

## تأثير وحدات تعليمية وفقاً لاستراتيجية البطاقات المروحية في تعلم فعالية دفع الثقل

م.م سجي رحيم رشيد

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[saja.r.rasheed@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:saja.r.rasheed@uomustansiriyah.edu.iq)

### ARTICLE INFO

### المخلص

Received: 15 Apr  
Accepted: 15 May  
Volume: 3  
Issue: 3

يُعدّ مبدأ التوازن في توظيف أساليب واستراتيجيات التعلم الحركي من الركائز الأساسية لهذا المجال، حيث يتطلب الأمر تحقيق تكامل وترابط وظيفي فيما بينها. ويتحدد مستوى هذا التوازن وفقاً لتوقيت استخدامها، وطبيعة النشاط الحركي سواء كان فردياً أم جماعياً، فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. وغيرها في السنوات الأخيرة برز اهتمام متزايد بتطوير طرق تعليمية فعالة تسهم في تحسين فعاليات ألعاب القوى وخاصة فعالية دفع الثقل، أما مشكلة البحث أكدت جميع الدراسات على أن الاستراتيجيات الحديثة تهدف في رفع مستوى الأداء الحركي في ظل الاعتماد على الطرق التعليمية أو الأساليب المبتكرة في العملية التعليمية لاسيما للمبتدئين لاكتساب المهارة بشكل أسرع ويمكن الوصول إلى نتائج أفضل وأسرع مما يتم تعليمهم على الطرق القديمة لأنها لا تفي بمتطلبات التحفيز والتفاعل اللازم لاتقان الفعالية، لذا يتم اللجوء إلى أساليب تعليمية مبتكرة وفعالة تبني جوهر هذا البحث التعرف على استراتيجية البطاقات المروحية لتعلم فعالية دفع الثقل، أهداف البحث التعرف على معنوية الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، أما فروض البحث توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم فعالية دفع الثقل ولصالح الاختبارات البعدية، وتوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لاستراتيجية البطاقات المروحية، وتم استخدام المنهج التجريبي الملائم لحل المشكلة، تكون مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي لألعاب القوى لفعالية دفع الثقل والبالغ عددهم (10) لاعب، حيث قسمت إلى مجموعتين، الأولى التجريبية وعددها (4)، أما الضابطة وعددها (4)، وتم تطبيق المنهج وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية وأستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS، وأسنتجت أن أثر استراتيجية المصاحبة لتعلم الأداء الفني تأثيراً إيجابياً في تحسين الانجاز لفعالية دفع الثقل وهذا ما يحقق فرضية البحث الأولى، وأوصت الباحثة بأهمية استخدام الاستراتيجيات الفعالة المصاحبة لتعلم الأداء الفني في تطوير الانجاز المستوى الرقمي في فعالية دفع الثقل.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجية البطاقات المروحية، تعلم المهارات الحركية، فعالية دفع الثقل، ألعاب القوى، الوحدات التعليمية.

### Abstract

The most important principle of motor learning is to emphasize balanced learning between methods and strategies and the interrelation and overlap between them. The degree of balance depends on the timing of their use and on the difference in the type of team or individual activity and the individual differences of the players, etc. In recent years, there has been an increasing interest in developing effective teaching methods that contribute to improving athletics activities, especially the shot-put activity. As for the research problem, all studies confirmed that modern strategies aim to raise the level of motor performance in light of the reliance on educational methods or innovative methods in the educational process, especially for beginners to acquire the skill faster and can reach better and faster results than what is taught to them by old methods because they do not meet the requirements of motivation and interaction necessary to master the activity. Therefore, innovative and effective educational methods are used. The core of this research is to identify the fan card strategy for learning the activity of pushing the weight. The research objectives are to identify the significance of the differences between the results of the control and experimental groups in the post-tests. The research hypotheses are that there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests for the control and experimental research groups in learning the shot put activity, in favor of the post-tests. There are also statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests for the control and experimental research groups for the fan card strategy. The appropriate experimental method was used to solve the problem. The research population consisted of (10) players from the

Specialized Athletics Center for the shot-put activity. They were divided into two groups: the first group, consisting of four players, followed the control group, and the second group, also consisting of four players, followed the experimental group. The methodology was implemented, followed by post-tests. The researcher used the SPSS statistical package and concluded the strategy accompanying the learning of technical performance had a positive effect on improving performance in the shot put, thus fulfilling the first research hypothesis. The researcher recommended the importance of using effective strategies accompanying the learning of technical performance to develop performance levels in the shot put

**Keywords:** Fan Cards Strategy, Motor Skill Learning, Shot Put Event, Athletics, Educational Units.

## - التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

يُعدّ تحقيق التوازن الوظيفي في توظيف أساليب واستراتيجيات التعلم الحركي أحد المبادئ الجوهرية التي يركز عليها هذا المجال، إذ يستلزم ذلك إقامة علاقات تكاملية وتداخل منظم بينها بما يحقق أفضل مخرجات التعلم. ويتحدد مستوى هذا التوازن تبعاً لتوقيت تطبيق تلك الأساليب، وطبيعة الفعالية الحركية (فردية أو جماعية)، فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والعوامل المؤثرة الأخرى وفي هذا السياق شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الاهتمام بتطوير طرائق تعليمية حديثة وفعالة، من شأنها الارتقاء بمستوى الأداء في فعاليات ألعاب القوى، ولا سيما فعالية دفع الثقل.

تركز استراتيجيات البطاقات المروحية على استخدام بطاقات تحتوي على توجيهات وتعليمات وتعليمية محددة يتعين على اللاعبين تنفيذها خلال جلسات التدريب ويتم تصميم هذه البطاقات لتشجيع اللاعبين على التفكير والتحليل واتخاذ قرارات سريعة مما يعزز قدراتهم على أسلوب تعليمي مبتكر ويسعى المنهج المتبع الى تقييم كيفية تأثير استخدام هذه الاستراتيجيات على تحسين فعالية دفع الثقل للاعبين بالإضافة لذلك دراسة تأثيرها على مستويات التحفيز والمشاركة لديهم.

سنتناول في مقدمة البحث الحاجة الى تحسين أداء فعالية دفع الثقل وأهميتها في الأداء الرياضي المميز واهمية الاستفادة من الدراسات والأبحاث السابقة التي تناولت استراتيجيات حديثة ومتنوعة في فعالية دفع الثقل تشار الى الفجوة البحثية التي يسعى هذا البحث لمعالجتها وكما يتبين من هذه الاستراتيجيات أهمية اعتماد أساليب تعليمية تفاعلية يشترك اللاعبون بشكل فعال وتحفزهم على التعلم والتطور المستمر

وتبرز أهمية هذه الاستراتيجية لإثراء المعرفة في مجال تعلم فعالية دفع الثقل وتقديم دليل علمي يمكن للمدربين الاستفادة منه في تصميم برامج وأساليب فعالة ومحفزة للاعبين مما يساهم في تطوير قدراتهم الرياضية وتحقيق الأداء المميز الذي من خلاله تحقيق مستوى رقمي جيد ومؤثر على لاعبين دفع الثقل.

### 1-2 مشكلة البحث

تبين من الأدبيات السابقة على أن الاستراتيجيات الحديثة تهدف تطور المستوى المهاري في ظل الاعتماد على الطرق التعليمية أو الأساليب المبتكرة في العملية التعليمية لاسيما للمبتدئين لاكتساب المهارة بشكل اسرع ويمكن الوصول الى نتائج افضل واسرع مما يتم تعليمهم على الطرق القديمة لأنها لا تفي بمتطلبات التحفيز والتفاعل اللازم لاتقان الفعالية ، لذا يتم اللجوء الى أساليب تعليمية مبتكرة وفعالة تبنى جوهر هذا البحث، حيث تبينت الدراسات السابقة استراتيجيات فعالة لكن لم يتم البحث باستراتيجيات البطاقات المروحية لفعالية دفع الثقل ويتبين العمل لهذه الاستراتيجيات بأنها تعد منهجاً لتعزيز

المشاركة بالتعلم وتحفيز اللاعبين على الفعالية وبالتالي تتمثل مشكلة البحث في تحديد مدى فعالية استراتيجية البطاقات المروحة في تحسين فعالية دفع الثقل للاعبين وقياس التأثير المحتمل لهذه الاستراتيجية على مستويات التحفيز والمشاركة والرغبة في التعلم لديهم مما يسهم في امتلاء الفجوة المعرفية القائمة ويقدم إسهامات عملية مجال التعلم.

### 1-3 هدف البحث:

1-3-1 التعرف على استراتيجية البطاقات المروحة لتعلم فعالية دفع الثقل.

1-3-2 التعرف على معنوية الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

### 1-4 فرض البحث:

1-4-1 توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم فعالية دفع الثقل ولصالح الاختبارات البعدية.

1-4-2 توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لاستراتيجية البطاقات المروحة

### 1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبين الموهبة الرياضية لألعاب القوى.

2- المجال الزمني: للمدة من 2025/7/23 ولغاية 2026/1/20.

3- المجال المكاني: وزارة الشباب/ ملعب المركز التخصصي لألعاب القوى في محافظة/ بغداد.

### 1-5 تحديد المصطلحات:

#### 1-5-1 الاستراتيجية:

تُعرّف بأنها منظومة متكاملة من الإجراءات والممارسات التدريسية التي يمارسها المعلم داخل البيئة الصفية بصورة منظمة ومتابعة وفق تسلسل منطقي، بهدف تحقيق مخرجات تعليمية محددة بكفاءة وفعالية، وذلك من خلال تحقيق التكامل الوظيفي والترابط المنهجي بين مهارات التدريس الأساسية المتمثلة في التخطيط والتنفيذ والتقييم وتعني خط السير الموصل الى الهدف وتمثل كل ما يفعله المتعلم من اجل تحقيق أهداف المنهج، اذ يتضمن الخطوات والإجراءات جميعها التي خطط لها المعلم لغرض تحقيق أهداف المنهج(1: 106)

#### 1-5-2 استراتيجية البطاقات المروحة:

مجموعة من العمليات والمهارات العقلية المعقدة التي تساعد المتعلم في الادراك واكتساب المعرفة وتمكنه من تخزين المعلومات وثباتها وتكسبه القدرة على تنظيم هذه المعلومات في الذاكرة مما يساعد في سهولة استدعائها (2: 173)، وتعد هذه الاستراتيجية أحد استراتيجيات التعلم النشط اذ يتم تقسيم اللاعبين فيها الى (4) لاعبين في كل مجموعة يعملون معاً لتحقيق أهداف التعلم وتكون فيها العلاقة ارتباطية بين تحقيق أهداف الفرد وأهداف الاستراتيجية ويمكن لجميع الوصول الى الحد الأعلى لتعلم ويتحدد دور المعلم او المدرب في تحديد هدف الوحدة التعليمية وبعدها تحديد دور كل طالب ثم تقديم شرح المهمة وبعد ذلك مراقبات عمل المجاميع لتقديم المساعدة.



### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة، إذ إن التجريب هو "عملية التفسير لما يحدث من نتائج حول حاله ما والتحقق من مسبباتها لأنه يتعامل مع الحقائق" (3: 102).

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبين المركز التخصصي لألعاب القوى لفعالية دفع الثقل والبالغ عددهم (10) لاعب، وهم عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة العمدية بعد أن استبعاد لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى وعددها (4) لاعب بالضابطة والمجموعة الثانية وعددها (4) لاعب بالتجريبية.

#### 3-3 وسائل جمع البيانات

- 1- المصادر والمراجع العربية
- 2- استمارة الاستبيان
- 3- الفريق العمل المساعد
- 4- الانترنت
- 5- ساعة توقيت
- 6- كرات دفع الثقل
- 7- كرات ذات أوزان مختلفة وأحجام مختلفة.

#### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

##### 3-4-1 اختبار الإنجاز دفع الثقل (4: 53)

الغرض من الاختبار: انجاز دفع الثقل  
الأدوات المستخدمة: ثقل قانوني عدد (7) وزنة (7.250)، شريط قياس، قطاع للرمي  
طريقة الأداء:

يقف اللاعب حامل الثقل باتجاه قطاع الرمي ويقوم بأداء الخطوات الخمسة الخاصة بالرمي حتى وصوله لمرحلة الرمي ويقوم للاعب بدفع الثقل وتقاس من أقرب اثر يتركه الرمح بالنسبة لقوس الرمي الى الحافة الداخلية لقوس الرمي بالمتر وأجزاءه.

التسجيل: للمختبر الواحد (3) محاولات وتحتسب لكل لاعب أفضل محاولة.

#### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2025/7/11 على (2) من لاعبين دفع الثقل ، والهدف منها تقويم مستوى كفاءة الكادر المساعد ومدى استيعابهم لإجراءات تطبيق الاختبارات قيد البحث، فضلاً عن تحديد الزمن الفعلي اللازم لتنفيذها، بما يسهم في ضمان دقة التطبيق وتلافي المعوقات المحتملة.



### 3-6 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية قبل البدء بتنفيذ البرنامج المعد من قبل الباحث، حيث أجرى في يوم الجمعة المصادف 2025/7/18 داخل المركز التخصصي للعباب القوى في بغداد.

### 3-7 تطبيق استراتيجية البطاقات المروحية:

تم إعداد استراتيجية البطاقات المروحية من قبل الباحثة والاستعانة بالمختصين في مجال العباب القوى ، والتعلم الحركي ، وقد طبقت الاستراتيجية من يوم الاثنين الموافق 2025 /7/21 الى يوم الاربعاء الموافق 2025/9/10 طبقت في كل أسبوع ثلاثة أيام من يوم السبت والاثنين والاربعاء حسب الملحق (2) واستمر تطبيق الاستراتيجية (8) أسبوع بواقع (24) وحدة تعليمية وبمعدل (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، حيث كانت الاستراتيجية تحدد تعلم فعالية دفع الثقل، اعتمدت على استخدام بطاقات تحتوي على تمارين مهارية لتعلم الفعالية وأيضاً البطاقة تحتوي على بعض النصائح بمثابة تغذية راجعة تكون من الفرد ذاته او من الزميل

### 3-7-1 آلية تنفيذ خطوات الاستراتيجية البطاقات المروحية:

1. أعداد البطاقات: أعدت الباحثة وبمساعدة المختصين في العباب القوى والتعلم الحركي بأعداد مجموعة من البطاقات، وكل بطاقة تحمل تمريناً خاصاً بفعالية دفع الثقل وأكادو الباحثة على تنوع المهام لتشمل مستويات مختلفة من الصعوبة وتقنيات متنوعة

### 2. تنظيم الوحدة التدريبية:

- قسم اللاعبين الى أربع مجاميع (كل مجموعة تحتوي على لاعب)  
- قاما الباحثة بشرح كيفية تطبيق ما موجود في البطاقة المروحية، بعد توزيع اللاعبين على المحطات بمساعدة فريق العمل تم توزيع لكل مجموعة بطاقة وإعطائهم الوقت الكافي لتطبيق التمرين وبالتكرارات لكل لاعب في المجموعة وبعد انتهاء الوقت المحدد يتم ترك البطاقة على الأرض، وبإيعاز من الباحثة يتم تدوير اللاعبين للمجموعة التي تليها وبهذا العمل يكون جميع المجاميع طبقت جميع البطاقات المعدة.

### 3. الخطوات: يكون الزمن الكلي للوحدة التعليمية (45 دقيقة) قسمت كالتالي:

- أولاً تم الترحيب والترحيب وشرح لهم ماهو الهدف من البطاقات، يكون الوقت (3 دقائق)  
- ثانياً شرح مبسط عن كيفية تنفيذ التمرين المكتوب في البطاقة، يكون الوقت (4 دقائق)  
- ثالثاً تم عرض مثال عن توضيح تنفيذ وتطبيق البطاقة مع مراعاة الوقت المحدد للتكرار وتصحيح الأخطاء التي تواجه اللاعب في تنفيذ التمرين.

### 4. تمارين الاحماء يكون وقتها (10 دقائق)

- يكون الاحماء ديناميكي يشمل تمارين الاطالة للأطراف العليا.  
- أدخل أداة الرمح او أجهزة تشبه الرمح تركز على عملية الرمي وقوة الجذع والأطراف العليا.

### 5. تطبيق تعريفي باستخدام التمرين الموجود في البطاقة ويعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية ويكون وقتها لمدة (20 دقيقة)

- توزع البطاقة المروحية لكل لاعب (كل لاعب يمثل مجموعته ويكون 4 مجاميع) حيث تحتوي على تمرين ووقت لتطبيقه وتكراره مع مراعاة تصحيح التمرين بدون خطأ.



- الطالب يقوم بتنفيذ التمرين بشكل فردي.
- قيام الباحثة مع الفريق المساعد بتقديم إرشادات وتصحيحات سريعة لضمان التنفيذ الصحيح.
- تشجع الباحثة اللاعبين على التركيز تقنية التنفيذ بدقة
- قيام الباحثة بتقديم التغذية الراجعة الفورية لكل لاعب ، مشيراً الى تحسين الأداء باستخدام التقنيات بالشكل الجيد.
- تأكيد على جميع اللاعبين تطبيق كل البطاقات الموجودة مع تدوير بينهم
- في نهاية الوحدة يتم جمع اللاعبين ومناقشة ما تم تطبيقه للوحدة
- يتم استخدام التغذية الراجعة من قبل اللاعب وتعديل التمارين للوحدة القادمة وتحديد مستويات الصعوبة في البطاقات.
- أيضاً تم التكرار لاستخدام البطاقات في الوحدات التدريبية مع إضافة تمارين جديدة مع تقدم اللاعبين من ناحية الصعوبة للوصول للانجاز الأعلى مع تقدم التدريبات لهذا يجعلهم اكثر تفاعل ومتعة للتتويج بطرق منظمة ومدروسة.

#### 6. الختام: الوقت (7 دقائق)

- تجميع اللاعبين مناقشة مؤجزة حول تجربة استخدام البطاقة ومدى الاستفادة من الوحدة التعليمية والتأكيد على تحقيق الهدف المراد تحقيقه ومدى تطبيق التمارين المناسبة للهدف
- تقديم التغذية الراجعة ومعاينة لما سيتعلمه في الوحدة القادمة.

#### 3-8 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق الاستراتيجية مباشرة من يوم الجمعة الموافق 2025/9/12 وعلى ملعب المركز التخصصي لألعاب القوى في محافظة بغداد.

#### 3-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS).

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 4-1 عرض نتائج انجاز دفع الثقل وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار الانجاز للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف هـ	قيمة ت المحسوبة	Sig	الدالة
		-س	±ع	-س	±ع				

انجاز الرمح	رمي	المسافة	19.87	0.76	21.71	0.44	1.840	0.265	6.926	0.000	معنوي
----------------	-----	---------	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------

\*معنوي عند مستوى الخطأ  $\geq (0.05)$

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الانجاز للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف-هـ	قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة	
		-س	ع±	-س	ع±					
انجاز الرمح	رمي	المسافة	19.85	90.7	20.4	0.50	0.63	4.021	70.00	معنوي

\*معنوي عند مستوى الخطأ  $\geq (0.05)$

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة	
		-س	ع±	-س	ع±				
انجاز الرمح	رمي	المسافة	20.48	500.	21.71	0.44	4.789	0.000	معنوي

\*معنوي عند مستوى الخطأ  $\geq (0.05)$

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (1) يتبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكان دور الاستراتيجية فعال ومهم مقارنة بطريقة التدريب التقليدي بالنسبة للمجموعة التجريبية عن الضابطة لذلك تعزوه الباحثة التطور الأسرع بالاستجابة لتعلم مهارة دفع النقل للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التي اعتمدت على الأساليب التقليدية لذلك تعزوه الباحثة التطور الأساليب الاستراتيجية للمجموعة التجريبية في تعلم فعالية دفع النقل لها دور فعال البطاقات المروحية على تحسين بيئة تعليمية تشجع اللاعبين على تحقيق امكاناتهم لتطور فعالية دفع النقل

والنتائج أعلاه التي ظهرت التفوق للمجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية تعزوه الباحثة الى تكرارات الأداء والتعديل والتصحيح وأيضا المعلومات الفنية والنظرية التي خضعت لها المجموعة التجريبية بما تم تنفيذه في تطبيق منهج الاستراتيجية تؤدي دوراً مؤثراً في تحقيق نتائج أفضل للنتائج الإيجابية وبالتالي تم التحسن والتفوق للأداء تعلم الفعالية وقدرته على تحفيز التعليم وجانب التشويق والاثارة لمحطات الاستراتيجية وهذا التأثير المتفاوت

بين المتعلمين قاد الى تحقيق المخرجات المرجوة من الوحدة التعليمية واسهمت بشكل قوي ومؤثر وفعال لتحقيق الأهداف التعليمية المحددة و أما بالنسبة لتعليم الفعالية بأساليب المتبعة من قبل مدربي ايضاً تلعب دوراً فعالاً بتطوير تطبيق الفعالية ولكن التميز والتغير بطرائق الحديثة أنها تقود بخصوصيات واليات تحسن الأداء العام وفهم أعماق كيفية اكتساب سرعة التعلم للفعالية بشكل افضل ويمكن ان تكون هذه الأساليب والطرائق بمثابة فرصة توسع آفاق الطلاب وتخزهم على اكتشاف طرق تصلهم الى تحقيق أداء رياضي مميز وهذا يعزز التعليم وتنمية قدراتهم بشكل شامل(5:642)

أما بالنسبة للجدول رقم(3) يمثل النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي قدره اللاعبين ليس فقط بجانب الحفاظ على مستوى الأداء بعد انتهاء المنهاج او الطريقة الحديثة وانما البناء عليها وتحسين بالتدريبات او التمرينات مؤكداً على استعمال وسائل وتقنيات تدريب مبتكرة على تعزيز الاستدامة الطويلة الأمد للفعالية المكتسبة توفر دليلاً قوياً على استخدام أساليب تدريب حديثة مثل أسلوب البطاقات المروحية ويكن لها دور إيجابي لتطوير المهارة الرياضية ( 6 : 708 ) وتبين للباحثان أهمية هذه الاستراتيجية تمكن اللاعبين اكتشاف الأخطاء بأنفسهم من خلال تغذية الراجعة الانية وعلية يتمكن اللاعب باكتشاف الأخطاء لانفسهم وثم يعملون على تكرارات أكثر حتى يصل أدائهم الى مستوى أفضل لتكنيك المهارة من خلال تنفيذ تمرينات لتعليم الانموذج وحل المشكلات التي تواجههم.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات

- 1) تبينت استراتيجية المصاحبة في تعلم الأداء الفني إلى إحداث تأثير إيجابي دال إحصائياً في تحسين مستوى الإنجاز في فعالية دفع الثقل، بما يبرهن على تحقق فرضية البحث الأولى.
- 2) أسهمت البطاقات المروحية في بناء بيئة تعليمية تفاعلية قائمة على التعلم النشط، وقد انعكس ذلك بوضوح في تحسين مستوى أداء المتعلمين عند تطبيق فعالية دفع الثقل.
- 3) كشفت نتائج المجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل بين الاختبارين القبلي والبعدي، مقارنةً بالمجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدي، الأمر الذي يؤكد تحقق فرضية البحث الثانية.

### 2-5 التوصيات

- 1) تأكيد الأهمية التطبيقية لاعتماد الاستراتيجيات التعليمية الفعالة المصاحبة لتعلم الأداء الفني، نظراً لدورها المحوري في تحسين مستوى الإنجاز والارتقاء بالمستوى الرقمي في فعالية دفع الثقل.
- 2) ضرورة ترسيخ تبني الأساليب والطرائق التعليمية الحديثة لدى مدرّسي التربية الرياضية ومدربي الأندية، بما يعزز فاعلية العملية التعليمية والتدريبية ويواكب حداثة المستجدات التربوية.
- 3) الحث على تنفيذ دراسات وبحوث تطبيقية مماثلة على فعاليات رياضية متنوعة، للتحقق من كفاءة هذه الاستراتيجيات وإمكانية تعميمها على نطاق أوسع في المجالات الرياضية المختلفة.



## المصادر:

- 1- خالد محمود الحشوش؛ طرائق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011).
- 2- محمد داوود الربيعي وسعيد صالح حمد أمين؛ الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية: (أربيل، مطبعة المنارة، 2010).
- 3- سجي رحيم، تأثير تمارين خاصة وفق أسلوب (التحفيز الكهربائي - البلايومترك) في تطوير بعض المتغيرات الكينينكية وأجاز الوثب الطويل، بحث منشور، الجامعة المستنصرية، مؤتمر العلمي الخامس لعلوم الرياضة، 2023.
- 4- محمد جاسم محمد؛ تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في انجاز فعالية دفع الثقل، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.
- 5- محمود محمد الحيلة؛ التصميم التعليمي وممارسه، ط1، عمان، دار السيرة، 2000.
- 6- ربحي مصطفى عليان وآخرون؛ منهاج وأساليب البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع، 2000.
- 7- عامر قنديلجي وإيمان السامرائي؛ البحث العلمي، عمان، دار اليازوري العالمية للنشر والتوزيع، 2008.

## الملاحق:

### الملحق (1)

فريق العمل المساعد والأساتذة الذين تم استشارتهم

ت	الاسم	مكان العمل
1	د.شاكر محمود زينل	وزارة الشباب / مركز التخصصي للالعاب القوى
2	د. فريال سامي محمد	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د.لؤي حسن فليح	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. حسن نوري طارش	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	مدرب العابد وليد جمال	وزارة الشباب / مركز التخصصي للالعاب القوى

### الملحق (2)

(منهج البطاقات المروحية)

مراحل الاستراتيجية (منهج تطبيقي كامل)

المرحلة 1: التهيئة والإحماء

تُعطى 3 بطاقات:

- بطاقة إحماء الذراع
- بطاقة إحماء الرجلين
- بطاقة تهيئة الجذع Core

يتم فيها التركيز على:

- تفعيل العضلات
- تجهيز المفاصل
- تحضير اللاعب ذهنياً وحركياً

المرحلة 2: تعلم الوضعيات الأساسية

تسمى البطاقات الذهبية لأنها تمثل أساس المهارة.

وتتألف من 4 بطاقات رئيسية:

1. بطاقة الوقوف التحضيرية

- توزيع الوزن
- تمركز القدمين
- وضع اليد والكتف

2. بطاقة الانزلاق (Glide)

- دفع القدم الخلفية
- الحفاظ على التوازن
- المسار الصحيح لمركز الثقل

3. بطاقة وضع القوة (Power Position)

- القدمين بعرض الكتفين
- الورك تحت الكتف
- بناء التوتر العضلي

4. بطاقة الإطلاق (Release)

- التمدد الكامل
- زاوية 40-42°
- متابعة حركة الذراع

المرحلة 3: الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها

توضع في 4 بطاقات مستقلة:

1. زاوية إطلاق منخفضة – الحل: تدريب الرمي العالي
2. فقدان التوازن في الانزلاق – الحل: تدريبات خط مستقيم
3. عدم تمدد المفاصل – الحل: تدريبات Plyo
4. دوران مبكر – الحل: رميات الجزئية (Partial Throws)

المرحلة 4: البطاقات التكتيكية (Advanced Cue Cards)

مرحلة متقدمة تُعطى للرياضيين المتمكنين من الأساسيات.

البطاقات تتضمن:

- إنتاج أقصى قوة في أقل زمن
- ضبط الإيقاع الحركي
- التحكم في تسلسل الحركة kinetic chain
- إدارة النفس قبل الأداء

المرحلة 5: بطاقات التمرينات التطبيقية

تُنظم حسب المراحل:

تمارين الانزلاق

- جري انزلاقي
- انزلاق بطيء
- انزلاق مع كرة طبية

تمارين وضع القوة

- تثبيت الوضع 10 ثوانٍ
- رميات ثابتة
- تمرين Step Into Power

تمارين الدفع

- رمي طربي للأعلى



• رمي فوق الرأس

• رمي 45°

المرحلة 6: تقييم الأداء (بطاقات قياس)

وتتكون في كل محطة من خلال التصحيح بالتغذية الراجعة الخارجية من قبل الباحثة والمدرّب

☆ آلية استخدام البطاقات المروحية

1. يقوم المدرّب بإعطاء 3-5 بطاقات فقط في كل وحدة.

2. يفتح اللاعب البطاقات بالترتيب المروحي ويتابع التعليمات.

3. يطبق التمرين أو المرحلة المرتبطة بكل بطاقة.

4. يعود إلى بطاقة الأخطاء لتصحيح أدائه.

5. يدوّن اللاعب ملاحظاته على بطاقة التقييم.