Journal of Humanities and Social Sciences Researches
(JHSSR)
ISSN: 2958-3160 (Online)

The Effect of the Sequential and Random Training Methods on Developing Physical Abilities in Students' Javelin Throwing Skills

Asst. Prof. Ibrahim Obeid Abboud[1,*]
[1] Student Activities Department, University of Babylon, Iraq.
[*] Corresponding author, Email: kakabbkaka999@gmail.com

Received: 17/07/2025 Accepted: 15/09/2025

Abstract
Javelin throwing is a very difficult activity. Through the researcher's field experience as a teacher of the activity, he found that one of the problems facing university teachers is the poor learning of this activity due to its consistent pace, which discourages students from learning. Furthermore, due to the large number of students in a single class, teachers are unable to cover the material and find sufficient time to teach these skills individually. One of the most important reasons for not achieving the technical level of the javelin throw is the lack of skill and physical preparation, represented by physical abilities. This was demonstrated through observation. Therefore, the researcher decided to use the sequential and random methods to teach physical abilities and learn the javelin throw, and determine which is better for learning. This is to find the best learning methods that minimize effort and advance to a higher level, as well as achieve a qualitative shift in the training approach and the suitability of these exercises to keep pace with the scientific aspect. The research aims to:
.1 Identify the effect of the sequential and random training methods on developing students' physical abilities and learning how to perform the javelin throw .
2 .Identify the superiority of the two methods in developing students' physical abilities and learning how to perform the javelin throw. The most important conclusions are :
1 .The educational approach using the sequential and random methods led to the development of students' physical abilities and learning how to effectively throw the javelin.
.2 Sequential training had better results than random training in developing students' physical abilities and learning how to effectively throw the javelin .
3 .Sequential training increased students' desire and excitement, which contributed to their development and learning.

Keywords: Sequential and random training methods, physical abilities, javelin throw performance.

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

تأثير منهج التعليمي بأسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي في تطوير القدرات البدنية تعلم أداء رمي الرمح الطلاب

ا.م.د.ابراهيم عبيد عبود*[1]

[1] جامعة بابل، قسم النشاطات الطلابية، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: kakabbkaka999@gmail.com

الخلاصة

تعدّ فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة جدا ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونة مدرس للفعالية وجد إن احد المشاكل التي تواجه المدرسين في الجامعات هو ضعف التعلم لهذه الفعالية لإتباع وتيرة واحدة منه وهذا لا يشجع المتعلمين على التعلم. وأيضا لوجود أعداد كبيرة من الطلاب في الصف الواحد فلا يستطيع المدرس باستيفاء المادة وإيجاد الوقت الكافي لتعليم تلك المهارات فرداً فرداً. وان واحدا من أهم أسباب عدم الوصول إلى المستوى الفني لفعالية رمي الرمح هو ضعف الإعداد المهارى والبدني المتمثل بالقدرات البدنية ، وقد تبين ذلك من خلال الملاحظة لذا ارتأى الباحث استخدام اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تعلم تطوير القدرات البدنية وتعلم فعالية رمي الرمح وأيهما أفضل في التعلم. وذلك للتوصل إلى أفضل الطرق للتعلم والتي يكون فيها اقتصاد الجهد المبذول للانتقال إلى المستوى العالي فضلاً عن تحقيق نقلة نوعية بالاتجاه التدريبي ومدى ملائمة هذه التمرينات من اجل مواكبة الجانب العلمي.وهدف البحث الى:

1- معرفة تأثير اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تطوير القدرات البدنية تعلم أداء رمي الرمح الطلاب .

2- معرفة أفضلية الأسلوبين في تطوير القدرات البدنية تعلم أداء رمي الرمح الطلاب . واهم الاستنتاجات هي:

1- ان المنهج التعليمي باستعمال اسلوبي المتسلسل والعشوائي ادى الى تطور القدرات البدنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب .

2- كان للتمرين المتسلسل نتائج أفضل من العشوائي في تطور القدرات البدنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب .

3- ان التمرين المتسلسل زاد الرغبة والاثارة بين الطلاب مما ساهم في التطور والتعلم.

الكلمات المفتاحية: أسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي، القدرات البدنية، أداء رمي الرمح.

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

1. المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الكبير في الانجازات الرياضية في أغلب دول العالم لمختلف الالعاب يدل على التقدم في الربط الجيد بين العلوم المختلفة عند تعليم اللاعبين الناشئين وتدريبهم, لغرض الاقتصاد في الوقت وتعزيز الأسس الفنية للمهارة الرياضية على وفق المتطلبات البدنية والحاجة اليها.

تعد فعالية رمي الرمح احدى الفعاليات الرياضية التي تحتاج الى دراسة دقيقة لتدريب مراحل الاداء الفني لهذه الفعالية, اذ تتطلب هذه الفعالية بعض القدرات البدنية لممارستها, فإن الأداء فيها يعتمد على تطبيق كافة النواحي التدريبية الفنية بشكل متكامل وتطويرها بصورة صحيحة باستخدام أدوات واجهزة مساعدة , مما جعل المدرسين والمدربين والخبراء يبحثون على أفضل الطرق التعليمية لتحقيق الطموح وإنشاء جيل يمارس ويدخل في منافساتها وقد توصل ذو الاختصاص في معرفة الأساليب الحديثة للتعلم ومنها التمرين بالأسلوب المتسلسل والتمرين بالأسلوب العشوائي.

ويتلخص مفهوم التمرين بالأسلوب المتسلسل بأنه إذا أراد مدرب تعليم خطوات فعالية رمي الرمح خلال فترة معينة فعادة ما يقوم بتهيئة فترة تعليمية للمرحلة الأولى وبتكرارات محدودة وعند تعلم هذه المرحلة سوف ينتقل المدرس إلى تعليم المرحلة الأخرى إن مثل هذا التمرين يسمى التمرين بالأسلوب المتسلسل. ويظهر من هذه الطريقة إن المتعلم سوف يركز على المهارة (مرحلة) من كل الجوانب ويتفرغ للتركيز عليها فقط حتى يصل إلى مستوى أداء جيد قبل الانتقال إلى مرحلة أخرى، وفي أحيان أخرى يقوم المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة وهذا ما يسمى التمرين بالأسلوب العشوائي وأيضا هو السلسلة المتعاقبة التي تكون ممارسة تمريناتها عشوائية لأنواع متعددة من المهارات تؤدى الواحدة منها تلو الأخرى .
إن نتيجة اختيار هذه الطريقة على غيرها تعتمد على أسس معينة طريقة منها نوع المهارة المراد تعليمها. الوقت المسموح به لإغراض التعلم والهدف من النشاط والخصائص الشخصية للمتعلم وفي اثناء عملية التعلم من الأفضل إيجاد انسب الطرائق وأفضلها اقتصادا عند تعلم المهارات الحركية للفعاليات والنشاطات الرياضية.
ومن هنا برزت أهمية البحث في تعرّف أفضل طريقة تعليمية لبعض القدرات البدنية والمراحل الفنية لرمي الرمح للطلاب من خلال تطبيق اسلوبي المتسلسل والعشوائي.

2-1 مشكلة البحث :

تعدّ فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة جدا ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونة مدرس للفعالية وجد إن احد المشاكل التي تواجه المدرسين في الجامعات هو ضعف التعلم لهذه الفعالية لإتباع وتيرة واحدة منه وهذا لا يشجع المتعلمين على التعلم. وأيضا لوجود أعداد كبيرة من الطلاب في الصف الواحد فلا يستطيع المدرس باستيفاء المادة وإيجاد الوقت الكافي لتعليم تلك المهارات فرداً فرداً. وان واحدا من أهم أسباب عدم الوصول إلى المستوى الفني لفعالية رمي الرمح هو ضعف الإعداد المهارى والبدني المتمثل بالقدرات البدنية، وقد تبين ذلك من خلال الملاحظة لذا ارتأى الباحث استخدام اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تعلم تطوير القدرات البدنية وتعلم فعالية رمي الرمح وأيهما أفضل في التعلم. وذلك للتوصل إلى أفضل الطرق للتعلم والتي يكون فيها اقتصاد الجهد المبذول للانتقال إلى المستوى العالي فضلاً عن تحقيق نقلة نوعية بالاتجاه التدريبي ومدى ملائمة هذه التمرينات من اجل مواكبة الجانب العلمي.

3-1 هدفا البحث :

1- معرفة تأثير اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تطوير القدرات البدنية تعلم أداء رمي الرمح الطلاب .
2- معرفة أفضلية الأسلوبين في تطوير القدرات البدنية تعلم أداء رمي الرمح الطلاب .

4-1 فروض البحث:

1-للاسلوب المتسلسل تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية تعلم أداء رمي الرمح الطلاب.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2024-2025..
2-5-1 المجال الزماني : من 2024/9/21 إلى 2025/2/17.
3-5-1 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان بالكلية .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة المتكافئة.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تحدد بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عدهم (130) طالب وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد 40 طالب بحيث كل أسلوب 20 طالب.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات والمراجع

- المصادر العربية والأجنبية

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

- استمارات استبيان
- الاختبارات والقياسات

2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة

- كاميرا فيديو عدد /1 بسرعة 120 ص/ث نوع (LG)
- (ساعات توقيت نوع (LG) ، شريط قياس).
- حاسوب محمول (HP) كوري ،حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO)
- جهاز الملتجم المطاط .
- شريط قياس متري معدني عدد (1) وشريط لاصق لتحديد مناطق الاختبارات
- اقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام
- اعلام عدد (4) صافرة.
- ارماح تدريب قانوني عدد (5) .
- ميدان رمي قانوني.

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-3تحديد القدرات البدنية واختباراتها للطلاب برمي الرمح: :

بغية تحديد القدرات البدنية للطلاب من خلال مسح الاطاريخ الخاصة بالفعالية ونم ادراجها باستمارة وعرضت على الخبراء والمختصين وقبول **(القوة الانفجارية للذراعين - القوة الانفجارية للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا - القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى - السرعة الانتقالية – المرونة)** وبعدها تم استخراج اختباراتها بموافقة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبير وكانت الموافقة بنسبة 100%.والاختبارات هي:

1- رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف.

2- : اختبار الوثب الطويل من الثبات.

3- : اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل 10 ثانية.

4- : اختبار خمس خطوات من الثابت.

5- : اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر.

6- : ثني الجذع للأمام من الوقوف.

5-3 التجربة الاستطلاعية :

أجريت بتاريخ 2024/9/23 في الساعة (9) صباحاً على ملعب الكلية ، على (8) طلاب للاختبارات وتم اعادة الاختبار مرة ثانية وبنفس الظروف تقريبا بعد مرور (5) ايام ، بتاريخ 2024/9/28 وكان الغرض ومنها :

1-التاكد من وضوح تعليمات الاختبارات من قبل افراد العينة.

2-تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.

3-التعرف على الوقت المناسب لاجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء.

4-التعرف على قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

6-3حساب الاسس العلمية للاختبارات

1-6-3 الصــدق:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ويعد الاختبار صادقاً إذا كان(يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها) وقد تحقق الباحث من الصدق عندما عرضت الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

2-6-3 الثــبات:

يعني ثبات درجة التماسك والدقة التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة ان تقيس الظاهرة موضوع القياس استخدم الباحث الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار وبفارق زمني 5 أيام وبعدها استخدم الارتباط بين الاختبارين والجدول (1)يبين ذلك .

ثالثا:الموضوعية:

هي تعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون اي ان النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او شخصيته فالمفحوص يأخذ الدرجة نفسها على الاختبار حتى لو صحح الاختبار اكثر من مصحح و يكون الاختبار موضوعيا اذا كانت اسئلته محددة و اجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب صحيح) وتمت من خلال مقومين والجدول (1) يبين ذلك.

جدول 1. الثبات والموضوعية

ت	الاختيارات	الثبات	sig	الموضوعية	sig
1	**رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف**	0.87	0.000	0.92	0.000
2	**اختبار الوثب الطويل من الثبات**	0.91	0.000	0.91	0.000
3	**اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر**	0.93	0.000	0.94	0.000
4	**ثني الجذع للأمام من الوقوف**	0.87	0.000	0.91	0.000
5	**اختبار خمس خطوات من الثابت**	0.91	0.000	0.92	0.000
6	**اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) لمدة 10 ثا**	0.91	0.000	0.92	0.000
7	**اختبار أنجاز رمي الرمح**	0.94	0.000	0.95	0.000

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

7-3 الاختبار القبلي

بعد اعطاء وحدتين تعريفيتين للعينة تم اجرائها على عينة البحث بتاريخ 2024/9/30 الساعة 9 صباحا في ملعب الكلية لكافة الاختبارات.

1-7-3 تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين:

الجدول 2. تجانس افراد عينة البحث

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	18.05	11.9	18	0.51
2	الطول	سنتمتر	175.55	5.33	175	60.8
3	الكتلة	كغم	68,35	4.76	87	10.8

يتبين من الجدول (2) ان معامل الالتواء لجميع القيم محصورة ما بين ±1 مما دل ذلك على توزيعهم توزيعا طبيعيا ، وهذا يعني ان جميع أفراد عينة البحث متجانسون.

الجدول 3. تكافؤ مجموعتي البحث

المتغير	المتسلسل		العشوائي		قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف	7.93	0.31	7.83	0.29	0.69	0.501	عشوائي
اختبار الوثب الطويل من الثبات	1.74	0.02	1.74	0.08	0.30	0.762	عشوائي
اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر	5.31	0.21	5.34	0.23	0.22	0.834	عشوائي
ثني الجذع للأمام من الوقوف	17.12	1.32	16.42	1.35	0.97	0.346	عشوائي
اختبار خمس خطوات من الثابت	8.14	0.13	8.13	0.28	0.05	0.966	عشوائي
اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) لمدة 10 ثا	12.46	1.22	12.11	0.83	0.48	0.631	عشوائي
اختبار أنجاز رمي الرمح	19.81	0.71	19.39	0.76	0.03	0.972	عشوائي

8-3 تنظيم التمارين للوحدات التعليمية:

طبقت هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية للمجموعتين (المتسلسل والعشوائي) وكان عدد هذه الوحدات التعليمية (8) وحدة تدريبية موزعة على (4) اسابيع بواقع (2) وحدات تعليمية في الاسبوع، اذ تم تطبيق المنهاج على عينة البحث بتاريخ 2024/10/2 ولغاية 2024/11/4 وحددت هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية بزمن يتراوح من (30 – 60) دقيقة من زمن الوحدة 90 دقيقة.

9-3 الاختبارات البعدية :

أجرت الباحث الاختبارات في الساعة التاسعة صباح بتاريخ 2024/11/5 وبنفس الأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

10-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة الدرجات الخام التي تم الحصول عليها وحسب القوانين الاتية:

1- الوسط الحسابي.
2- الانحراف المعياري.
3- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
4- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
5- الوسيط.
6- معامل الالتواء.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات بأسلوب المتسلسل للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها:

يبين من الجدول رقم 3 الفروق لصالح الاختبار البعدي في المجموعة الضابطة بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات.

الجدول 3. نتائج أسلوب المتسلسل

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

المتغير	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف	7.93	0.31	11.34	0.43	4.14	0.000	معنوي
اختبار الوثب الطويل من الثبات	1.74	0.02	1.96	0.10	2.66	0.000	معنوي
اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر	5.31	0.21	3.70	0.23	2.17	0.000	معنوي
ثني الجذع للأمام من الوقوف	17.12	1.32	25.13	1.39	6.88	0.000	معنوي
اختبار خمس خطوات من الثابت	8.14	0.13	15.44	0.17	5.28	0.000	معنوي
اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) لمدة 10 ثا	12.46	1.22	16.09	1.30	3.19	0.000	معنوي
اختبار أنجاز رمي الرمح	19.81	0.71	28.14	2.18	6.75	0.000	معنوي

2-4 عرض نتائج الاختبارات بأسلوب العشوائي للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

يبين من الجدول رقم 4 الفروق لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات.

الجدول 4. نتائج أسلوب العشوائي.

المتغير	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف	7.83	0.29	9.25	0.46	3.11	0.000	معنوي
اختبار الوثب الطويل من الثبات	1.74	0.08	1.81	0.13	2.06	0.000	معنوي
اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر	5.34	0.23	4.47	0.25	2.10	0.000	معنوي
ثني الجذع للأمام من الوقوف	16.42	1.35	19.43	1.22	3.74	0.000	معنوي
اختبار خمس خطوات من الثابت	8.13	0.28	11.34	0.16	4.20	0.000	معنوي
اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) لمدة 10 ثا	12.11	0.83	13.76	0.37	5.19	0.000	معنوي
اختبار أنجاز رمي الرمح	19.39	0.76	23.16	0.52	6.12	0.000	معنوي

الجدول 5. نتائج المجموعتين المتسلسل والعشوائي

المتغير	المتسلسل		العشوائي		قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف	11.34	0.43	9.25	0.46	2.15	0.000	معنوي
اختبار الوثب الطويل من الثبات	1.96	0.10	1.81	0.13	2.03	0.000	معنوي
اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر	3.70	0.23	4.47	0.25	1.95	0.003	معنوي
ثني الجذع للأمام من الوقوف	25.13	1.39	19.43	1.22	5.67	0.000	معنوي
اختبار خمس خطوات من الثابت	15.44	0.17	11.34	0.16	4.86	0.000	معنوي
اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) لمدة 10 ثا	16.09	1.30	13.76	0.37	2.60	0.000	معنوي
اختبار أنجاز رمي الرمح	28.14	2.18	23.16	0.52	5.55	0.000	معنوي

يبين من الجدول أعلاه (رقم 5) الفروق لصالح الاختبارات البعدية بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات ولصالح الأسلوب المتسلسل.

4-4 مناقشة النتائج:

ويرجع الباحث هذا التطور الى استخدام أن المجموعتين التجريبيتين حققتا تحسناً ملموساً في نتائج الاختبارات البعدية عنه في الاختبارات القبلية ، إذ ظهرت نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ذات دلالة إحصائية ولجميع الاختبارات .

ويعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى المهارات قيد الدراسة إلى جانبين مهمين الجانب الأول هو استخدام أسلوب المتسلسل حيث يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب التي تمكن المتعلم من الحصول على التغذية الراجعة بصورة مستمرة عن طريق الطالب (المراقب) الذي يقوم بدور المدرس في تصحيح الأخطاء ،وتقويم العمل للطالب (المؤدي) ،وفقاً لورقة الواجب , فضلاً عن قدرة الطالب في مناقشة جوانب فنية متعلقة بالأداء, حيث يؤكد علي الديري "بأن أسلوب التدريس المتسلسل يهدف إلى ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية الراجعة من الزميل فظلاً عن المناقشة ومتابعة الأداء الفني للمهارة "..

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب ،والتكرارات المستمرة ضروري في عملية التعلم ,والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة، والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع وسليم". وهذا ما يؤكده شمت حيث يقول "إن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية". إذ إن أسلوب التمرينات المتسلسلة والعشوائية كلاهما يؤثران بدرجات متفاوتة في تطوير القدرات البدنية ورمي الرمح للطلاب وان هذين الأسلوبين مهمان أساسا لتطوير المهارات الحركية وخصوصا التعليمية، وهنا نؤكد على استخدام الاسلوب المتسلسل في المراحل المبكرة لتعلم المهارات على ان يليه الاسلوب العشوائي في المراحل اللاحقة والمتقدمة من مراحل تعلم الاداء وان المدة الزمنية المخصصة لتنفيذ الأسلوبين كلاهما كانت ذات نفع قيد الدراسة من خلال التمرينات المتسلسلة والعشوائية وتطبيقها عند أداء الحركات التي اخترناها عند التطبيق لتلك الجدولة في رمي الرمح للطلاب.

ويعزوا الباحث السبب في ذلك إلى كون المهارات متلائمة مع طبيعة التمرين المتسلسل لكونها من المهارات المغلقة والتي يعتمد أداؤها بشكل كلي على الضبط الداخلي للمتعلم إذ يحتاج المتعلم نفسه صيغة وحجم التفكير لبناء خطة عمل لهذه المهارات علاوة على ذلك استقرار البيئة التعليمية وإمكانية التنبؤ بها وهذا يتفق مع رأي (قاسم لزام) "في المهارات المغلقة يعتمد أداء اللاعبة على الضبط الداخلي وليس على علاقة قوية مع التوقع لان المحيط ثابت".

كذلك تعريف المتعلم نوع المهارة وكيفية ادائها والهدف من استخدامها وتتناسب مع ما يؤديه المتعلم من المهارات مع قدراته من حيث النوع والكم لابد ان يكون هنالك مقدار او حجم مثالي من التكرارات يلائم ظرف تدريبي يمكن ان يحقق من خلال اعلى مستوى في التعلم.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- ان المنهج التعليمي باستعمال اسلوبي المتسلسل والعشوائي ادى الى تطور القدرات البدنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب .
2- كان للتمرين المتسلسل نتائج أفضل من العشوائي في تطور القدرات البدنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب .
3- ان التمرين المتسلسل زاد الرغبة والاثارة بين الطلاب مما ساهم في التطور والتعلم.
4- اثبت الأسلوب المتسلسل اكثر فعالية في تعلم رمي الرمح للطلاب المبتدئين.

5-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام التمرينات بالاسلوب المتسلسل والعشوائي في تعلم مهارات أخرى في فعاليات العاب القوى.
3- إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة ولكلا الجنسين في استخدام اسلوبي المتسلسل والعشوائي وعلى فعاليات اخرى.
4- الاستفادة من استخدام التمرينات المتسلسلة والعشوائية في اكتساب التعلم لسد متطلبات الوحدة التعليمية وأهدافها.
5- التاكيد على استخدام الاسلوب المتسلسل في تعلم المراحل المبكرة لتعلم المهارات على ان يليه الاسلوب العشوائي في المراحل اللاحقة من مراحل تعلم الأداء في العاب الساحة والميدان.

References

[1] اكرم شلش:التعلم الحركي ،العراق،دار بعداد للنشر والتوزيع، 2000.
[2] حيدر عبد الرضا : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية و التربوية ، ط1، بغداد ,مطبعة الكلمة الطيبة ، 2014
[3] عامر رشيد سبع ؛ التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998
[4] علي الديري:اساسيات التعلم الحركي،عمان،دار الفحيص للنشر ،2008،
[5] علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، بغداد ،2004
[6] علي سلمان عبد الطرفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مطبعة النبراس , بغداد , 2013, ص47 .
[7] قاسم لزام؛اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطوير مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة،أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،1997،
[8] ليلى السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي , ط1, (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002) .
[9] محمد صبحي حساني : القياس و والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3 , القاهرة : دار الفكر العربي ،1997.
[10] محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2006.
[11]وجية محجوب:التعلم الحركي ،بعداد ،دار الثقافة للنشر،2001.

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.04.0511
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.