

اثر البرنامج التعليمي باستخدام الحاجز المتحرك العارضة في تعلم فعالية  
ركض 100 م حواجز

أ.م.د. محمد جاسم محمد الخالدي  
جامعة الكوفة / قسم التربية الرياضية  
2013 م

الخلاصة

إن تعليم فعالية ركض (100 م.ح) للطلبات تظهر فيها صعوبات كثيرة مما يتطلب الامر الاستعانة ببعض الوسائل المساعدة في اثناء عملية التعليم والوصول إلى الهدف المرجو من العملية التعليمية ، ومن خلال هذا البحث قام الباحث بتصنيع وسيلة مساعدة في عملية التعليم للطلبات والمتمثلة بالحاجز المتحرك العارضة ، ومن خلال المقارنات مع مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم التعرف على اثر البرنامج التعليمي باستخدام الحاجز المتحرك العارضة في تعليم فعالية ركض (100 م.ح) للطلبات .  
وتم استخدام المنهج الوصفي في الباب الثالث أما عينة البحث سوف تكون من طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة .  
وفي الباب الرابع اظهرت النتائج فرقا احصائياً في تعليم فعالية ركض (100 م.ح) للطلبات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، وتم ذكر مجموعة من الاستنتاجات في الباب الخامس ومنها (إن استخدام الحاجز المتحرك العارضة ساعد كثيراً في تقدم التعليم لدى طالبات قسم التربية الرياضية ، وتضمن الباب الخامس عدة توصيات ايضاً منها (استخدام الحاجز متحرك العارضة في عملية تعليم جميع فعاليات ركض الحواجز) .

#### الباب الأول

#### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1- المقدمة وأهمية البحث :-

إن فعاليات الساحة والميدان تحتاج إلى متطلبات خاصة من المواصفات الجسمانية والقابليات البدنية بالإضافة إلى وسائل التدريب الخاصة بكل فعالية من أجل النجاح ، ومن هذه الفعاليات التي تتطلب مستوى عالي مما ذكر فعالية ركض (100م) حواجز للنساء التي تعد فعالية حديثة جاءت عوضاً عن (80 م) حواجز ، وفي سباق (100 م) حواجز للنساء فإن المسافة من خط البداية إلى الحاجز الأول (13 م) ، والمسافة بين الحواجز بارتفاع (0.84 م) هي (8.5 م) والمسافة من الحاجز الأخير إلى خط النهاية تكون (10.5 م) .

والتكنيك المستعمل في تلك الفعالية يدمج المستعمل في الحواجز العالية (يوجد نموذج خطوات من سبعة إلى ثمانية خطوات إلى الحاجز الأول وثلاث خطوات بين الحواجز متشابهة) وتلك تستعمل في الحواجز المتوسطة (عندما يكون ارتفاع الحاجز متشابهة) .

وجرى سباق (100 م.ح) رسمياً لأول مرة في عام (1968م) في الدورة الأولمبية بالمكسيك ، ولأهمية متطلبات وحاجات هذا السباق وإجراءات تطور المستوى للنساء والعرض الجيد والحسن للعدو يعطي الفرصة الأكبر لإظهار هذه الإمكانيات عنه في سباق (80 م.ح) ، وهناك علاقة وثيقة ومتينة وتشابه كبير مع فعالية (110 م.ح) من ناحية الأداء الفني ، وفعالية الحواجز تعتمد على سرعة الركض و فن الأداء. (1)

إن فعاليات ركض الحواجز في الأساس لا يمكن فصلها عن فعاليات الركض السريع ، لهذا فإن كل مراحل تدريب الركض السريع يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة في تدريب ركض الحواجز ، فالعداء الجيد في ركض (110 م.ح) أو العداءة الجيدة في (100 م.ح) يجب أن يكونا في الأساس عدائين جيدين في مسابقة ركض (100م) .

هذا لا يعني أن العداء السريع في الأركاض القصيرة سوف يكون عداء جيداً في ركض الحواجز تلقائياً لأنه من الواضح أن عملية تطوير عدائي الحواجز تأخذ وقتاً أطول من عملية تطوير عدائي المسافات القصيرة لهذا يمكن القول أن فعالية ركض الحواجز هي أكثر فعاليات الساحة والميدان صعوبةً وتعقيداً (2) .

إذ أن تطور مستوى الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية يعد الهدف الذي يسعى إليه جميع الرياضيين ، وأن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب من العاملين في المجال الرياضي فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم به الرياضي في أثناء أدائه الفعالية أو اللعبة الرياضية قبل وضع البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بها. (3)

<sup>1</sup> - عامر فاخر شغاتي وآخرون: تطبيقات للمبادئ و الأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006، ص 66-67 .

<sup>2</sup> - قاسم المندلوي وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 217

<sup>3</sup> - جاسم محمد الرومي: فعالية التمارين التحضيرية العامة و الخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986) ص 30

وفي مجال تعلم فعالية ركض (100م. ح) للطالبات ونظرا لصعوبتها ، قد يتطلب الأمر الاستعانة ببعض الوسائل المساعدة في أثناء عملية التعليم وللوصول للهدف المرجو من العملية التعليمية ، وبناء على ذلك فان للمدرس والمعلم الدور الاساس والمهم فهو العنصر الذي يقود عملية التعليم ويتحكم بالمتغيرات التي تحويها، واختيار طريقة التعليم الأمثل التي يراها مناسبة لأتباعها عند تعليم الطالبات مثلا ، ومن ثم أصبح من الواضح لدى المدرس أفكار جديدة ووسائل مختلفة عند قيامه بعملية التعليم للتغلب على المشاكل التي تعترض المتعلم ، وتساعد في التعلم. وتكمن اهمية البحث في تهيئة الوسائل المساعدة المناسبة في أثناء عملية تعلم فعالية ركض الحواجز ومن أهمها الحاجز نفسه وفق طريقة تعط للطالبات الشعور بالأمان وتشجعهن على اجتياز الحاجز دون تردد أو الخوف من السقوط أو الاحتكاك بالحاجز، الأمر الذي يساعد الطالبات على الاقتصاد بالوقت والجهد بدلا من أن تكون العمليات العقلية منصبة ومركزة نحو تجنب السقوط ومن ثم الإصابة ، توجه هذه العمليات للسيطرة على الاداء الصحيح وبالتالي النجاح في الأداء الصحيح للفعالية مما يخلق من تلك الطالبات مدرسات قادرات بصورة أكبر للقيام بأداء واجباتهن في تعليم هذه الفعالية لطلاب وطالبات المدارس وتنفيذ المنهج الدراسي على أكمل وجه.

#### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال التدريس والتجربة الشخصية للباحث والمعاشية للمعوقات التي تعترض طالبات قسم التربية الرياضية عند تعليم فعالية ركض (100 متر) الحواجز ، ونظرا لصعوبة أداء الفعالية خاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار عدم ممارسة هذه الفعالية من قبل أغلبية الطالبات في المرحلة المتوسطة أو الإعدادية ، لذا نجد أن العديد من الطالبات تحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير لتعليم هذه الفعالية.

ومن خلال الملاحظة المباشرة ، فإن عنصر الخوف من الاحتكاك بعارضة الحاجز والسقوط وبالتالي التعرض للإصابة يعد العنصر الأساسي الذي يعيق عملية تعلم هذه الفعالية لذلك ارتأى الباحث تصنيع واستخدام الحاجز المتحرك العارضة ليساهم في التغلب على هذا المعوق .

#### 3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

1. تصميم حواجز بمواصفات تعليمية لتعلم فعالية ركض (100 م. ح) للطالبات .
2. معرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحواجز المتحركة في تعلم فعالية ركض (100 م. ح) للطالبات .

4-1- فروض البحث :

- 1- الحواجز المتحركة العارضة لها تأثير ايجابي في تعليم فعالية ركض (100 م. ح) للطالبات .
- 2- توجد فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لتعليم فعالية (100 م. ح) للطالبات .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : (20) طالبة من المرحلة الثانية / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

2-5-1 المجال الزمني : المدة بين ( 1 / 10 / 2012 ) إلى ( 31 / 12 / 2012 )

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان / كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية و المشابهة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التحليل الفني لفعالية 100م حواجز :-

إن النجاح في سباق فعالية (100م ح) للنساء يعتمد على ما يتوفر لدى اللاعبة من متطلبات فنية عالية مثلما يحدث مع متسابق (110م ح) رجال ، إذ يتميز السباق بوجود مراحل متعاقبة بين الحركة المتكررة(العدو)، والحركة الغير المتكررة (تخطي الحواجز) ويم ذلك بأعلى مستوى من السرعة ، ولتحقيق الاتزان الامثل خلال العدو بين الحواجز وتخطي الحاجز، يجب توافر الأداء الفني الصحيح ، ليس فقط خلال تخطي الحاجز، بل خلال مسافة السباق بأكمله. (4) وتقسم المراحل الفنية لفعالية ركض الحواجز إلى:- (5)

\*البداء

\*الركض حتى الحاجز الأول

\*اجتياز الحاجز

\*الركض بين الحواجز

\*الركض من الحاجز الأخير حتى خط النهاية

أولاً- البداء :-

تختلف مرحلة البداية في سباق الحواجز عنها في بقية سباقات العدو، ويرجع هذا الاختلاف إلى قصر مسافة التدرج في السرعة، والتحضير لخطوة الحاجز الأول ، وتؤدي تلك الاختلافات إلى وجود اختلافات أيضا في المسافات بين خط البداية والمكعبين الأول والثاني ، وغالبا ما تكون المكعبات هنا قريبة إلى خط البداية أكثر منها في المسافات القصيرة الأخرى ، كما يتحتم على العداءة في تلك المرحلة ،اختيار القدم الأمامية بما يتناسب وكيفية تعديده الحاجز. (6)

ثانيا: الركض حتى الحاجز الأول:

إن كل مرحلة من مراحل هذه الفعالية يعتمد على بلوغ سرعة ركض مثالية إلى الحاجز، وتلك السرعة بدورها تعتمد على البداية وسرعة الركض الجيدين ، ومن اجل الحصول على سرعة وقوة دفع قصوى في لحظة عبور الحاجز ، فان كل من عمل الرجل الدافعة (رجل التغطية) وعمل الرجل القائدة ، يجب أن ينظم ويوقت بدقة تامة، وإن ركض الحواجز ليس ركض ثلاث

4 - عامر فاخر شغاتي وآخرون:تطبيقات للمبادئ و الأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006،ص 80 .

5 - جاسم محمد الرومي؛فاعلية التمارين التحضيرية العامة و الخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع:(رسالة ماجستير ،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1986) ص 88 .

6 - محمد عثمان:موسوعة ألعاب القوى . الكويت ،دار القلم للنشر و التوزيع،1990،ص 247

خطوات وقفز، بل انه في الحقيقة هو ركض أربع خطوات مستمرة بعد الحاجز الأول ، إذ يجب أن تكون الخطوة الرابعة : وهي خطوة عبور الحاجز طويلة ومبالغ في حركتها.<sup>(7)</sup>

ثالثاً : اجتياز الحاجز:

تحتوي خطوة الحاجز أساساً على ثلاث مراحل<sup>(8)</sup>

\*الاستناد الأول

\*الطيران

\*الاستناد الثاني

\* مرحلة الاستناد الأول :

وهي المرحلة التي تسبق مرحلة الطيران ، ويمكن أن يكون منحنى طيران مركز الثقل أفقي أكثر كلما ارتفع مستواه تماماً ، قبل بداية مرحلة الطيران ، ويلحظ في مرحلة الاستناد الأول أن يكون موقع القدم في الخطوة الثامنة تحت الخط العمودي لمركز ثقل الجسم، ويكون الهبوط على مشط القدم بهدف حصر عملية انخفاض السرعة في اقل درجة ممكنة ، وتؤمن عملية الهبوط الايجابي خلف الحاجز حركة فرد الرجل ودفع الأرض بقوة مرة اخرى ، وخلال مرحلة الانتقال من الاستناد الأول إلى مرحلة الدفع ، يحدث تغيير في مركز ثقل الجسم ، إذ يبدأ في الارتفاع ، وتؤكد دراسات التحليل الحركي إن طول زمن ملامسة الأرض (نسبياً)يساعد على ان تكون قوة الدفع في الاتجاه الأفقي، وفي هذه الحالة تكون النتيجة كما يأتي :<sup>(9)</sup>

- منحنى طيران أفقي لمركز ثقل الجسم .  
- لحظة دوران إلى الأمام .

\* مرحلة الطيران

ويلحظ في هذه المرحلة إن مواصفات حركات أجزاء الجسم المختلفة تتحكم إلى حد كبير في خط سير المنحنى الأفقي لمركز ثقل الجسم ، ولذلك يراعي اقتراب أجزاء الجسم المختلفة وخصوصاً (الفخذين) من خط سير مركز الثقل ، وتعدية الرجلين للحاجز واحدة بعد الأخرى ، وتتميز مرحلة الطيران في بدايتها بالحركة السريعة القوية للرجل الحرة (الأمامية)، التي تبدأ في تعدية الحاجز أولاً وهي شبه ممتدة ، ويميل الجذع هنا إلى الأمام ، إذ تمتد الذراع المقابلة فوق الرجل الحرة ، وتتميز الحركة هنا بالتوافق العالي بين حركة الرجل والذراع المقابلة. وتتم تعدية الحاجز بالرجل الحرة ثم رجل الارتفاع واحدة بعد الأخرى ، وتزداد أهمية عمل الرجل الحرة ووظيفتها من وجهة النظر الإيقاعي ، إذ يرتبط عمل أجزاء الجسم الأخرى بتوقيت

<sup>7</sup> - محمد عثمان:مصدر سبق ذكره ، ص 250

<sup>8</sup> - صريح الفضلي ، جولة ابراهيم المفرجي : الاسس النظرية والعملية لالعاب القوى لكليات التربية الرياضية . العالمية المتحدة ، لبنان ، 2012 م ، ص58-60 .

<sup>9</sup> - محمد جاسم الخالدي : العاب القوى بين النظرية والتطبيق : دار الاحمدي للطباعة والنشر ، بغداد ، 2013 ، ص45

عملها وللتحضير للهبوط تبدأ الحركة من الرجل الحرة بنشاط وإيجابية في اتجاه الأرض ، ويلاحظ إن هذه الحركة تبدأ من مفصل الحوض ، أما حركة رجل الارتقاء سوف يتم سحبها وهي مثنية فوق الحاجز من مفصل الركبة ، فتنتم بسرعة وبقوة لتستمر الحركة.<sup>(10)</sup>

\* مرحلة الاستناد الثاني (الأمامي)

تشكل محاولة تخفيض تأثير العوامل المؤثرة سلبيا على السرعة هنا أهم نقاط الأداء الفني في هذه المرحلة ، ويتم ذلك أساسا من خلال مقاومة انخفاض مركز ثقل الجسم والدخول السريع في خطوات العدو القادمة ، وتؤمن عملية سحب رجل الارتقاء فوق الحاجز عملية تقدم مركز ثقل الجسم إلى الأمام .<sup>(11)</sup>

رابعا : الركض بين الحواجز :

أهم النقاط التي تحويها هذه المرحلة يمكن ذكرها باختصار هي :<sup>(12)</sup>

\* ثلاث خطوات عدو بين الحواجز (ليس أكثر أو أقل ، خطوات سريعة).

\* العدو بين الحواجز بأسرع ما يمكن .

\* الركض على أمشاط القدمين .

\* رفع الركبتين في أثناء الركض .

\* ارتفاع معدل سرعة الخطوات .

\* المحافظة على ميل الجذع أماما .

\* تضيق حركة الذراع وزيادة سرعتها .

\* التحول المناسب من تخط الحاجز إلى العدو بين الحواجز .

\* زيادة طول الخطوة الأولى وتقصير الخطوة الثالثة ، للإعداد لتخطي الحاجز التالي .

خامسا: الركض من الحاجز الأخير حتى خط النهاية :

يتم أداء حركة نهاية السباق باندفاعه سريعة ، كما في ركض المسافات القصيرة ، أما في سباق ركض (100م.ح) ، فإن الحركة الأساس لأداء السباق هي نفسها التي تستخدم لسباق (110م.ح) رجال ، ولكن نظرا لانخفاض الحاجز فان النساء عند تخطيها الحاجز تحتاج إلى زمن أقل، وما تحتاجه من تعديل على خطوة الركض يكون بسيط ، بمعنى أنها تحتاج لميل أقل للجسم ، وانثناء أقل في الركبة (ركبة رجل الارتقاء) ، وسحب رجل الارتقاء بارتفاع أقل أما حركة الذراعين فهي تظل أيضا قريبة من حركة الركض المعتادة .<sup>(13)</sup>

<sup>10</sup> - صريح الفضلي ، جولة ابراهيم المبرجي : مصدر سبق ذكره ، ص 59 .

<sup>11</sup> - عامر فاخر شغاتي وآخرون: تطبيقات للمبادئ و الأسس الفنية لألعاب الساحة و الميدان . بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006، ص 87 .

<sup>12</sup> - صريح الفضلي، طالب فيصل عبد الحسين: ألعاب الساحة والميدان: كتاب منهجي، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2001، ص 95 .

<sup>13</sup> - محمد عثمان: مصدر سبق ذكره ، ص 244

2-1-2 أهم متطلبات عدائي الحواجز :

لقد علمتنا التجربة إن عداء الحواجز يصلح لغالبية مسابقات ألعاب القوى ، فهو يملك السرعة والقوة ، ويستطيع أيضا من خلال سيطرته على عدد وطول خطواته بين الحواجز ثم الارتقاء برشاقة ودقة فوق الحاجز من أن يكون لاعبا جيدا لمسابقات الوثب بكافة أنواعها (14)

ويعد سباق (100 م .ح) للنساء من أكثر سباقات ألعاب القوى ارتباطا بالأداء الحركي المعقد ، لذلك فهو من أهم السباقات التي يتحدد فيها المستوى ، من خلال مستوى الأداء الحركي نفسه بالإضافة إلى مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

ويعد سباق (100م.ح) ، و(110م.ح) رجال ، من أمتع سباقات المضمار التي تستحق المشاهدة ، إذ يجمع هذا السباق بين السرعة في العدو و الأداء الفني ذو المستوى العالي في مرحلة عبور الحاجز ، بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي ، والمرونة التامة في جميع حركات الجسم ، فعدائي الحواجز يحتاجون إلى قدر كبير من اللياقة البدنية ، والأداء الفني والتخطيط . (15)

وكما هو معروف فإن عدائي وعداءات الحواجز ، يحتاجون إلى أن يكونوا سريعين في أثناء ركض الحواجز ، لكن هذا لا يعني أن نهتم بتدريب السرعة فقط، بل يجب أن يكون الاهتمام منصبا أيضا على تحسين إيقاع الركض(وزن الحركة) إلى الحاجز الأول وبين الحواجز، المرونة ، وفن ركض الحاجز ، ومطاوله السرعة ، هذا فضلا عن الموهبة والقياسات الجسمية ، مثل طول الجسم وطول الرجلين، والوزن. (16)

3-1-2 آلية تعلم ركض الحواجز

الطرق التي يتبعها مدرس التربية الرياضية ليست فقط لضمان امن الطلبة ، ولكن ليعزز كيف يمكن أن يحدث التعلم بسرعة وبنجاح ، إذا تغيرت ظروف الأداء بتطويع الأدوات ، وفي أغلب الأحوال يستفاد الطبة من الأدوات المطوعة ، إذا كانت الأدوات التقليدية هي التي تجعل النجاح صعبا ، فإن المعلم مضطراً إلى تطويع أداء المهارة ليكون فعالاً بالأدوات التقليدية، وبالتأكيد يلزم تطويع الأدوات نفسها، وهذا الحال مع الطالبات اللاتي يمارسن بعض الفعاليات لأول مرة وخصوصا الصعبة ، فهناك كثير من الطالبات لم تنمى لديهن القدرات البدنية اللازمة للعمل بالأدوات التقليدية ، وفي تلك الحالة تطوع الأدوات لتقلل عامل الرهبة عند استخدام الأدوات التقليدية ، فمثلا تستبدل الحواجز التقليدية بحواجز منخفضة بعارضة من الخيزران ، كما تستبدل الكرات الصلبة بالكرات المرنة وهكذا.... إلخ ، وعلى المدرس الا يجعل تركيز اهتمام الطالبات على النتائج بل على تحسين الأداء. (17)

14 - محمد جاسم الخالدي : مصدر سبق ذكره ، ص 45 .

15 - قاسم المندلوي وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى،الموصل ،مطابع التعليم العالي،1990،ص 218

16 - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1988، ص 281-282 .

17 - جاسم محمد الرومي؛ مصدر سبق ذكره ، ص 54 .

2-1-4 الطريقة المختلطة في التعلم الحركي  
الطريقة " هي الخطوات والأساليب التي تعد وتستخدم بصورة متقنة من اجل الوصول إلى هدف العملية التعليمية بأقل جهد وأقصر فترة زمنية ممكنة " (18)  
وعند استخدام الطريقة الكلية في تعليم الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز للطلبات ، فان تلك الطريقة تسهل لهن عملية إدراك الفعالية عن طريق وضوح الغرض العام لها ، إلا انه لا يفضل استخدامها نظرا لصعوبة تعليم المراحل الفنية للفعالية دون أن تجزأ ، أما عند استخدام الطريقة الجزئية ، فهي تكشف مواطن الصعوبة بالفعالية وتقلل من حدوث الإصابات ، لكنها تحتاج إلى طاقة عصبية كبيرة لربط أجزاء الفعالية ، كما وأنها تحتاج إلى وقت طويل وتشعر الطالبات بالملل ، أما الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة) ، فتسمى بالوحدات التعليمية ، إذ تعد كحل وسط بين الطريقتين (الكلية والجزئية) ، وهنا نستخدمها سوية لغرض الاستفادة من مزايا كل طريقة وفي الوقت نفسه نتلافى عيوب كل طريقة أيضا ، إذ عند تعليم هذه الفعالية فإنها تعرض لأول مرة من قبل المدرس ، ثم يأتي دور الطالبات في أدائها ككل ولكن بصورة مبسطة ، بعد ذلك يعدن للتعليم على وحدات معينة من الفعالية، وان التعلم بتلك الطريقة تعطى للطالبات الفرصة للتعليم حسب قدراتهن الحركية ، وعدم الشعور بالملل عند أداء لكل جزء من أجزاء الفعالية لوجود عنصر الإثارة والتشويق في أداء الأجزاء (19)

### الباب الثالث

### 3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين انسجاما مع طبيعة البحث .

#### 2-3 عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية "وهي تلك العينة التي لا تتقيد بنظام وترتيب معين ، وتكون دائما غير مقصودة بحيث تتاح لأفراد العينة فرصا متساوية من التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار " (20)

إذ تم اختيار طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية باعتبار أن منهج المرحلة الثانية يتضمن فعالية ركض الحواجز ، إذ لم تمارس الطالبات تلك الفعالية في المرحلة الأولى من الدراسة في قسم التربية الرياضية ، ويبلغ عدد طالبات تلك المرحلة (30) طالبة ، تم اختيار (20) طالبة منهن بطريقة عشوائية ، وتمثل (66%) من مجتمع الاصل ، إذ سجلت أسماء

18 - جاسم محمد الرومي؛المصدر السابق نفسه ، ص 61-65 .

19 - وجيه محبوب.البحث العلمي ومناهجه:الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،2002،ص 315

20 - عبد الجبار البياتي، زكريا زكي.الأحصاء الوصفي والأستدلالي في التربية: بابل،دارالصادق للطباعة ،1977،ص



الطالبات (مجتمع الأصل) على عدد من القصاصات ثم وضعت في صندوق وسحبت منه (20) قصاصة وهي تساوي عدد أفراد العينة<sup>(21)</sup>

وتم مجانسة العينة من ناحية العمر والطول والوزن كما في الجدول (1)

جدول (1) يبين التجانس بين افراد العينة في متغيرات (الطول ، والعمر ، والوزن)

المتغيرات	وحدات القياس	المنوال	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	152	155	0.58	0.49
العمر	سنة	19	19.71	0.73	0.40-
الوزن	كغم	57	58.32	0.34	0.54

وتبين ان عينة البحث متجانسة إذ أن قيمة معامل الالتواء في تلك المتغيرات لم تتجاوز (+1) .

### 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية

- استمارة تقويم الأداء الفني

- استمارة استطلاع رأي الخبراء المختصين بشأن صلاحية استمارة الاستبيان

### 3-3-2 الأدوات المستخدمة

1- شريط قياس معدني

2- حواجز مصنعة عدد 10

3- صافرة للبدء

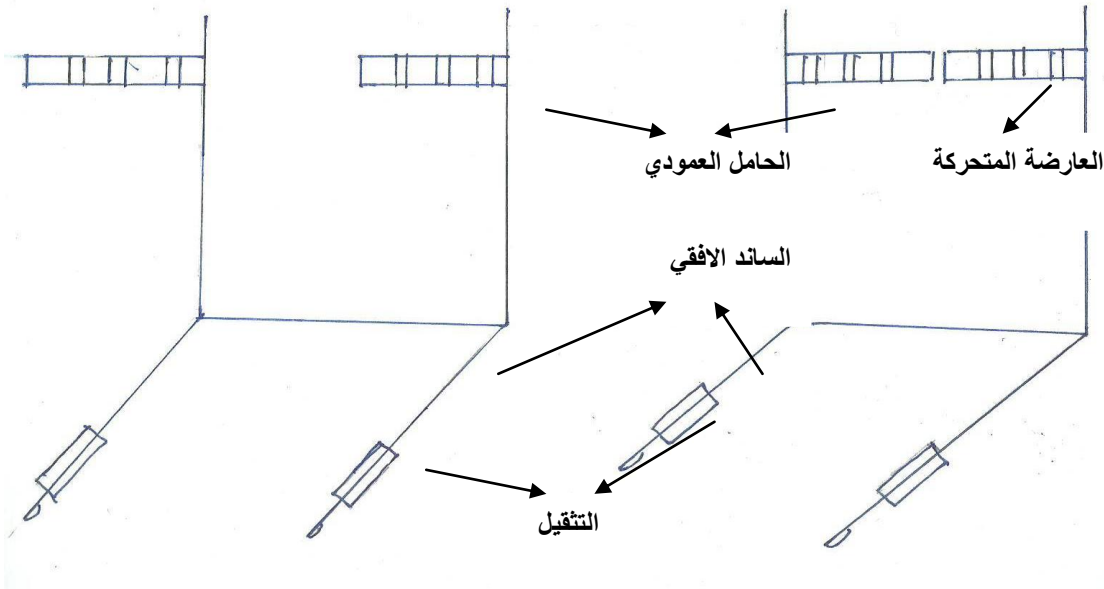
### 3-3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 مواصفات الحواجز المصنعة وميزاتها :

تم تصنيع الحواجز من معدن قوي (الآهين) وهو يمتاز بوزن أخف أذ يبلغ وزنه (3) كغم ، مما يؤدي الى سهولة سقوطه عند حدوث احتكاك بين الطالبة والحاجز في أثناء الاجتياز ، كما تمتاز العارضة لهذا الحاجز والمصنوع من اللدائن الصلبة بأنها مقسومة من المنتصف إلى نصفين ويرتبط كل نصف في حافته القريبة من العمود (بتقسيم معدني) ، هذا التقسيم يربط العمود بالعارضة وتم أحداث ثقب في التقسيم لأدخال برغيان تم لحمهما بشكل عمودي وذلك لتثبيت التقسيم بالعارضة عند لفهما بشدة ومن خلالهما نستطيع رفع وخفض العارضة أي يمكن تثبيت العارضة بأي ارتفاع وحسب ما يناسب كل طالبة في أثناء التعليم الأمر الذي يخدم مبدأ التدرج في العملية التعليمية كما يساعد على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات ، ويتراوح الارتفاع بين (30 سم – 84 سم) .

كما يمكن الاستفادة من العارضة العليا (المقسومة) في عملية التعليم ، لأن النصفين قابلين للحركة وبزاوية (360 درجة) أذ في حالة احتكاك الطالبة بالحاجز سيتحرك نصفي العارضة وتفتح من المنتصف فتتمر الطالبة من خلال العارضة بدل التعثر بها والسقوط .  
ويمكن الاستفادة من هذا الحاجز في عملية التعليم لفعالية ركض الحواجز للأعداد الكبيرة من الطالبات ، أذ يتم أبقاء احد نصفي العارضة بوضعها داخل الحاجز لتتدرب عليه إحدى الطالبات والنصف الآخر يتم أخراجه (فتحه) بحيث يشكل زاوية (180 درجة) مع النصف داخل الحاجز وبالتالي تستفاد طالبة أخرى من التدرب عليه ويؤدي الى تعزيز عملية التعلم عن طريق استخدام أكثر من طالبة للحاجز ، الأمر الذي يؤدي الى تقليل الزمن اللازم لعملية التعليم ، والاستفادة بصورة أفضل من الحاجز.

كما يمكن الاستفادة من العارضة في هذا الحاجز في التمارين التعليمية والمستخدمة في تعليم ركض الحواجز ، وهي تلك التمارين التي تجتاز بها الطالبة أولا برجل واحدة (الارتقاء أو الحرة) ثم تبديل على الرجل الأخرى قبل أن تعبر بكلتا الرجلين .  
ويمكن تقليل الزمن اللازم لعملية التعليم والأحماء عن طريق استخدام هذا الحاجز المصنع ، أذا أصطفت الطالبات على شكل رتلين الواحد يقابل الآخر وكل رتل يتدرب على أحد نصفي العارضة (عندما تكون واحدة للداخل والأخرى للخارج) ثم يتبادلان الأمكنة وبهذا تزداد حصة الطالبة من فرص تعلم الأداء على نفس العدد من الحواجز ، ويمتاز هذه الحاجز بكلفته المادية البسيطة جدا وطريقة تصنيع بسيطة وسهلة أذ يمكن لأي مهتم أن يصنعها بنفسه والمعرض في الشكل (1) .



الشكل (1) يبين الحاجز المصنع

### 2-4-3 الاختبارات

- 1- استخدم الباحث اختباراً واحداً وهو (اختبار الاداء الفني لفعالية ركض 100 م.ح) .
- 2- الهدف من الأختبار : تقويم الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز .
- 3- وصف الأداء : توضع (10) حواجز في مجال الركض البالغ طوله (100) م .
- 4- وتم رسم خط البداية في بداية مجال الركض ، وقسمة المسافة كما يأتي :
  - 1- المسافة من البداية حتى الحاجز الأول 13م
  - 2- المسافة بين الحواجز وتبلغ (8.5) م
  - 3- المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية 10.5م

عند سماع الطالبة نداء بأسمها تأخذ وضع البدء المنخفض عند خط البداية ومع أيعاز تحضر والصارفة تبدأ الطالبة بالركض وأجتياز الحواجز ، إلى خط النهاية وتعطى لكل طالبة محاولة واحدة فقط ، ويعطى كل خبير درجته على كل المراحل الفنية لكل طالبة ويسجلها بأستمارته وبعد انتهاء الأختبار يجمع الباحث جميع الأستمارات من الخبراء والتأكد من عددهن وقد وقع كل خبير على الأستمارات الخاصة بتقييمه وكتب اسمه عليها ، ولمزيد من المعلومات الاطلاع على ملحق (1)

وقد اعد الباحث استمارة خاصة بتقويم الاداء الفني ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص لاطهارها بشكلها النهائي في ملحق (1) وتم توزيعها على خبراء تقويم الاداء الفني في ملحق (3) بعدد افراد العينة ليعط كل خبير درجة التقويم لكل طالبة ، علماً أن خبراء تقويم الأداء حضروا جميعاً يوم الاختبار .

### 3-4-3 الشروط العلمية للاستمارة

من أجل تحقيق الشروط العلمية لهذه الاستمارة من صدق وثبات وموضوعية وأيجاد التطبيقات العلمية لهذه الاستمارة بناء على عينة البحث فقد عمد الباحث الى أيجاد هذه المعاملات .

### 1-3-4-3 صدق الاستمارة

يذكر (صفوت فرج ) أن الاستمارة عندما تقيس ما أعد من أجله تعد صادقه وتختلف الاستمارات هذه في مستويات صدقها تبعاً لأقترابها أو لأبتعادها من تقرير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها ، لذلك يصبح استعمال تعريف (ثورندايك وهاجان) للصدق مفهوماً (اذ انه تقدير لمعرفة ما اذا كان الاستمارة تقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد أن نقيسه به ولا شئ غير ما نريد أن نقيسه به أم لا) (22)

لذلك قام الباحث بأيجاد الصدق لهذه الاستمارة من خلال استعمال (صدق المحتوى) وهذا النوع من الصدق يتمثل في دراسة مفردات الاستمارة لمعرفة مدى تمثيلها للشئ المراد قياسه ، أي انه تقدير وزن لكل مجال أو مفردة أو محور بناء على أهميته أي مدى إمكان الاستمارة لتمثيل عناصرها) (23)

<sup>22</sup> - فريد كامل أبو زينة: أساسيات التقويم و القياس في التربية 10 الإمارات العربية، مكتب فلاح للنشر

والتوزيع، 1998، ص 69 .

<sup>23</sup> - مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير . ط 1، مركز الكتاب

للنشر، 1999، ص 5

إذ تم عرض هذه الاستمارة على الخبراء في الملحق (4) ، اذ قاموا بدراسته و التأكد من محتوياته و اقرارها و اتفقوا على أن هذه الاستمارة تقيس الصفة التي وجدت من أجله.

### 2-1-4-3 ثبات الاستمارة

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق اعادة استخدام الاستمارة (24) ، على عينة من (7) طالبات من مجتمع الأصل خارج عينة البحث ، ثم أعاد الباحث تقويم الاستمارة على المجموعة نفسها بفواصل زمني بلغ ثلاثة أيام من أجل أن تكون الاستمارة ثابتة فيما تقيس وتحقق الغرض الذي وضعت لأجله ومدى ملائمتها ومناسبتها عينة البحث .

ويشير ثبات الاستمارة الى أتساق الدرجات التي يحصل عليها ذات الأفراد في مرات الأجراء المختلفة أي انه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الأستقرار ذلك أن معامل الثبات هو معامل الأرتباط بين درجات الأفراد في الاستمارة في مرات الأجراء المختلفة (25)

لهذا قام الباحث بإيجاد معامل الثبات من خلال استخدام قانون معامل الأرتباط (سبيرمان ) بين نتائج التقويمين وكما هو موضح في جدول (1) الذي يبين معامل الصدق الذاتي فضلا عن معامل الثبات

### 3-1-4-3 موضوعية الاستمارة

الاستمارات الموضوعية تعد أفضل من الاستمارات التي يؤدي فيها رأي المفحوص أو من تجري عليه هذه الأختبارات دورا في النتائج والموضوعية أمرا مرغوب فيه إذا أمكن الحصول عليه .

ولغرض تحقيق الموضوعية للاستمارة والوصول اليها ، قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من الخبراء اذ قاما بإعطاء درجات للاداء الفني وفق الاستمارة المعدة لهذا الغرض موضوع البحث وكل منهم على إنفراد ، وقام الباحث بمعالجتها عن طريق إيجاد معامل الأرتباط باستخدام قانون (سبيرمان) الإحصائي ، وقد بينت إن إجراء هذه الاستمارة يكون بعيدا عن التقويم الذاتي للعينة مما يعني موضوعيتها العلمية والجدول (2) يوضح معامل الموضوعية للاستمارة .

<sup>24</sup> - مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات،الصدق،الموضوعية،المعايير . ط1،مركز

الكتاب للنشر، 1999،ص64

<sup>25</sup> - وديع ياسين،حسن العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية0الموصل،دار

الكتب للطباعة والنشر، 1999،ص279

جدول (2)

يبين المعاملات العلمية للاستمارة الخاص بالبحث من صدق وثبات وموضوعية

معامل الموضوعية	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الاستمارة
0.88	0.85	0.92	استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية ركض (100 م . ح)

4-4-3 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله في أثناء التجربة لتفاديها .

ولأجله أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية وذلك لمعرفة:

- 1- عدد الحواجز التي يمكن استخدامها
- 2- معرفة مدى صلاحية الوسائل المستخدمة
- 3- تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار
- 4- معرفة عدد الكادر المساعد

وكانت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ( 2012/10/7 ) على مجموعة من طالبات قسم التربية الرياضية المرحلة الثانية والبالغ عددهن (7) طالبات من مجتمع الاصل خارج عينة البحث في ملعب كلية التربية للبنات .

5-4-3 التجربة الميدانية (الرئيسية)

" هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المسببة لها " .

عند الإطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجربة الميدانية (الرئيسية) كما يأتي :

3-4-5-1 الاختبار القبلي

قام الباحث بخطوة سابقة قبل إجراء الاختبار القبلي وتضمنت إعداد وحدتين تعليميتين لأسبوع واحد، مدة الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة، تهدف هاتين الوحدتين التعليميتين إلى إعداد عينة البحث لإجراء الاختبار القبلي ، وقد استخدم الباحث الطريقة الكلية في تعلم العينة لهذه المرحلة ، وأجرى الباحث الاختبار القبلي (اختبار الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز على الحواجز القانونية ) على عينة البحث ، لمسافة (100 م) وباستخدام عشرة حواجز وبحضور ثلاثة خبراء من الاختصاص لغرض تقويم الأداء الفني وذلك بتاريخ (2012/10/7) ، وبالامكان الاطلاع على ملحق (2)

3-4-5-2 البرنامج التعليمي

قام الباحث باعداد منهج تعليمي لتعليم الطالبات فعالية ركض ( 100 م. ح) وذلك باستخدام الحواجز المصنعة وأستغرق البرنامج التعليمي(6) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع الواحد . إذ تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والمجموعة التجريبية استخدمت الحواجز متحركة العارضة بينما المجموعة الضابطة استخدمت الحواجز التقليدية .

3-2-5-3 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم (2012/11/21) واتباع نفس إجراءات الاختبار القبلي، ولمزيد من المعلومات الاطلاع على ملحق (2)

6-3 الوسائل الإحصائية .

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات الخاصة التي حصل عليها من التجربة الرئيسية :  
تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS اصدار 17 (26)

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل لها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة وكالاتي :

1-4- عرض النتائج وتحليلها:

1-1-4 عرض نتائج تقويم الأداء الفني لركض الحواجز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تقويم الأداء الفني لركض الحواجز للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

المجموعات	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	قيمة ت المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	النتيجة
المجموعة التجريبية	29.9	6.17	63.1	6.77	15.88	2.26	فرق معنوي
المجموعة الضابطة	31	4.96	48.7	5.20	7.80	2.26	فرق معنوي

عند درجة حرية (9) نسبة خطأ (0.05)

كان الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية يساوي (29.9) ولانحراف المعياري يساوي (6.17) والوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي يساوي (63.1) بينما الانحراف المعياري يساوي (6.77) وباستخدام الاختبار التائي للدلالة بين وسطين حسابيين مرتبطين فظهرت قيمة (ت) المحسوبة (15.88) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (2.26) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية إذاً يوجد فرق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

وكان الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة يساوي (31) ولانحراف المعياري يساوي (4.96) والوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي يساوي (48.7) بينما

الانحراف المعياري يساوي (5.20) وباستخدام الاختبار التائي للدلالة بين وسطين حسابيين مرتبطين فظهرت قيمة (ت) المحسوبة (7.80) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (2.26) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية إذ يوجد فرق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي .  
1-1-4 عرض نتائج تقويم الأداء الفني لركض الحواجز بين الاختبارين ( القبلي - قبلي ) و (بعدي - بعدي ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج تقويم الأداء الفني لركض الحواجز للاختبارين القبلي و البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعـة الضابطة		المجموعـة التجريبية		الاختبار
			±ع	-س	±ع	-س	
عشوائي	2.10	0.41	4.96	31	6.17	29.9	القبلي
معنوي	2.10	5.06	5.20	48.7	6.77	63.1	البعدي

عند درجة حرية (18) نسبة خطأ (0.05)

كان الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية يساوي (29.9) والانحراف المعياري يساوي (6.17) والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة يساوي (31) بينما الانحراف المعياري يساوي (4.96) وباستخدام الاختبار التائي للدلالة بين وسطين حسابيين مستقلين فظهرت قيمة (ت) المحسوبة (0.41) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (2.10) ولما كانت القيمة الجدولية أكبر من المحسوبة إذا لا يوجد فرق بين المجموعتين في الاختبار القبلي .

وكان الوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يساوي (63.1) والانحراف المعياري يساوي (6.77) والوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يساوي (48.7) بينما الانحراف المعياري يساوي (5.20) وباستخدام الاختبار التائي للدلالة بين وسطين حسابيين مستقلين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (5.06) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (2.10) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية إذا يوجد فرق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية

#### 2-4- مناقشة النتائج

عن طريق استخدام المعالجات الإحصائية تم الحصول على النتائج النهائية وتوفرت لدى الباحث معلومات كافية حول نتائج التجربة العملية الميدانية التي نفذها على عينة البحث ، ودلت النتائج على فروق معنوية في نهاية التجربة ، إذ أثبتت النتائج بأن هناك تقدماً ملموساً في مستوى التعليم للطالبات

1-2-4 مناقشة نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقويم الاداء الفني لفعالية ركض الحواجز (قبلي – بعدي) :

كان الفارق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ونفس النتيجة كانت بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث السبب الى ان افراد المجموعتين طبقوا وحدات تعليمية مبرمجة بمعدل وحدتين في الاسبوع ولمدة (6) اسابيع في دروس الساحة والميدان .

2-2-4 مناقشة نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقويم الاداء الفني لفعالية ركض الحواجز (البعدي) :

ظهر فرقاً معنوياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقييم الاداء الفني لفعالية ركض الحواجز (البعدي) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث الاسباب الى :  
أولاً:- الجانب النفسي

تخلصت الطالبات من عامل الخوف بعد أن تأكدن من خفة الحاجز وقابلية العارضة العليا للفتح من منتصفها المقسوم لأقل احتكاك مع الطالبة مما يؤدي إلى عبور الطالبة من خلال الحاجز بدل سقوطه أو سقوطها ، فأصبحت الطالبة تتجراً على عبور الحاجز بشجاعة أكثر بعد استبعادها لاحتمالات السقوط والإصابة ، فعندما زال السبب تغيرت النتيجة وتحول الخوف إلى جراءة .  
ثانياً: الوقت

لقد وفرت تلك الوسيلة كثيراً من الوقت في أثناء عملية التعلم ، وذلك لإمكانية استخدام الحاجز من قبل أكثر من طالبة واحدة في الوقت نفسه ، وبالتالي تساعد تلك الوسيلة إما بتوفير الوقت ، أو زيادة عدد فرص الطالبة لاستخدام الحاجز إذا أردنا الاحتفاظ بنفس الوقت ، مما يعزز عملية التعلم .

ثالثاً: الفروق الفردية

لقد ساعدت تلك الوسيلة بشكل كبير على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات ، إذ تتباين قدرات الطالبات فيما بينهن ، كما يتباين الاستعداد الجسمي والعقلي لكل طالبة عن الأخرى عند أداء تلك الفعالية ، إذ بينت التجربة العملية أن هناك طالبات استطعن التعلم بعد عدد قليل من المحاولات ، إلا إن هناك طالبات احتجن لمحاولات أكثر ، كما إن ميزة رفع العارضة ، وخفضها لحد العارضة السفلية ، خدمت مبدأ التدرج في التعليم ، وحسب مقدرة كل طالبة بشكل منفرد .

رابعاً: الجانب الصحي

نظراً للميزات التي يتمتع بها هذا الحاجز والمذكورة سابقاً لم تحدث أي إصابة على الإطلاق وهذا عكس ما كان عليه الحال عند استخدام الحواجز التقليدية إذ شهدت المجموعة الضابطة حالات إصابة تراوحت بين رض والتواء .



خامسا: ملائمة الوسيلة المستخدمة لزي الطالبات  
إن تلك الوسيلة نظرا لخفتها وسهولة سقوطها كانت ملائمة لزي الطالبات اللاتي يلتزم من بارترداء التنورة أو الجلباب فوق البدلة الرياضية ، وعندما تتعلق جزء من ملابس الطالبة بالحاجز ، يسقط الحاجز دون الطالبة ، مما أعطاهن مزيدا من الجرأة على أداء الفعالية وبالتالي عزز من قدرتهن على النجاح في الأداء .

سادسا: الجانب التربوي  
إن تلاشي الخوف عند الطالبات وإمكانية استخدام تلك الوسيلة من قبل أكثر من طالبة في ذات الوقت دفع كل الطالبات للمشاركة في الدرس باندفاع وتكرار المحاولات بعدد أكبر مما ولد شعور التنافس بينهن، وولد الشعور بالمتعة ووفر عامل التشويق في عملية التعليم ، وهي من الأمور التي تساعد على سرعة التعلم وتشجع على تكرار الأداء حتى الوصول للأستجابة الصحيحة والمطلوبة .

سابعا : ملائمة الوسيلة المستخدمة للمكان ذو الإمكانيات البسيطة  
ساعدت تلك الوسيلة على نجاح عملية التعليم بصورة أفضل رغم ضيق المكان وعدم توفر مجال كاف للركض ، فكان استخدام ثلاثة حواجز كما لو كان تم استخدام ستة حواجز وذلك بعد فتح أحد نصفي العارضة للخارج وبزاوية (180 درجة) مع النصف الآخر داخل الحاجز .

ثامنا: ملاءمتها للأعداد الكبيرة من الطالبات  
إن إمكانية استخدام ذلك الحاجز من قبل أكثر من طالبة واحدة بعد فتح أحد نصفي العارضة للخارج ، وفر تقريبا نصف عدد الحواجز المطلوب استخدامها في عملية التعلم ، وزاد فرص الطالبة في التطبيق العملي ، فعندما يكون عدد الطالبات كبيرا تقف الطالبات على شكل رتلان متقابلان ، توضع الحواجز بين الرتلان (وفي نفس وضعها في سابعا)، ولكل رتل أحد نصفي العارضة ليجتاها وعندما تنتهي الطالبات تبدأ العملية مرة أخرى ولكن بالعكس، بهذا الشكل يمكن استخدام الحواجز بأكثر قدر من الكفاية وهذا لا شك كان له الأثر الإيجابي على عملية التعلم .

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

بناء على هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة الدراسة ومنهج البحث المستخدم وطبيعة الأساليب المستخدمة في تحليل النتائج يمكن استنتاج الآتي:

1- الحواجز متحركة العارضة لها دور كبيرة في تعلم مراحل الاداء الفني لفعالية ركض (100 م.ح) للطالبات .

2- إمكانية انخفاض مستوى عارضة الحاجز إلى (30 سم) ساعدت على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .

- 3- الحواجز متحركة العارضة قللت من مخاوف الطالبات من الاحتكاك الخطر مع الحواجز في اثناء الاجتياز .
- 4- امكانية عمل الطالبات على الحواجز بشكل جماعي ساعد في توفير الوقت والجهد الخاص بالتعلم .

## 2-5- التوصيات

- 1- استخدام الحواجز متحركة العارضة في عملية تعليم جميع فعاليات ركض الحواجز .
- 2- يمكن استخدامها في المدارس لتعليم فعالية ركض الحواجز نظرا لكلفتها المادية البسيطة وتصميمها السهل وسهولة استخدامها .
- 3- إجراء دراسات تحليلية لهذه الوسائل من ناحية التحليل الحركي لمعرفة فائدتها من الناحية الميكانيكية .
- 4- يمكن استخدامها في تمرينات اللياقة البدنية فيما يخص القوة والسرعة للبنات والصغار .
- 5- استخدام الحواجز متحركة العارضة في تعليم فعالية ركض الحواجز في الأمانة الضيقة أو الملاعب التي لا يتوفر فيها مجال ركض كاف .
- 6- استخدام الحواجز متحركة العارضة عندما يكون عدد المتعلمين كبيرا أو الوقت محدود .

## المصادر

1. ايهاب عبد السلام محمود : البرنامج الاحصائي spss-17 لكل المستويات . جامعة بابل ، العراق ، 2011.
2. فريد كامل أبو زينة: أساسيات التقويم و القياس في التربية 10الأمارات العربية، مكتب فلاح للنشر والتوزيع، 1998، ص 69 .
3. جاسم محمد الرومي؛فاعلية التمارين التحضيرية العامة و الخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع:(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986) .
4. صفوت فرج: القياس النفسي ط20، القاهرة، مكتب الانجلو المصرية، 1989.
5. صريح الفضلي، طالب فيصل عبد الحسين: ألعاب الساحة والميدان: كتاب منهجي، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2001 .
6. صريح الفضلي ، جولة ابراهيم المفرجي : الاسس النظرية والعملية لألعاب القوى لكليات التربية الرياضية . العالمية المتحدة ، لبنان ، 2012 م.
7. عامر فاخر شغاتي وآخرون: تطبيقات للمبادئ و الأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006، ص 66-67 .
8. عبد الجبار البياتي، زكريا زكي. الأحصاء الوصفي والأستدلالي في التربية: بابل، دارالصادق للطباعة، 1977، ص 236.
9. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1988، ص 281-282 .
10. قاسم المنذلاوي وآخرون: الأسس التدريبيية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 217 .

11. مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير. ط1، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص5
12. محمد جاسم الخالدي . ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق : بغداد ، دار الاحمدي للطباعة ، 2013.
13. محمد صبحي أبو صالح: الطرق الإحصائية، ط1، داراليازوري العلمية للنشرو التوزيع، عمان، 2002، ص491
14. محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى . الكويت ، دار القلم للنشر و التوزيع، 1990، ص247
15. وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص315

### الملاحق

#### ملحق (1)

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية بحثاً عن نموذج استمارة لتقويم الأداء الفني للطلبات ونظراً لعدم وجود نموذج يتناسب مع الغرض من هذا البحث وظروفه الخاصة به (الملعب، الطالبات، الإمكانيات) لذا اعد الباحث استمارة خاصة لتقويم الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز وتم اعتمادها بعد عرضها على عدد من الخبراء إلى إن وصلت إلى شكلها النهائي كما في أدناه:

استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز بعد عرضها على الخبراء

مراحل الأداء الحركي	الملاحظات الخاصة بمراحل الأداء الحركي	المسافة المرشحة بالمتراً (100) م	الملاحظات الخاصة بالمسافة	نسبة الدرجة %100	الملاحظات الخاصة بنسبة الدرجة
من البداية حتى الحاجز الأول		13 م		15%	
مرحلة اجتياز الحاجز ا-قبل الحاجز ب-فوق الحاجز ج-بعد الحاجز		1.25 م		60% 20% 20% 20%	
الركض بين الحواجز		8.5 م × 9		20%	
من الحاجز الأخير حتى خط النهاية		10.5		5%	

ملحق (2)

يتضمن البيانات الخاصة بدرجات تقويم الأداء الفني لعينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
الاختبار البعدي %	الاختبار القبلي %	الاختبار البعدي %	الاختبار القبلي %	ت
48	28	69	30	1
52	35	70	35	2
60	41	66	28	3
50	26	55	38	4
40	27	71	40	5
48	26	56	25	6
42	30	58	27	7
52	32	55	20	8
48	29	61	26	9
46	36	70	30	10

ملحق (3)

اسماء الخبراء الذين قيموا الاداء الفني للطلّابات

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
د. عقيل يحي هاشم	استاذ مساعد	تعلم حركي	قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
د. محمد ناجي شاكر	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
د. اسيل جليل كاطع	استاذ مساعد	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

ملحق (4)

نموذج الوحدة التعليمية

١- الوحدة التعليمية الثالثة :- 90 دقيقة مقسمة كالآتي :-

1- القسم التحضيري :-20 دقيقة مقسمة إلى جزأين كما يلي :-

- 10 دقائق تمارين إحماء عامة .

- 10 دقائق تمارين إحماء خاصة .

2- القسم الرئيسي :- 60 دقيقة مقسمة حسب الجدول أدناه :-

الهدف	الأدوات المستخدمة	الراحة		الحجم		الأداء الفني	
		بين المجموعات	بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	م/ضابطة	م / تجريبية
التأكيد على طول خطوة الاجتياز	خطوط ملونة	2 دقيقة	20 ثانية	3	5	اجتياز خطوط على الارض	اجتياز خطوط على الارض
التأكيد على خطوة الحاجز	حواجز بارتفاع (0.76 م)	2 دقيقة	40 ثانية	3	5	اجتياز حاجز واحد (التقليدي)	اجتياز حاجز واحد (المصنع)
التأكيد على الخطوات	حواجز بارتفاع (0.76 م)	2 دقيقة	20 ثانية	3	5	اجتياز حاجزان تقليديان	اجتياز حاجزان مصنعان
التأكيد على الاجتياز والخطوات	حواجز بارتفاع (0.76 م)	2 دقيقة	40 ثانية	3	6	اجتياز ثلاثة حواجز تقليدية	اجتياز ثلاثة حواجز مصنعة
التأكيد على الخطوات بين الحواجز	حواجز بارتفاع (0.76 م)	3 دقائق	20 ثانية	3	5	اجتياز خمسة حواجز	اجتياز خمسة حواجز مصنعة
التأكيد على ايقاع النهوض	حواجز بارتفاع (0.84 م)	2 دقيقة	-----	2	4	مشي فوق الحواجز	مشي فوق الحواجز

3- القسم الختامي :- 10 دقائق تمارين استرخاء وهرولة

ملحق (5)

اسماء الخبراء الذين قيموا استمارة الاداء الفني للطالبات

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
د. عقيل يحي هاشم	استاذ مساعد	تعلم حركي	قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
د. محمد ناجي شاكر	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
د. اسيل جليل كاطع	استاذ مساعد	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
د. محمد جاسم	استاذ مساعد	بايو /ساحة	قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
علي مهدي	مدرس	علم التدريب	مديرية الرياضة الجامعية / جامعة الكوفة
حميدة عبيد عبد	مدرس مساعد	تعلم حركي	قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة

## **Effect the learning program using hurdle barrier crossbar in the effectiveness of education ran 100-meter hurdles**

**Mohammed Jassim Mohammed al-Khalidi**

### **Abstract**

The teaching effectiveness ran (100 m. H) of the students show where many difficulties, which requires it to use some means to help during the process of education and access to the desired goal of the educational process, and through this research, the researcher manufactures a way to help in the education process for students and of barrier mobile crossbar, and through comparisons with the two sets of experimental and control research has been identified following a tutorial using hurdle barrier crossbar in the Education ran effectiveness (100 m. h) for female students.

Descriptive approach was used in Part III The sample will be students from the Department of Physical Education at the University of Kufa.

In Part IV results showed a difference statistically in the education of the effectiveness ran (100 m. H) for students between the two search experimental and control groups in the post-test and in favor of the experimental group were male set of conclusions in Section V, including (The use of barrier moving the bar helped a lot in the progress of education THE student Department of Physical Education, and Title V included several recommendations also (using a moving hurdle barrier crossbar in the education of all events ran barriers).