار حركة المقعد والرمح متزامنين وبذلك تبدأ حركة سريعة ونشطة ومنخفضة للرجل اليمنى بدفعها في اتجاه الرمي) [١٠] ، (حيث تبدأ القدم اليمنى بالدوران للداخل تتبعها مد الركبة مع امتداد الرجل بكاملها وتبدأ معها

---

[٦] محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، ص٥١٠ .

[٧] قاسم حسن حسين ، نزار مجيد الطالب : الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٠ ، ص٣٠٢ .

[٨] محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ ، ص٥١٠ .

[٩] صريح عبد الكريم ، طالب فيصل : العاب الساحة والميدان ، كتاب منهجي ، ط١ ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص٨١ .

[١٠] بسطويسي احمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، (مصدر سبق ذكره)،١٩٩٧، ص ٥٠٤ .

حركة الحوض بالدفع للامام ، وفي نفس الوقت يتحرر الكتف الأيسر ويدور المرفق الأيمن للخارج وللأعلى ، ان امتداد الرجل اليسرى و الإيقاف (الكبح) السريع بالقوس المفاجئ لها وكذلك الدوران بمفصل الحوض وامتداد القدم اليمنى يحصل عنها ما يسمى بالقوس المشدود ، حيث يكون وجه اللاعب وصدره مواجها لقطاع الرمي) [١١] . (وينتهي القوس المشدود جراء حركة الضرب الأمامية لمرفق الذراع الرامية ودوران الجذع حول المحور العرضي لمفصل الورك بعد نقل الطاقة الحركية من الأسفل الى اليد الرامية لرمي الرمح ويجب على الرامي في هذه المرحلة استخدام قوته من اجل الحصول على السرعة والزاوية المناسبة لاطلاق الرمح) [١٢] .

٦ – حفظ الاتزان :

ان حفظ الاتزان يتم مباشرة بعد التخلص من الرمي حيث يحاول اللاعب إيقاف الحركة المندفعة من الجسم كله وعدم تخطي العلامة المحدد لنهاية طريق الرمي [١٣] .

ويجب على الرامي ان يضع في اعتباره ان يقوم بالرمي قبل قوس الرمي بحوالي (٢م) كي يتفادى لمس خط النهاية او عبوره ولاسيما انه قادم بأسرع ما يمكن [١٤] .

فيحاول اللاعب عمل تبديل لوضع الرجلين باستخدام وثبة يتم من خلالها انتقال الرجل اليمنى للامام لتعمل بمثابة فرملة أخيرة ، كما يثني الجذع للامام وتعمل الذراعان على حفظ الاتزان وعدم السماح للجسم بالاستمرار في الاندفاع للامام وياخذ الجسم شكل حركة الميزان ، حيث ترتفع الرجل اليسرى للاعلى وتكون الذراعان في الجانب والجذع مثنيا بعض الشيء للإمام [١٥] .

٣– منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣–١ منهج البحث

اعتمدت الباحثة (المنهج التجريبي) لملائمته طبيعة البحث .

٣ـ ٢ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضة / جامعة البصرة ، كون الفعالية تدرس في هذه المرحلة وبطريقة القرعة اختيرت شعبتي(هـ ، و)عددهم (٢٠) طالباً، و قسمت العينة بالطريقة العشوائية إلى قسمين مجموعة تجريبية الأولى والتي استخدمت اسلوب المواجهة وعددها (١٠) طلاب ومجموعة تجريبية ثانية والتي استخدمت اسلوب المحطات عددها (١٠) طلاب ، وقد شكلت نسبة العينة إلى

---

[١١] كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣١٧ .
[١٢] بسطويسي احمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، مصدر سبق ذكره،١٩٩٧ ، ص٥٠٤
[١٣] محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ،١٩٩٠، ص٥١٣
[١٤] خير الدين علي عويس ، محمد كامل عفيفي : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٣ ، ص ١٦١
[١٥] محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، نفس المصدر السابق ، ١٩٩٠،ص ٥١٣

مجموع المجتمع الأصلي (١٠،٩٢%) وأجريت عليهم عملية التجانس من حيث الطول والوزن والعمر وبعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء الفني والانجاز للعينة ، وكما هو مبين في الجدول(١).

الجدول (١) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات ومعامل الاختلاف لعينة البحث

المتغيرات	س	± ع	معامل الاختلاف
الطول/م	١.٦٨	٠.٤٧	%٢٣.٨
الوزن/كغم	٧٠.١٠	١.٧١	%٢.٤٣
العمر/سنة	١٩.٨٥	٠.٩٣	%٤.٦٨
زاوية ميل الجسم	٧.٣٢	٠.٢٠	%٢.٧٣
سرعة الانطلاق	١٢.٦٢	٠.١٦	%١.٢٦
زاوية الانطلاق	٣١.٣٥	١.١٣	%٣.٦٠
ارتفاع الانطلاق	١٦٨.٧٠	٥.٠٢	%٢.٩٧
الأداء الفني/درجة	٣.٥٠	٠.٥١	%١٤.٥٧
الانجاز/م	١٩.٩٠	٠.٤٣	%٢.٢٤

من الجدول (١) نلاحظ ان قيمة معامل الاختلاف أقل من ٣٠% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث ،ولاجل تكافؤ مجموعتي البحث قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين وذلك عن طريق حساب دلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث كما في جدول (٢)

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات وقيمة (ت) المحتسبة للمجوعتين للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة
		س	± ع	س	± ع		
الطول	متر	١.٦٧	٠.٥١	١.٦٨	٠.٨٢	٠.٦٤	غير معنوي
الوزن	كغم	٧٠	١.٨٢	٧٠.٢٠	١.٨٦	٠.٢٥	غير معنوي
العمر	سنة	٢٠.٢٠	١.٠٣	١٩.٥٠	٠.٧٠	١.٧٦	غير معنوي
زاوية ميل الجسم	درجة	٧.٣٢	٠.١٩	٧.٢٣	٠.٢٢	٠.٠٤	غير معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	١٢.٥٧	٠.٢٢	١٢.٦٨	٠.٠٤	١.٤٢	غير معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	٣١.١٠	١.١٩	٣١.٦٠	١.٠٧	٠.٩٨	غير معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	١٦٧.٥	٦.٢٧	١.٦٩	٠.٣٢	١.٠٧	غير معنوي
الأداء الفني	درجة	٣.٤	٠.٥١	٣.٦	٠.٥١	٠.٣٢	غير معنوي
الانجاز	متر	١٩.٨٥	٠.٣٩	١٩.٩٢	٠.٤٩	٠.٣٥	غير معنوي

*- قيمة t الجدولية (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية=١٨

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والأجنبية .
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول
- آلة تصوير فيديو نوع (Sony) .
- رمح رجالي وزن (٨٠٠)
-مقياس رسم(١)م

٣-٤ الإجراءات الميدانية .

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/12/16 م وفي الساعة العاشرة صباحاً في ملعب العاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،على مجموعة من الطلاب المرحلة الأولى – كلية التربية الرياضية وكان عددهم ٥ خارج عينة البحث وكان الهدف منها ما يأتي :.

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة (خاصة التصوير الفيديوي)وكذلك التأكد من مدى تفهم العينة لمفردات الاختبارات و التأكد من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في أجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .

٣-٤-٢ التصوير القبلي

تم تصوير المجموعتين التجريبيتين بتاريخ ٢٣_١٢_٢٠١٢ من خلال وضع آلة التصوير الفيديوية على جانب مجال الركضة التقريبية من جهة اليد الرامية وعلى ارتفاع (١.٢٥م)، وتبعد عن منتصف عرض المجال للركضة التقريبية بمسافة (١٢.٢٥م) إذ تكون عمودية على منتصف المعدل الوسطي لمسافة الخطوات الأخيرة . وتم استخدام مقياس رسم بطول (١م) تم تصويره في نقطة منتصف المسار الحركي للأداء. وتم تحديد اهم المتغيرات البايوكينماتيكية التي ستخضع للتحليل عن طريق المصادر العلمية .

٣-٤-٢-١ المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة

١- زاوية ميل الجسم : وهي الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم والخط العمودي لحظة مس القدم الأمامية الأرض.

٢-سرعة انطلاق الرمح : هي سرعة الانطلاق (اللحظية) لحظه ترك الرمح يد الرامي.

٣-زاوية الانطلاق: هي الزواية المحصورة بين الخط الأفقي المار بمركز ثقل الرمح والموازي لسطح الأرض لحظه ترك الرمح من يد الرامي مع مسار مركز ثقل الرمح في الهواء.

٤-ارتفاع نقطة الانطلاق: هو المسافة العمودية بين يد اللاعب الرامي(أخر اتصال) وسطح الأرض

٣-٤-٣ تقويم الأداء الفني

تم إجراء تقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وللمجموعتين التجريبيتين بعد أن تم تصوير الأداء الفني لكل طالب على حدة بعد أن تم إعداد استمارة لتقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وعرضها على المختصين* في مادة العاب القوى كما في ملحق (١) لغرض تقويم الأداء الفني للمجموعتين من خلال مشاهدتهم للعرض الفيديوي وبطريقة الملاحظة العلمية اعتماداً على استمارة التقويم المعدة سلفاً وضع المقومون درجات كل قسم من أقسام الفعالية وكالاتي:

تقسيم الفعالية إلى ثلاثة مراحل :-

*** المختصون كل من :**

- د.قصي محمد علي كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة

-م. وليم لويس كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة

-م.م صباح عبد الله كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة

- **القسم التحضيري (وقفة الاستعداد والركضة التقربية) (٢ درجة)**
- **القسم الرئيسي (خطوات الرمي والرمي) (٧ درجة)**
- **القسم النهائي (التغطية والاحتفاظ بالتوازن) (١ درجة)**

٣-٤-٥ اختبار الانجاز

تم تسجيله ميدانياً بواسطة شريط القياس وقد اعتمدت أفضل محاولة من مجموع ثلاث محاولات ولكلا الاختبارين القبلي و البعدي .

٣-٤-٦ المنهج التعليمي

طبقت الباحثة المنهج التعليمي لفعالية رمي الرمح المعتمد في مناهج كلية التربية الرياضية لطلبة المرحلة الأولى لـ(٤أسابيع) وكان يشتمل على(٨ وحدات) وبواقع وحدتين في الأسبوع لكل مجموعة حيث كانت المجموعة التجريبية الأولى تستخدم اسلوب المواجهة والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم اسلوب المحطات وكما في ملحق (٢) وقد أعطت الباحثة وحدتين تعريفية مسبقة للمنهج التعليمي ، وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠ د) إذ بدء المنهج التعليمي في يوم ٢٤/ ١٢/ ٢٠١٢م وانتهى في يوم ٢٩/ ١ / ٢٠١٢ م وطبقت المجموعتين المنهج في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية الغرض منها تعليم فعالية رمي الرمح وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية وبالتالي تاثيره على الانجاز.

٣-٤-٧ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٣/١/٣٠ وقامت المجموعتين التجريبيتين باداء الفعالية كاملة وتم تصوير كل مجموعة وتقويم الاداء للعينة وكذلك تحليل المتغيرات البيوكينماتيكية واستخراجها وقياس مسافة الرمي لهم.

٣-٥ الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة نظام الرزم الإحصائية الجاهز (spss) الاصدار 17 واستخدمت الباحثة قانوني

- معامل الاختلاف = الانحراف المعياري/ الوسط الحسابي ×١٠٠%

- النسبة المئوية = الجزء/الكل × ١٠٠%

٤- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء والانجاز للمجموعة التجريبية الاولى

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز وقيمة(ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية الاولى (اسلوب المواجهة)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		الوسط الحسابي للفروق	قيمة (ت)* المحتسبة	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
زاوية ميل الجسم	درجة	٧.٣٢	٠.١٩	٩.٠١	٠.٦٦	١.٦٧	٧.٥٦	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	١٢.٥٧	٠.٢٢	١٣.٣٦	٠:٢٤	٠.٧٨	٥.٧١	معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	٣١.١٠	١.١٩	٣٥.٩٠	٠.٩٩	٤.٨٠	١٠.٢٨	معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	١٦٧.٥	٦.٢٧	١٧٣.٤	٠.١٠	٥.٩٠	٢.٩٥	معنوي
الأداء الفني/درجة	درجة	٣.٤	٠.٥١	٧.٢	٠.٦٣	٣.٨٠	١٥.٢٣	معنوي
الانجاز/م	متر	١٩.٨٥	٠.٣٩	٢٤.٧٧	٠.٦١	٤.٩٢	٢٠.١٠	معنوي

***- قيمة t الجدولية (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية=٩**

يظهر من الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البايوكينماتيكية والاداء الفني والانجاز للمجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت اسلوب المواجهة حيث نلاحظ ان قيم فروق المتوسطات لمتغير زاوية الميل (١.٦٧) ومتغير سرعة الانطلاق (٠.٧٨) اما متغير زاوية الانطلاق (٤.٨٠) ومتغير ارتفاع الانطلاق فكانت قيمة فرق المتوسط له (٥.٩٠) اما مستوى الاداء الفني فكانت قيمة فرق الاوساط (٣.٨٠) والانجاز (٤.٩٢) ونلاحظ ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي. وتعزو الباحثة سبب الحصول على هذه النتيجة الى أن طبيعة المنهج التعليمي الذي تم اعداده من قبل الباحثة باسلوب المواجهة والذي يعد الاداء بالمواجهة من اساليب الاداء التي تتميز بدرجة عالية من الفاعلية نظراً لأن جميع التلاميذ يؤدون نفس التمرينات ونوع الاداء، حيث يمكن التحكم بدرجة كبيرة من الحمل والراحة، الامر الذي يسهم في تنمية قدرات خاصة . ويمكن البرهنة على فاعلية أسلوب الاداء بالمواجهة من وجهة نظر عامل (زمن الاداء) في ضوء نتائج العديد من البحوث والدراسات العلمية التي

اشارت الى الزيادة الواضحة في زمن الاداء لكل تلميذ في الاجزاء المختلفة لدرس التربية البدنية (الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي والجزء الختامي)[١٦] .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز وقيمة(ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب المحطات)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		الوسط الحسابي للفروق	قيمة (ت)* المحتسبة	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
زاوية ميل الجسم	درجة	٧.٢٣	٠.٢٢	١١.٠١	٠.٦٦	٣.٦٨	١٦.٥٧	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	١٢.٦٨	٠.٠٤	١٤.٧٦	٠.٦٢	٢.٠٨	١٠.٤٨	معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	٣١.٦٠	١.٠٧	٣٦,٣٠	٠.٨٢	٤.٧	١١.١١	معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	١.٦٩	٠.٣٢	١.٧٥	٠.١٢	٠.٦	٤.١٤	معنوي
الأداء الفني	درجة	٣.٦	٠.٥١	٧.٥٠	٠.٥٢	٣.٩٠	٢١.٧٢	معنوي
الانجاز	متر	١٩.٩٢	٠.٤٩	٢٥.٨٠	٠.٧٨	٥.٨٧	٢٠.٦٧	معنوي

*- قيمة t الجدولية (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية=٩

يظهر من الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البايوكينماتيكية والاداء الفني والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب المحطات حيث نلاحظ ان قيم فروق المتوسطات لمتغير زاوية ميل الجسم (٣.٦٨) ومتغير سرعة الانطلاق (٢.٠٨) اما متغير زاوية الانطلاق (٤.٧) ومتغير ارتفاع الانطلاق فكانت قيمة فرق المتوسط له (٠.٦٠) اما مستوى الاداء الفني فكانت قيمة فرق الاوساط (٣.٩٠) والانجاز (٥.٨٧) ونلاحظ ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي. وتعزو الباحثة سبب الحصول على هذه النتيجة الى المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة باسلوب الاداء بالمحطات وليس المنهج المتبع في الكلية،حيث يمكن الارتقاء بمستوى القدرات الرياضية للتلاميذ ويراعى عند استخدامها في مجال التعلم الحركي تشكيل الاداء بصورة

[١٦] - عنايات محمد أحمد :مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٣-١٠٤.

معينة تسهم في زيادة قدرة التلميذ على الاداء الجيد إذ ليس المهم هو سرعة وتكرار الأداء ولكن المهم هو الحصول للسرعة المثالية التي يحتفظ بها الرامي أو تزيد منها في مرحلة الايقاع للخمس خطوات ولكن الاهم هو الاداء بصورة جيدة ولذا يراعى تشكيل النواحي التنظيمية لكي تخدم هذا الهدف[١٧] . وهذه الطريقة تسهم في تنمية التحمل لدى التلاميذ ، نظرا لأن الاداء يتخلله فترات راحة قصيرة او فترات راحة غير كاملة [١٨] .

٤-٣ عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

جدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى(المواجهة)		المجموعة التجريبية الثانية(المحطات)		قيمة (ت)* المحتسبة	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع		
زاوية ميل الجسم	درجة	٩.٠١	٠.٦٦	١١.١٠	٠.٦٦	٧.٥٨	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	١٣.٣٦	٠.٢٤	١٤.٧٦	٠.٦٢	٧.٢٥	معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	٣٥.٩٠	٠.٩٩	٣٦.٣٠	٠.٨٢	٠.٩٨	غير معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	١.٧٣	٠.١٠	١.٧٥	٠.١٢	٣.٠١	معنوي
الأداء الفني	درجة	٧.٢٠	٠.٦٣	٧.٥٠	٠.٥٢	٢.١٥	معنوي
الانجاز	متر	٢٤.٧٧	٠.٦١	٢٥.٨٠	٠.٧٨	٣.٢٤	معنوي

***- قيمة t الجدولية (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية=١٨**

يظهر من الجدول رقم (٥) قيم (ت) المحتسبة بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي في متغير زاوية ميل الجسم ومتغير سرعة الانطلاق ومتغير ارتفاع الانطلاق بين المجموعتين كان معنويا ولصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب الاداء بالمحطات، " حيث تستخدم هذه الطريقة لاكساب التلاميذ القدرة على اداء المهارات الحركية في ظروف متعددة الحمل البدني والتي تقرب في طبيعتها من طبيعة المنافسات . وبذلك يمكن الارتقاء بمستوى القدرات الرياضية للتلاميذ ويراعى عند استخدامها في مجال التعلم الحركي تشكيل الاداء بصورة معينة تسهم في زيادة قدرة التلميذ على الأداء الصحيح، والاداء في محطات يستخدم فقط بهدف رئيسي واحد وهو الاتقان او التثبيت ، ومن هذا المنطلق كانت هنالك اهمية كبرى بالنسبة لاختيار نوع الاداء او التمرينات بحيث تختار انواع

---

[١٧] -عامر فاخر شغاتي،مهدي كاظم علي : العاب القوى تعليم تدريب ارشادات،باب المعظم ،مكتب النور للنشر،ط١،٢٠١٢ ،ص٢٣٩ .

[١٨] - عنايات محمد أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٣-١٠٤.

الادوات او التمرينات التي يمكن للتلميذ ان يؤديها بصورة توافقية جيدة [١٩]وهذا مما ادى الى اتقان الحركة وهذا سيؤدي الى وصول الطالب في هذه المتغيرات الى الوضع الافضل وبالتالي يؤدي الى الاداء الافضل حيث نلاحظ من الجدول اعلاه ان الاداء الفني في الاختبارات البعدية كان معنويا ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ،أما بالنسبة لمتغير الانجاز فقد كان الفرق بين المجموعتين معنويا ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وتعزو الباحثة ذلك الى تطوير الشروط الميكانيكية المصاحبة للأداء الفني لرمي الرمح والتي تطورت بشكل ايجابي بالإضافة الى بعض العوامل الأخرى التي تحدد المسافة الأفقية لرمي الرمح اذان فن الاداء الحركي في رمي الرمح يبدأ بالاقتراب الذي تبلغ مسافته الافقية مابين(٣٠-٣٦.٥م) واللازمة لاكساب الرامي السرعة المثالية اللازمة لاطلاق الرمح باقصى سرعة ممكنة تقدر بـ (٣٠-٣٥م/ثا) وينتهي بهبوط الرمح على الارض[٢٠] وهذه المتغيرات هي نفسها تتعلق بالمقذوفات . وفي النتيجة النهائية تصب هذه القوانين في العلاقة ما بين شكل الأداء الفني والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة بالأداء مما يؤدي الى زيادة المسافة الأفقية للانجاز .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات .

١-الأثر الايجابي للاسلوب المتبع من قبل الباحثة اكبر من المنهج التعليمي المتبع في الكلية .

٢- اثر المنهج التعليمي باستخدام اسلوبي الاداء بالمواجهة والاداء بالمحطات تاثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح .

٣- اسلوب الاداء بالمحطات اكثر تاثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز.

٥-٢ التوصيات .

١- التأكيد على استخدام اسلوبي الاداء بالمواجهة والاداء بالمحطات في تعليم وتحسين مستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح.

٢- تأكيد على استخدام الاساليب التي تؤدي الى تطوير المتغيرات البايوميكانيكية والتي تؤثر على تطوير مستوى الاداء والانجاز للفعالية.

٣-ضرورة استخدام اساليب مختلفة لتعليم الفعاليات وتطبيقها على فعاليات العاب القوى الاخرى

---

[١٩] - عنايات محمد أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص ١١٤.

[٢٠] -قاسم حسن حسين ،ايمان شاكر محمود:الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار،الاردن ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع،ط١، ٢٠٠٠ ،ص٣٨١ .

المصادر

- **بسطويسي احمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، مصدر سبق ذكره،١٩٩٧.**
- **كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، ط٢ ،عمان ، المكتبة الوطنية ،١٩٩٩.**
- **خير الدين علي عويس ، محمد كامل عفيفي : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٨٣.**
- **زكي درويش ،عادل عبد الحافظ : العاب القوى في فن الرمي والمسابقات المركبة، مصر، دارالمعارف ،١٩٨٠.**
- **صريح عبد الكريم ، طالب فيصل : العاب الساحة والميدان ، كتاب منهجي ، ط١ ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١.**
- **قاسم حسن حسين ، نزار مجيد الطالب : الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٠.**
- **–قاسم حسن حسين ،ايمان شاكر محمود:الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار،الاردن ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع،ط١، ٢٠٠٠.**
- **محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٠**
- **عامر فاخر شغاتي،مهدي كاظم علي : العاب القوى تعليم تدريب ارشادات،باب المعظم ،مكتب النور للنشر،ط١،٢٠١٢**
- **عنايات محمد أحمد .مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.**

ملحق (١)

استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح

المجموعة.....

رقم المختبر	وقفة الاستعداد والركضة التقريبية	خطوات الرمي والرمي	التغطية والاحتفاظ التوازن	مجموع درجات الاداء	الملاحظات
الدرجة	(٢)درجة	(٧)درجة	(١)درجة	(٢٠)درجة	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					

التوقيع :

اسم الخبير:

الاختصاص :

التاريخ :

ملحق (٢)

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام اسلوب الاداء بالمواجهة

الاهداف التعليميه: مرحلة الرمي والتوازن الزمن (٩٠) دقيقة

الاسبوع الخامس الاهداف التربوية: الثقة بالنفس المرحلة الاولى

الوحدةالتعليمية	الزمن د	الفعاليات والمهارات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري	١٠ د	الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور واداء التحية الرياضية وقوف –السير الاعتيادي– السير على الامشاط مع تدوير الذراعين للامام ثم للخلف مع الصافره –فتل الجذع للجانبين مع الهروله– هروله خفيفة – سير– الوقوف على شكل دائره (الوقوف)مرجحة الذراعين اماما خلفا (٢عده). (الوقوف –فتحا)ميل الجذع للجانبين بالتعاقب (٤عدات) .	×××××××××××××	
المقدمة	٢ د		△	التاكيد على اداء التحيه بحماس
الاحماء والتمارين	٨ د		××××××××××××××××	التاكيد على دقة اداء التمارين
			▷	
			××××××××××××××××	التاكيد على تمارين الذراعين
	٣٠ د			
القسم الرئيسي	٥ د			
– النشاط التعليمي	٢د			
–الجزء النظري	٣د	تعليم مرحلة رمي الرمح يقوم المدرس باداء الخطوات امام الطلاب. –الوقوف على شكل قاطرتين يبداء الطلاب باداء الرمي بشكل زوجي –اداء مرحلة الرمي وربطها بمرحلة الاتزان لعبه صغيره ثم الانصراف		يقوم المدرس بالتاكيد على الاداء الجيد
–الجزء العملي			× × × × × × × × ×	تطبيق الرمي بودن رمح مع التكرار ثم باداة الرمي مع التكرار
	٢٥ د		△	
–النشاط التطبيقي	٥ د		××××××××××××××	تغيير وزن الرمح (وزن خفيف ، وزن ثقيل)
القسم الختامي			××××××××××××××	تغيير فترات الحمل والراحة
			△	اعطاء فترة راحة ايجابية
			××××××××××××	التاكيد على النظام والهدوء

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام اسلوب الاداء بالمحطات

الاهداف التعليميه: مرحلة الرمي والتوازن الزمن (٩٠) دقيقة

الاسبوع الخامس الاهداف التربوية: الثقة بالنفس المرحلة الاولى شعبة

الوحدةالتعليمية	الزمن د	الفعاليات والمهارات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري	١٠ د	الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور واداء التحية الرياضية	××××××××××××× △	التاكيد على اداء التحيه بحماس
المقدمة	٢ د			
الاحماء والتمارين	٨ د	وقوف –السير الاعتيادي- السير على الامشاط مع تدوير الذراعين للامام ثم للخلف مع الصافره –فتل الجذع للجانبين مع الهروله- هروله خفيفة – سير- الوقوف على شكل دائره (الوقوف)مرجحة الذراعين اماما خلفا (٢عده).	××××××××××××××× ▷ ×××××××××××××××	التاكيد على دقة اداء التمارين التاكيد على تمارين الذراعين
القسم الرئيسي	٣٠ د	تعليم مرحلة رمي الرمح والتوازن	× × × × × × × × △	
– النشاط التعليمي	٥ د		محطة ١ محطة ٣ محطة ٢ محطة ٤	-زمن الاداء في كل محطة ٤-٦د الراحة٣٠ثا-٢د اعطاء التوجيهات والتصحيح اثناء الراحة
–الجزء النظري	٢د	يقوم المدرس بشرح الخطوات امام الطلاب.		-يمكن ايقاف لاداء وتصحيح الاخطاء
–الجزء العملي	٣د	يودي المدرس الرمي وثم التوازن		-تكرار التمرين في نفس المحطة ثم الانتقال للمحطة الاخرى
–النشاط التطبيقي	٢٥ د	-يقسمون الى اربع مجاميع كل مجموعة تمثل محطة -تودي كل محطة تمرين		ضرورة التعاون الايجابي للتلاميذ مع رؤساء المجموعات -محطة١استخدام الحبل المطاطي لحركةالذراع بمساعة الزميل من نفس المحطة. -محطة٢اداء الرمي بدون رمح مع التوازن ثم باوزان مختلفة -محطة٣ رمي بالاداة وغرسها بالارض مع التوازن -محطة٤رمي الرمح لاقصى مسافة مع التوازن - يراعي الاتكون المحطات بشكل دائري
القسم الختامي	٥د	لعبه صغيره ثم الانصراف	××××××× ××××××× ××××××× ×××××××	-التاكيد على النظام والهدوء