

## تأثير حركات التعلم في المشي الاعتيادي في تعلم الحركات المشي الرياضي للمبتدئات لعمر ١٣-١٤ سنة لدى طالبات متوسطة فاطمة الزهراء

م. د. منذر حسين محمد

مدربة تربوية الرصافة الثانية

### ملخص البحث

تعد رياضة المشي من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين ممارستها لكل المراحل العمرية، ومن الضروري والمهم ان يتعلم المبتدئ الاوضاع والحركات الصحيحة ضمن قانون رياضة المشي الرياضي التي يجب ان يؤديها عند حركته على ارض نارتانية او اسفلتية لكي يستطيع تطبيقها بشكل قانوني من حيث تقليل الجهد المبذول لقطع المسافة المطلوبة عن طريق تقليل المقاومة السلبية والاستفادة من القوى الايجابية المحركة للجسم الى الامام من جهة، وزيادة تحمل السرعة وامكانية اللاعب المشي لمسافات اطول من جهة اخرى. لذا فان الاداء في رياضة المشي الاعتيادي لاوضاع وحركات الجسم غير القانونية يمكن ان يؤدي الى بذل جهد اكبر لقطع مسافة معينة. وتلخصت مشكلة البحث في ان هناك ضعف او قلة اهتمام وعدم ادخال هذه الرياضة ضمن سباقات الرياضة المدرسية مما سبب عدم اشتراك العدد الكافي في سباقات ألعاب القوى والتركيز فقط على اللابعبات المبتدئات اللواتي لا يعرفن المشي الرياضي من حيث تصحيح الاخطاء واداء التكرارات المطلوبة. اما الهدف من البحث فقد تضمن معرفة تأثير حركات التعلم في المشي الاعتيادي في تعلم الحركات المشي الرياضي للمبتدئات. وافترض الباحث ان هناك تأثير لحركات التعلم في المشي الاعتيادي في تعلم الحركات المشي الرياضي للمبتدئات. وتم الاختيار عمدا لعينة البحث التي تألفت من (١٦) طالبة من طالبات المرحلة الاولى لمتوسطة فاطمة الزهراء/ تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧، استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل المشكلة وبعد اختبار العينة باستخدام اختبار الاداء الفني لمسافة ٥٠م. ومعالجة النتائج احصائيا فقد استنتج الباحث تفوق الطالبات المتعلمات المبتدئات في تعلم حركات مهارة المشي الرياضي على الطالبات اللاتي يعرفن المشي الاعتيادي بشكل غير قانوني. وقد اثرت حركات المشي الاعتيادي الغير قانونية المتعلمة مسبقا سلبيا في تعلم الحركات المشي الرياضي للمبتدئات، وعلى ضوء الاستنتاجات فقد اوصى الباحث بالتركيز على تعليم الحركات القانونية لمهارة المشي الرياضي والتصحيح المباشر للاخطاء لجميع الطالبات سواء كان يعرفن مهارة المشي الرياضي او لا يعرفن مهارة المشي اساسا وكذلك التركيز على تصحيح الاخطاء او زيادة تكرارات الاداء الفني للطالبات اللاتي تعلمن المشي مسبقا لمحاولة حذف الاخطاء وتثبيت الحركة الجديدة الصحيحة.

The impact of Learning Movements on Normal Walking in Learning the Walking Movements for the Beginners -Age of 13-14 Years in Fatima Al – Zahra Intermediate School for girls

Dr. Munther Hussein Mohammed

### Abstract

Walking is considered an important sporting activity that can be practiced by both sexes for all ages. It is so necessary, as well , that the beginner must learn the situations and movements in accordance with the law of walking sports which must be performed when his or her moving on a tartan or asphalt ground so that he/he can be legally applied in terms of reducing the effort in order to pass the required distance, by reducing the negative resistors and take advantage of positive forces that assist movements of the body forward, and increase the tolerance of speed and the possibility of the player to walk for longer distances on the other hand. Therefore, the performance in the normal walking of the situation and movements of the body can lead to a greater effort to take a certain distance.

The problem of the research is summarized as below , that there is a weakness or a lack of interest or not to enter this sport in the field of sports school, that caused the absence of participation in the sufficient number of strong athletics and only focusing on the players who do not know the athlete's walking in terms of correcting mistakes and performing the required repetitions

The purpose of the research included the knowledge that stimulates the learning movements in normal walking in learning the movements of the walking athletes for beginners. The researcher has assumed that there is an effect of the learning movements in the normal walking in learning the movements of walking athletes for beginners...

The selection included (16) students of first grade in FATIMA AL ZAHRA' A INTERMEDIATE SCHOOL for girls in AL RESFFA II Educational headquarter in 2016-2017 used the experimental method to solve the problem and after testing the sample with using the technical performance test for a distance of 50 m.

Besides the treatment of the results statistically, the researcher has concluded that the superiority of female students who educated in learning the movements of the skill of walking sports on students who know the normal walking illegally.

In the light of the conclusions, the researcher recommended focusing on teaching the legal movements of the skill of walking sports and the direct correction of errors for all students, whether they know the skill of walking or not to know walking mainly and also the focus To correct mistakes or increase the repetitions of the performance of students who learned to walk in advance to try to delete errors and install the correct new movement.

## الباب الاول-

### ١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث: تعتبر رياضة المشي من الفعاليات الرياضية المهمة في العاب القوى التي يمكن لكل الجنسين من ممارستها لكل المراحل العمرية. اذ ان تعلمها لا يتاثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل قليلين يدركون ما للمشي الرياضي من فوائد متعددة فما يزال كثيرون يعتقدون ان المشي الرياضي هو حكر على اللاعبين الذين يتقنون فن هذه الرياضة، ومن هنا يتهبب على اللاعبين من الاقدام عليها لعدم التشجيع الكافي وخجلهم لممارستها لذا من الضروري للانسان ان يتعلم حركات المشي الرياضي من اجل التنافس في البطولات المدرسية والاولمبية اسوة ببقية فعاليات العاب القوى ولما كانت رياضة المشي احدى فعاليات العاب القوى التي يستخدم فيها الفرد جميع اعضاء جسمه للتحرك للامام من اجل تحقيق الانجاز، لذا من الضروري والمهم ان تتعلم المبتدئة الاوضاع والحركات فعالية المشي الرياضي التي يجب ان تؤديها عند حركتها للامام مع تقليل الجهد المبذول لقطع مسافة المطلوبة وفق قانون اللعبة عن طريق تقليل المقاومات السلبية والاستفادة من القوى الايجابية المحركة للجسم من جهة وزيادة تحمل السرعة للمسافة اطول من جهة اخرى، لذا ان الاداء للمشي الاعتيادي الغير قانوني يمكن ان يؤدي الى ضرورة بذل جهدا اكبر لقطع مسافة معينة كذلك جعل زمن الاداء اكبر أي قطع المسافة بسرعة ابطأ مما لو تم اداء الحركات بشكل قانوني. ومن الجدير بالذكر ان تعلم الحركات الغير قانونية ضمن المشي الاعتيادي يكون سببه مزاوله المشي على طرق غير مستوية او ترابية وبطرق واساليب خاطئة بعيدا عن الاسس العلمية الصحيحة للتعلم ولاسيما في مراحل العمر المبكرة مما يجعل من هذا التعلم الخاطي يثبت ويصيح من الصعب تغييره مستقبلا وهنا تكمن اهمية البحث في دراسة اثر ذلك التعلم الخاطي لحركات المشي الاعتيادي الغير قانوني في اكتساب الحركات القانونية للمشي الرياضي وامكانية تصحيح تلك الحركات عند طالباتنا وذلك من خلال اجراءات ونتائج بحثنا هذا.

٢-١ مشكلة البحث: نظرا لاهتمام وعمل الباحث في مجال تعليم المشي ضمن فعاليات العاب القوى وكونه من المختصين الاكاديميين في هذا المجال. فقد لاحظ خلال دليل المعلم منهج الرياضة المدرسية عدم وجود فعالية المشي الرياضي ضمن فعاليات العاب القوى التي تعلم في المدارس وهذا مما سبب قلة المشاركات للاعبات قياسا باللاعبين في بطولات الاتحاد العراقي لالعاب القوى وبما ان معظم الطالبات يمارسن المشي الاعتيادي اليومي والذي يحتوي على اخطاء قانونية بالنسبة للمشي الرياضي لذا تم التركيز على تصحيح اوضاع وحركات الاداء للطالبات اللاتي يمارسن المشي الاعتيادي من اجل تعلم فعالية المشي الرياضي من خلال استخدام تكرارات الاداء مع التركيز على تصحيح الاخطاء في حركاتهن مما يقلل فرص تعديل وتصحيح اخطاء الاداء الحركي الذي تم اكتسابه على شكل خبرات خاطئة سابقة. وهنا تكمن مشكلة البحث التي يحاول الباحث حلها من خلال توضيح اثر حركات التعلم في المشي الاعتيادي على اداء وتعلم الحركات المشي الرياضي عن طريق نتائج هذه الدراسة موضوع البحث.

٣-١ هدف البحث: معرفة تأثير حركات التعلم في المشي الاعتيادي في تعلم الحركات المشي الرياضي للمبتدئات.

٤-١ فرض البحث: هناك تأثير لحركات التعلم في المشي الاعتيادي في تعلم الحركات المشي الرياضي للمبتدئات.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من ١٦ طالبة بأعمار (١٣-١٤) سنة من طالبات متوسطة فاطمة الزهراء تربية بغداد/ الرصافة الثانية ٢٠١٦-٢٠١٧.

٢-٥-١ المجال الزماني: الفترة من ٢/٤ ولغاية ٣٠/٣/٢٠١٧

٣-٥-١ المجال المكاني: ساحة متوسطة فاطمة الزهراء/ تربية بغداد/ الرصافة الثانية/ الكرادة

الباب الثاني-

٢- الدراسات النظرية

١-٢ معنى المشي وانواعه وفروقه: المشي: هو التقدم بخطوات بحيث لا يفقد التماس مع الارض ويتم نتيجة لتحرك الجسم باكماله من مكان الى مكان اخر بواسطة قوة دفع ذاتية تدفع الجسم للامام وعادة ما تكون قوة الدفع هذه بواسطة الاطراف السفلى (١: ٣٨٨). أي ان المشي: هو التقدم بخطوات من دون انقطاع التماس بالارض. اما انواعه في عشرة انواع (مشي الهون، التماوت، الانزعاج المضطرب، السعي، الرهل الخيب، النسلان، الخوزلي، الحمزي، القهقري، التبخر) وكانت افضل انواعه هي مشية الهون (١: ٣٨٩). والعرب المسلمون قديما لم يعرفوا الاسس الفنية للمشي الرياضي بل اقتصر على هذه المشيات الاعتيادية في مجالات عملهم الواسعة ومن خلال هذه المشيات تطور المشي وتنوع نتيجة تطور وتقدم الشعوب واعتبرت هذه المشيات كمدخل لتعليم انواع المشي الجديدة. والمشى حديثا اربعة انواع (٢: ٣٦) (المشي الطبي، الاعتيادي، الاستعراضى، الرياضى) رغم كل ذلك لا بد لنا من معرفة بعض الفروق بين المشى الرياضي والمشي الاعتيادي (٣: ٥١)، حيث

- ١- الرجل المقدمة تكون ممدودة في المشى الرياضي بخلاف المشى الاعتيادي فتوضع مثبتة من الركبة.
- ٢- حركات الحوض في المشى الرياضي تتميز بحركاتها المتعددة (الى الامام، الى الخلف، من جانب الى اخر) ومن (الاعلى الى الاسفل) وذلك لتقليل التعب وزيادة السرعة.
- ٣- تكون الذراعات في المشى الرياضي مثنيتين بزواية ٩٠° (قائمة) خلافا للمشي الاعتيادي تكون ممدودتين.
- ٤- التوقيت للمشي الرياضي اسرع من المشى الاعتيادي.
- ٥- الخطوة في المشى الرياضي اطول منها في المشى الاعتيادي فقد تصل الخطوة الى نصف طول اللاعب وبزاوية القدم مع الارض ٤٠°.
- ٦- اللاعب يمشى دائما على خط مستقيم بينما الشخص في المشى الاعتيادي يتقدم في خطيين متوازيين.

٢-٢ الاداء الفني للمشي الرياضي ومراحله

وهو القاعدة الاساسية لبناء الاداء المهاري (مرحلة الارتكاز الامامي المرجحة الخلفية، الارتكاز الخلفي، المرجحة الامامية، الارتكاز المزدوج، حركة الذراعين والكتفين، حركة الورك المجاذبية) (٤: ٥٠).

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

### ٣-٢ إجراءات البحث الميدانية

٣-٢-١ عينة البحث: قام الباحث باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الأولى في متوسطة فاطمة الزهراء تربية الرصافة الثانية للموسم الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) وبواقع (٨) طالبات من غير المتعلمات لرياضة المشي وكذلك (٨) طالبات من اللاتي يعرفون رياضة المشي بشكل غير قانوني، وبذلك بلغ عدد عينة البحث الكلية (١٦)، وقد تعمد الباحث اختيار نصف افراد العينة من الطالبات الجدد غير المتعلمات للمشي الرياضي والنصف الاخر من الطالبات اللاتي تعلمن المشي مسبقا ولكن بشكل غير قانوني مستبعدا الطالبات الغير ملتزمات بالحضور وكذلك استبعد الطالبات ذوي الاعمار الكبيرة لمراعاة تجانس العينة من حيث عدم وجود متغيرات يمكن ان تؤثر على النتائج وضمان الحصول على نتائج دقيقة. وبذلك فقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبتين متساويتين في العدد الاولى تتضمن (٨) طالبات من غير المتعلمات للمشي الرياضي الثانية تتضمن (٨) طالبات من اللاتي تعلمن المشي الرياضي بشكل غير قانوني مسبقاً.

جدول (١) يبين اختبارات التجانس بالطول والوزن والعمر وقيمة الالتواء لمجموعة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء	النتيجة
١	الطول (سم)	١٦٠,٠٦٢	١٦٠	٣,٨٢٠	٠,٠١٦	متجانس
٢	الوزن (كغم)	٥٠,٠٦٢	٥٠	٣,٦٠٤	٠,٠١٧	متجانس
٣	العمر (سنة)	١٣,٠٦٢	١٣	٠,٦٨٠	٠,٠١٩	متجانس

### ٣-٢-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- اختباري الاداء الفني للمشي الرياضي.
- حاسبة الكترونية (Laptop).
- حاسبة يدوية نوع 510 Casio Px
- شريط القياس.
- الوسائل الاحصائية.

٣-٢-٣ اختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي القبلي: تم اختبار عينة البحث القبلي يوم الاثنين المصادف ٢٠١٧/٢/٦ في تمام الساعة العاشرة صباحا في ساحة مدرسة فاطمة الزهراء ولمسافة ٥٠ متر من اجل تحديد وقياس مستوى الاداء الفني لرياضة المشي وعلى هذا التقييم سيتم تنفيذ المنهج التعليمي المستخدم من قبل الباحث لاجل تصحيح الحركات المستخدمة في قانون رياضة المشي لجميع اجزاء الجسم المشاركة في المشي.

٣-٢-٤ المنهج التعليمي المستخدم: تم استخدام المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب لتعليم افراد عين البحث، حيث تضمن المنهج مرحلتين اساسيتين:

**الأولى:** تضمنت التمارين الخاصة بالتكيف على ارضية المشي التارتانية او الاسفلتية وازالة عامل التردد والخجل وكذلك تمارين قوة الدفع لاتخاذ الخطوة وتردد الخطوة.

**الثانية:** تضمنت التمارين الخاصة بتعليم حركات الرجلين والذراعين والورك والرأس وتمارين الربط بين تلك الحركات وصولاً للتوافق العام واكتساب القدرة على اداء حركات المشي الرياضي.

تضمن المنهج (١٦) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع (بما يتفق مع جدول درس التربية الرياضية في المدرسة) واستغرق زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة، علماً ان افراد مجموعتي البحث التجريبية استخدمت ضبط المتغيرات المحيطة وعدم وجود متغيرات داخلية قد تؤثر في دقة نتائج البحث رغم تقسيم الوحدة التعليمية الى ثلاثة اجزاء التمهيدي/١٠ دقائق الرئيس/٣٠ دقيقة الجزء النهائي/ ٥ دقائق.

**٣-٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:** تم استخدام اختبار في تحديد وقياس مستوى التعلم الذي حققه كل فرد من افراد عينة البحث بدقة بعد تطبيق المنهج التعليمي للمشي الرياضي حيث تم اجراء الاختبار في الساحة الاسفلتية لمدرسة فاطمة الزهراء تربية الرصافة الثانية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الخميس المصادف ٢٠١٧/٣/٣٠ وتضمن الاختبار ما يلي:

اختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي البعدي : تم استخدام اختبار تقييم الاداء لقياس مستوى التعلم الذي حققته كل طالبة من طالبات عينة البحث بدقة وبعد تطبيق المنهج التعليمي من تمارين حركات المشي الاعتيادي الغير قانوني الى التمارين ذات الحركات القانونية للمشي الرياضي في ساحة المدرسة الاسفلتية في تمام الساعة العاشرة صباحاً لمسافة ٥٠ متر واعطاء التقييم من (١٠) درجات لكل منهم من قبل ثلاث خبراء بمجال الساحة والميدان<sup>(\*)</sup>:

اسم الاختبار: اختبار الاداء الفني لحركات اجزاء الجسم المشتركة في المشي الرياضي خلال الـ ٥٠ متر.

الهدف من الاختبار: تقييم الاداء الفني لكل جزء من الجسم.

طريقة الاداء: وتعرف المختبر خلف البداية بارتكاز مزدوج وعند سماع البدء، تمشي الطالبة للامام لمسافة ٥٠ متر تكون الرجل المقدمة ممدودة عند الارتكاز الان في وضع المرجحة خلفية للرجل الخلفية ثم الارتكاز الخلف مع مرجحة امامية ثم الارتكاز المزدوج مع حركة الذراعين والكتفين بالتوافق مع الرجلين وكذلك حركة الورك التوافقية مع الاكتاف ويتم احتساب الدرجة من قبل المقيمين الثلاث خلال مسافة الاختبار ٥٠ م .

طريقة التسجيل: يتم تسجيل لكل مقيم تعطى درجة من (١٠) درجات لكل جزء من اجزاء حركة الجسم ثم تجمع وتقسّم على ثلاثة وتحصل على الدرجة النهائية للجزء المتحرك.

#### جدول (٣) درجات التقييم لاختبار للاداء الفني للمشي الرياضي

ت	الحركة	درجة تقييم لاداء	ملاحظات الاخطاء
١-	حركة الرجلين	١٠ درجات	

(\*) أ. د صريح عبد الكريم الفصلي/ تدريسي ساحة وميدان، بايوميكانيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ جادرية

أ. د عزيز نايف الطائي/ تدريسي ساحة وميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ جادرية

أ. م. د اسيل جليل كاطع/ تدريسي ساحة وميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ الوزيرية

٢-	حركة الذراعين	١٠ درجات
٣-	حركة الورك	١٠ درجات
٤-	حركة الرأس	١٠ درجات
٥-	حركة التوافق العام للاداء	١٠ درجات

٣-٣ الوسائل الاحصائية: قام الباحث باستخراج النتائج ومعالجتها باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS)

#### الباب الرابع

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي لمسافة ٥٠ متر لمجموعتي البحث الاختبار

#### القبلي

جدول (٣) النتائج الاحصائية لاختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي لمجموعتي البحث التجريبية الاختبار القبلي

المجاميع	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
المجموعة الاولى	١,٢٥	٠,٤٥٢	٠,٩٣٥	٢,١٤٥	غير معنوي
المجموعة الثانية	١,٥	٠,٥٣٤	٠,٩٣٥	٢,١٤٥	غير معنوي

يبين الجدول (٣) نتائج مجموعتي البحث التجريبتين الاولى مجموعة الطالبات اللواتي لا يعرفن المشي الرياضي والثانية مجموعة الطالبات اللواتي يعرفن المشي الرياضي بشكل غير قانوني في اختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي الذي تم اجراءه قبل تطبيق المنهج التعليمي المقترح من قبل الباحث. حيث حققت طالبا المجموعة الاولى وسطا حسابيا بلغ (١,٢٥) وانحراف معياري (٠,٤٥٢) اما طالبات المجموعة الثانية فقد كان الوسط الحسابي (١,٥) وانحراف معياري (٠,٥٣٤) وبعد معالجة البيانات احصائيا تم احتساب قيمة T المحسوبة بين المجموعتين فبلغت (٠,٩٣٥) ومقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (٢,١٤٥) يظهر ان الفرق كان غير معنوي بين المجموعتين عند درجة حرية (ن١-٢=١٤) ومستوى دلالة ٠,٠٥، علما ان الاختبار تم اجراءه في الساعة العاشرة صباحا من يوم الاثنين المصادف ٢٠١٧/٢/٦

جدول (٤) النتائج الاحصائية لاختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي لمجموعتي البحث التجريبية الاختبار البعدي

المجاميع	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
المجموعة الاولى	٧,١٢٥	٠,٨٣٤	٢٥,٩٢٣	٢,٣٦٥	معنوي
المجموعة الثانية	٤,٧٥	٠,٤٦٢	١٣	٢,٣٦٥	معنوي

٤-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي لمسافة ٥٠ متر لمجموعتي البحث الاختبار البعدي

من جدول رقم (٤) نتائج مجموعتي البحث التجريبية الاول (مجموعة الطالبات اللواتي لا يعرفن المشي الرياضي) والثانية (مجموعة الطالبات اللواتي يعرفن المشي الرياضي بشكل غير قانوني) في اختبار تقييم الاداء الفني للمشي الرياضي الذي تم اجراءه بعد انتهاء تطبيق المنهج التعليمي المقترح من قبل الباحث حيث حققت المجموعة الاولى وسطا حسابيا بلغ (٧,١٢٥) وانحراف معياري (٠,٨٣٤) اما طالبات المجموعة الثانية فقد حققت وسطا حسابيا (٤,٧٥) وانحراف معياري (٠,٤٦٢) وبعد معالجة البيانات احصائيا تم احتساب قيمة T المحسوبة بين المجموعتين فبلغت

المجموعة الاولى (٢٥, ٩٢٣) ومقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (٢, ٣٦٥) وبلغت قيمة T المحسوبة للمجموعة الثانية (١٣) ومقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (٢, ٣٦٥) يظهر ان الغرض كان معنوياً بين المجموعتين عند درجة حرية (ن+١=٢-٢=١) ومستوى دلالة ٠,٠٥، علماً ان الاختبار تم اجرائه في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الخميس المصادف ٢٠١٧/٣/٣٠.

#### ٣-٤ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدولين (٢، ٣) تبين ان المجموعة الاولى التي تضمنت الطالبات المبتدئات اللواتي لم يعرفن المشي الرياضي قد تفوقت عن المجموعة الثانية التي كانت طالباتها يعرفن المشي الرياضي بشكل غير قانوني فيما يتعلق باختبار تقييم الاداء الفني اذ ان تعلم حركة او مهارة جديدة غير متعلمة سابقاً، يكون اسهل وبشكل افضل من تبديل او حذف حركة مثبتة مسبقاً. لذا فالمجموعة الاولى كان طالباتها يتعلمن المهارة بشكل قانوني منذ البداية. اما طالبات المجموعة الثانية فكان عليهن ان يحذفوا الحركة او المهارة الغير قانونية المتعلمة او لا ثم تعلم الحركة القانونية وهذا يتطلب جهداً ووقتها اطول ولاسيما في حركات مهارة المشي الرياضي التي هي اصلاً حركات ثنائية متكررة التي من خصائصها الثبات وعدم النسيان بعد تعلمها. فالتعلم كما يراه (Suge) "انه تغير يحدث في الاعصاب كنتيجة لتراكم الخبرة" (٥: ١٥) فتراكم الخبرة الخاطئة الغير قانونية لحركات المشي الرياضي لفترة طويلة جعل من التعلم يصبح تغير ثابت نسبياً ودائم في السلوك الحركي وهو تكيف للظروف نتيجة الخبرة والممارسة (٦: ٢)، كما ان التعلم في الصغر كالنقش على الحجر. وهذه المقولة مأثورة.

تجعل من الصعب على المتعلمين الذين قد تعلموا مهارة المشي الرياضي بشكل غير قانوني حذفها تماماً وتعلم المشي الرياضي بكل قانوني (أي يكون من الصعب تبديل وحذف الخبرات الخاطئة الغير قانونية لحركات او الخبرات القانونية الصحيحة، لذا جاءت الافضلية للمجموعة الاولى فعلى الرغم من ان طالباتها لم يكونوا قد تعلمن المشي الرياضي مسبقاً الا ان قد حققن نتائج متقاربة مع طالبات المجموعة الثانية بحيث كان الفروق بين نتائج المجموعتين عشوائياً، وهذا ما يؤكد افضلية وتفوق طالبات المجموعة الاولى على الثانية بشكل عام، وهذا ما يحقق هدف وفرض البحث في معرفة تأثير حركات التعلم في المشي الاعتيادي في تعلم الحركات المشي الرياضي، وفي كون معرفة نوع هذا التأثير سبباً في التعلم الصحيح للمهارة.

### الباب الخامس - الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

١- تفوق الطالبات المتلمات المبتدئات الجدد في تعلم حركات مهارة المشي الرياضي على الطالبات اللواتي كان يعرفن المشي الرياضي مسبقاً بشكل غير قانوني.

٢- اثرت حركات المشي الرياضي الغير قانوني المتعلمة مسبقاً سلبياً في تعلم الحركات بشكل قانوني للمشي الرياضي.

#### ٢-٥ التوصيات

١- التركيز على تعليم الحركات بشكل قانوني للمشي الرياضي والتصحيح المباشر للاخطاء القانونية لجميع الطالبات سواء كان يعرفن المشي الرياضي مسبقاً او لا يعرفن المشي الرياضي اساساً.

٢- التركيز على تصحيح الاخطاء القانونية وزيادة تكرارات الاداء للطالبات اللواتي تعلمن المشي الرياضي بشكل غير قانوني مسبقا لمحاولة حذف الاخطاء وتثبيت الحركة الجديدة القانونية.

### المصادر العربية والاجنبية

١. سعاد صبيح براك الصبيح؛ الهدى النبوي في هينات الجلوس والنوم والمشي واثره على الصحة ج١+ج٢ (رسالة ماجستير في الحديث الشريف وعلومه، جامعة الكويت، ١٩٩٨).
٢. قاسم حسن حسين وآخرون؛ من الاداء الحركي لفعاليات العدو، التتابع، الجري، الحواجز، الموانع: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، دار الكتب الوطنية، ٢٠٠٠)، ص٣٦.
٣. ابراهيم سالم السكر وآخرون؛ موسوعة فسيولوجيا سباقات المضمار، ج١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
٤. اسامة كامل راتب و ابراهيم عيد ربه؛ رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، ١٩٩٨.
5. suge. G. H: Motor Learning and control, 41m. publisher, USA. 1984.
6. قاسم لزام صبر؛ اثر طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧.

<p>متوسطة المدرسة: فاطمة الزهراء الصف: الاول المتوسط زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة</p>	<p>نموذج وحدة تعليمية الهدف التربوي: تكامل القدرات الحركية وحب المنافسة بين الطالبات من التعلم الهدف التعليمي: تعليم الطالبات خمس تمارين لحركات مهارة المشي الرياضي في ان واحد ثم التصحيح وصولا الى الية المهارة</p>	<p>الوحدة التعليمية الاولى التمرين: (حركة الرجلين، الذراعين، الورك، الرأس، كل اجزاء الجسم (التوافقية) اليوم: الخميس المصادف ٢٠١٧/٢/٧ عدد الطالبات: ١٦ طالبة</p>
---	--	---

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقيقة	الفعاليات او المهارات الحركية	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠ د	<p>- الوقوف لاخذ الحضور وتهيئة الادارات</p> <p>← السير ← السير ← الذراعان تخصص</p> <p>← السير ← السير ← الذراعان خلف الراس</p> <p>← الهرولة ← الهرولة ← الهرولة مع رفع الذراعين</p> <p>← الهرولة ← الهرولة مع مس الارض باحدى اليدين</p> <p>← الهرولة ← الهرولة بضرب العقب بالورك</p> <p>← الهرولة ← الهرولة</p> <p>- (الوقوف، فتحا) المرجحة مع تقاطع الذراعين اماما تخصص (٤ عدات)</p> <p>- (الوقوف، انثناء) المشي اماما مع عمل دوائر بالكتفين (م٤ عدات)</p> <p>- (الوقوف) المشي اماما مع مد ركبتين عاليا اماما بالتبادل (٤ عدات)</p> <p>- (الوقوف) تبادل مد الركبة اماما ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانبا</p>	<p>× × × × × × × ×</p> <p>△</p> <p>× × ×</p> <p>△</p>	<p>طالبة معلمة</p> <p>- ملعب المدرسة</p> <p>- الوقوف ٤ فرق مع تنفيذ التمارين الخاصة حسب كل جزء من اجزاء الجسم</p> <p>تمارين عامة ثم خاصة بالمشي الرياضي</p>
٢	الجزء الرئيسي القسم التعليمي	٣٠ د	<p>- عرض وشرح المهارة كاملا دون تجزئتها بعدها بدأ التمارين الخاصة بكل جزء تعليمي من اجل ضبط الحركة دون اخطاء بشكل قانوني وتتم نظريا وعمليا من قبل المعلمة وبتشرف الباحث وصولا الى المشي الرياضي الصحيح لدقيته والية الحركة الخالية من الحركات العشوائية.</p> <p>- تقوم الطالبات بتطبيق الحركة لكل جزء من اجزاء الجسم ولمسافة ٥٠ متر مع اعطاء راحة كافية لتكرار التمرين.</p>	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>△</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	<p>- لعبة صغيرة عكس الاشارة بالمشي الرياضي تعطي بين التمارين المشي الرياضي القانوني</p> <p>- المحافظة على الهدوء والضبط</p>
٣	الجزء النهائي	٥ د	<p>- لعبة صغيرة خاصة باحاساسات الاداء الفني لمهارة المشي الرياضي والتأكيد على الحركة كاملة.</p> <p>- الوقوف خط مستقيم مع صحية (الرياضة نشاط) ثم الانصراف.</p>	<p>× × × × × × × ×</p> <p>△</p>	