مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

أثر تمرينات وفق الرحلات الافتراضية في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل للطلاب

عبدالقادر نوزاد إسماعيل، أ.د احسان قدوري امين

[1،2] جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كركوك، العراق.

*الايميل: abdulqader.nawzad@uokirkuk.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات الرحلات الافتراضية في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لدى الطلاب والتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لدى الطلاب.

افترض الباحثان بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي وللمجوعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الاداء الفني لفعالية القذف الثقل ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل. استخدم الباحثان المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته اهداف الدراسة و طبيعة مشكلة البحثية ، وتحدد مجتمع البحث بطلبة الصف الخامس الإعدادي في إعدادية مدارس جاغ الأهلية للبنين للعام الدراسي (2025-2026)، والبالغ عددهم (75) طالباً أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية من شعبتي (أ، ج)، وبلغ عددها (24) طالباً، بواقع (12) طالباً للمجموعة التجريبية ، و(12) طالباً للمجموعة الضابطة:استنتج الباحثان بان البرنامج كان لها تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي ولكلا المجموعتين في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات وفق الرحلات الافتراضية على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج المقرر.

الكلمات المفتاحية:

تمرينات الرحلات الافتراضية، قذف الثقل.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4cew7m50

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Effect of Virtual Trip Exercises on Learning the Technical Performance of the Shot Put in Students

Abdulqader Nawzad Ismail, Prof. Dr. Ehsan Qadouri Amin

[1,2] **College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kirkuk, Iraq.**

***Corresponding author**: abdulqader.nawzad@uokirkuk.edu.iq

Received date:18/07/2026 **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

Abstract

This study aimed to identify the effect of using virtual trip exercises on learning the technical performance of the shot put in students and to determine the significance of the differences between the pre- and post-test results of the experimental group in learning the technical performance of the shot put in students. The researchers assumed that there were statistically significant differences between the results of the pre-test and the post-test for the experimental and control groups in learning the stages of technical performance for the shot put event, and that there were statistically significant differences between the results of the two groups (experimental and control) in the post-test in learning the stages of technical performance for the shot put event. The researchers used an experimental approach based on a two-group pre-test/post-test design, as it was suitable for the study's objectives and the nature of the research problem. The research population consisted of fifth-grade preparatory students at Jagh Private Schools for Boys during the 2025-2026 academic year, totaling 75 students. The research sample was randomly selected from sections A and C, comprising 24 students: 12 students for the experimental group and 12 students for the control group. The researchers concluded that the program had a positive impact on the learning of the technical performance of the shot put for both groups. The experimental group, which used virtual field trip exercises, outperformed the control group, which used the prescribed program.

Keywords:

Virtual Field Trip Exercises – Shot Put.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4cew7m50

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث

وفي ظل التطور السريع الذي يشهده قطاع التربية البدنية وعلوم الرياضة، أصبحت الحاجة ملحّة إلى تطوير الأساليب التعليمية بما يتناسب مع متطلبات العصر الحديث، فالتعليم في مجالات الأداء المهارى والحركي، مثل فعالية قذف الثقل، لم يعد يعتمد فقط على المشاهدة المباشرة أو التكرار العملي، بل أصبح يتطلب دمج الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تساعد على ترسيخ المفاهيم الفنية وتحسين الاداء: ومن بين هذه الوسائل الحديثة استراتيجية الرحلات الافتراضية، التي تُعدّ من طرائق التعليم التفاعلي القائمة على التكنولوجيا الرقمية.

تُعَدّ فعالية قذف الثقل من الفعاليات الأساسية في ألعاب القوى، كونها تمثل مزيجًا متكاملاً من القوة، التكنيك، والتنسيق العصبي العضلي. فهي لا تعتمد على القوة العضلية فقط، بل تتطلب مهارة عالية في التسلسل الحركي من لحظة الاستعداد حتى الإطلاق النهائي للثقل، حيث يهدف اللاعب إلى دفع كرة حديدية (وزنها 7.26 كغم للرجال و4 كغم للنساء و6 كغم للشباب) إلى أبعد مسافة ممكنة دون الخروج من الدائرة المخصصة. وتُدرَّس هذه الفعالية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بوصفها نموذجًا لتطبيق مبادئ الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي في الأداء الرياضي (السرحان، 2018، 112).

تكمن أهمية هذه الدراسة أهميتها من كونها تبحث في فعالية تعليمية لم يسبق تناولها بصورة مباشرة في الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بالمجال نفسه، الأمر الذي يجعلها إضافة علمية تسهم في إثراء الأدب التربوي وتوفير نتائج يمكن الاستفادة منها في تحسين العملية التعليمية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث وملاحظته خلال متابعته لحصص الدروس في اغلب المدارس ومقابلاته الشخصية مع بعض مدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية أن العديد من الطلاب يواجهون صعوبة في فهم المراحل الفنية الدقيقة لأداء فعالية قذف الثقل والتي تتمثل المراحل الفنية (مرحلة التهيؤ، التسارع، الإطلاق، والمتابعة)، مما يؤدي إلى ضعف في الأداء الفني وعدم تحقيق الإنجاز المطلوب وعليه تتمثل مشكلة البحث بالسؤال الآتي: هل لاستخدام تمرينات الرحلات الافتراضية أثر في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لدى طلبة مرحلة الاعدادية؟

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى:

1-التعرف على أثر استخدام تمرينات الرحلات الافتراضية في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لدى الطلاب

2- التعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لدى الطلاب.

3- التعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لدى الطلاب.

1-4 فرضيات البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي وللمجوعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الاداء الفني لفعالية القذف الثقل.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل.

1-5 تحديد المصطلحات

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

1-5-1 الرحلات الافتراضية: بانها رحلات تجعل المتعلم والمستخدم يجد شعورا بالواقعية داخل البيئة التي يزورها، كما لو كان يسير بوسط تلك البيئة بشكل حقيقي، حركته حركة حرة مطلقة، وبجميع الاتجاهات والمحاور مع التأكيد بالتقيد لقوانين وشروط مصمم تلك الرحلة. (المطيري،نعيس زيد،2018، 55)

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته وطبيعة المشكلة وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حددت مجتمع البحث من طلبة الصف الخامس الاعدادي في (اعدادية مدارس جاغ الاهلية للبنين في كركوك) كان عدد طلبتهم بالمرحلة 75 طالبا موزعين لثلاث شعب نموذجية (أ ، ب ، ج) وبعد اجراء القرعة تم تحديد افراد عينة البحث من شعبتي (أ ، ج) عشوائيا بواقع (12) طالبا لكلا الشعبتين وبذلك شكلت عينة البحث نسبة 32 % من مجتمع الاصلي البالغ عددها 75 طالبا:

3-2 التجانس والتكافؤ: حرص الباحثان على تحقيق التجانس بين أفراد العينة ككل قبل توزيعهم على المجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك تم تحقيق خاصية التكافؤ بينهما وهذا ما

اكده كلا من (الدلوي وعمر 2021) على الباحث ان يحاول بإيجاد مجاميع متكافئة في اكبر قدر ممكن من المتغيرات وعلى الاقل في المتغيرات ذات العلاقة في البحث والتي لها تأثير مباشر في نتائج المتغير التابع: (الدلوي وعمر ,2021 , 219)**:** وعليه لجأ الباحثان الى اختيار بعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مراحل فعالية قذف الثقل بالإضافة الى اختبار فن الاداء ليتم عرضها الى مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض اختيار اهم القدرات البدنية والحركية ومن ثم اختيار الاختبارات للقدرات المختارة والتي كانت كلاتي:

1.القوة العضلية وتشمل (القوة القصوى، القوة الانفجارية، مطاولة القوة).2.السرعة وتشمل (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة).3.التحمل وتشمل (تحمل السرعة، تحمل جهازي الدوري والتنفسي). 4.الرشاقة. 5.المرونة.

وقد وضع الباحثان هذه القدرات في صورة استبيان وعرضه على مجموعة من المختصين في التربية الرياضية لتحديد القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الفعالية في قذف الثقل، وبعد استيفاء الاستبيان، تم إسقاط بعض العناصر وفقاً لنسبة الاتفاق بين المختصين، وبذلك تم التمسك بترشيح تلك القدرات التي وصلت نسبة الاتفاق إلى أكثر من 75% من وجهة نظر المختصين. "إذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة اتفاق (75%) فاكثر من أراء الخبراء"(بلوم ،1983، 126) والعناصر التي رشحت هي:

1. السرعة الانتقالية. 2.القوة الانفجارية للأطراف العليا.3.الرشاقة.4.المرونة

تم اجراء الاختبارات التي حددها الخبراء والمختصين وكانت الاختبارات هي كالآتي:

السرعة الانتقالية: تم قياسها عن (طريق اختبار عدو (30) م من الوضع الطائر) القوة الانفجارية للأطراف العليا: تم قياسها عن (طريق اختبار رمي الكرة الطبية للذراع الرامية من الوقوف زنة (3) كغم).الرشاقة: تم قياسها عن(طريق اختبار الجري المكوكي (4 × 10) م) مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين: تم قياسها عن (طريق اختبار ثني الجذع من الوقوف أمام أسفل على المنصة):

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

2-3-1 تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء عملية التجانس من حيث الفروق الفردية الموجودة بين أفراد العينة، وذلك من خلال مؤشرات النمو ووفقا للمتغيرات التالية (الطول، الكتلة، العمر الزمني) وكذلك حساب مؤشرات المراحل الفنية لفعالية قذف الثقل ، " ففي التصاميم التي تعتمد على مقارنة المجموعات أو قياس أثر متغير محدد، يصبح التجانس ضرورة منهجية لتقليل تأثير المتغيرات الدخيلة التي قد تعزى إليها الفروق المكتشفة بدلًا من المتغير المستقل" (Jackson, 2011, p. 227):والجدول (1) يبين ذلك:

جدول (1)

يبين تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية والاختبارات القبلية.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر / بالأشهر	194.875	0.797	0.237
الكتلة / كغم	71.450	0.893	0.216
الطول / سم	170.333	4.508	0.669
مرحلة حمل الاداة ووقفة الاستعداد / درجة	1.958	0.359	0.646-
مرحلة التكور (الغطس) / درجة	3.5	0.511	0.000
مرحلة الزحلقة / درجة	6.125	0.992	0.606
مرحلة الوصول الى وضع الرمي / درجة	6.417	1.018	0.159-
مرحلة الرمي واطلاق الاداة / درجة	4.792	1.179	0.614
مرحلة التغطية وحفظ الاتزان / درجة	2.750	0.442	1.233-
قذف الكرة الطبية / مسافة	6.912	0.360	1.576
المرونة / سم	5.917	1.442	0.032-
الرشاقة / زمن	35.750	1.567	0.083
السرعة / زمن	9.916	0.655	0.217

يتبن من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في كل من العمر والطول والوزن والاداء الفني لمراحل الفعالية وهذا ما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث.

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث بعد ان تم توزيع افراد المجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء اختبار قبلي في بعض القدرات البدنية والحركية المختارة ، وهذا ما يؤكده (فان دالين, 1977) "ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث" (فان دالين،1977،398). والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية والاختبارات القبلية.

المتغيرات	المجموعتين	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	الدلالة
العمر	التجريبية	12	194.833	0.835	0.251	0.804
	الضابطة	12	194.917	0.793		
الكتلة	التجريبية	12	71.567	0.936	0.631	0.534
	الضابطة	12	71.333	0.873		

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

المتغيرات	المجموعتين	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	الدلالة
الطول	التجريبية	12	170.083	3.554	0.266	0.793
	الضابطة	12	170.583	5.452		
مرحلة حمل الاداة ووقفة الاستعداد / درجة	التجريبية	12	2	0.426	0.561	0.581
	الضابطة	12	1.917	0.289		
مرحلة التكور (الغطس) / درجة	التجريبية	12	3.5	0.522	0.000	1.000
	الضابطة	12	3.5	0.522		
مرحلة الزحلقة / درجة	التجريبية	12	6.083	0.900	0.201	0.842
	الضابطة	12	6.167	1.115		
مرحلة الوصول الى وضع الرمي / درجة	التجريبية	12	6.417	0.996	0.000	1.000
	الضابطة	12	6.417	1.084		
مرحلة الرمي واطلاق الاداة / درجة مرحلة	التجريبية	12	4.667	1.073	0.511	0.614
	الضابطة	12	4.917	1.311		
مرحلة التغطية وحفظ الاتزان / درجة	التجريبية	12	2.833	0.389	0.920	0.368
	الضابطة	12	2.667	0.492		
رمي الكرة الطبية/ مسافة	التجريبية	12	6.907	0.369	0.067-	0.948
	الضابطة	12	6.917	0.367		
المرونة / سم	التجريبية	12	6	1.477	0.277	0.784
	الضابطة	12	5.833	1.467		
الرشاقة / زمن	التجريبية	12	35.333	1.775	1.323-	0.199
	الضابطة	12	36.167	1.267		
السرعة / زمن	التجريبية	12	9.958	0.648	0.305	0.763
	الضابطة	12	9.874	0.689		

يتبين من الجدول(2) جميع قيم الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تنفيذ التجربة.

2-4 التصميم التجريبي: استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي:

2-5 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

2-5-1وسائل جمع المعلومات:

2-5-1-1 الاستبيانات الخاصة بالبحث:

2-5-1-1-1 استبيان لتحديد بعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مراحل الأداء الفني في فعالية قذف الثقل والاختبارات المناسبة لها. حيث اتفق معظم المختصين بنسبة بلغت (75%) فأكثر للقدرات البدنية والحركية التالية (القوة الانفجارية للذراع الرمية السرعة الانتقالية الرشاقة مرونة الجذع والعضلات) إذ يشير (بلوم وآخرون) "أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من اراء الخبراء " (بلوم، وآخرون، 1983، 126).

2-5-1-1-2 استبيان تحديد درجات مراحل الأداء الفني في فعالية قذف الثقل:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية في مجال العاب القوى والخاصة بمراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لجأ الباحثان الى تصميم استمارة استبيان لتحديد تقدير درجات مراحل الأداء الفني في فعالية قذف الثقل ، حيث تم توزيعها على الخبراء والمختصين في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس بألعاب القوى) بهدف تحديد درجة كل مرحلة من مراحل الأداء الفني في فعالية قذف الثقل على أن

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

تكون الدرجة الكلية من (100) درجة ، وتم الاعتماد على النسبة التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء المختصين وكما يلي: مرحلة حمل الاداة ووقفة الاستعداد (5 درجة) مرحلة التكور (الغطس) (10 درجة) مرحلة الزحلقة (15 درجة) مرحلة الوصول الى وضع الرمي (30 درجة) مرحلة الرمي واطلاق الاداة (35 درجة) مرحلة التغطية وحفظ الاتزان(5 درجة):

2-5-1-1-3 استبيان لصلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعات التجريبية

تم الاعتماد على المنهاج المعد من قبل وزارة التربية العراقية في تعلم الفعاليات الرياضية مع المجموعة الضابطة الذي يعدّ (المنهاج التعليمي المقرر) وتم الاعتماد على البرنامج المعد بعد ان أدخل على المنهج بعض التمارين وفقا للرحلات الافتراضية كي تكون منهج اخر يتم الاعتماد عليه مع المجموعة التجريبية وبالتالي تم توزيع المنهج التعليمي على مجموعة من المختصين في مجال (التعلم الحركي والعاب القوى) للأخذ بآرائهم قبل تطبيق التجربة الرئيسة:

2-5-2 المقابلات الشخصية:

تم إجراء المقابلات الشخصية مع المختصين والخبراء في مجال (التعلم الحركي والعاب القوى) حيث تطرقت المقابلة الشخصية إلى: الية تطبيق المناهج التعليمية ، التأكد من أوقات كل تمرين ومدى ملاءمة التمرين لعينة البحث ، كيفية تطبيق تمارين الرحلات الافتراضية، وماذا سيتخلل فقرات تمارين الرحلات الافتراضية.

2-5-3القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

قياس كل من الطول والكتلة. وحساب العمر الزمني واختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مراحل الأداء الفني في فعالية القذف بالثقل بعد ان تم اجراء الاسس العلمية للاختبارات المختارة حيث " يعد الاختيار الصحيح والناجح للاختبار من اهم الاعتبارات التي يجب ان تراعى من الناحية الفنية والتنظيمية، حيث يجب ان تكون الاختبارات حاملة في فقراتها اسساً علمية ويعتمد ذلك على فهم القائم بالاختبار واغراضه " (عبد الجبار، وجاسم،2019،69)

2-5-4الملاحظة العلمية:

تم الاعتماد على الملاحظة العلمية التقنية عند تقويم الأداء الفني بقذف الثقل من قبل المختصين في تخصص العاب القوى ولكلا الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.

2-5-5 المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-5-6 الشبكة العنكبوتية (الانترنت).

2-5-7 استمارات تسجيل نتائج الاختبار.

2-5-8 الاجهزة المستخدمة:

- جهاز لا بتوب نوع (HP) ، أجهزة نظارات الواقع الافتراضي عدد 8 ، جهاز موبايل للتصوير نوع (ايفون 17 برو ماكس) 64 صورة في الثانية الواحدة ، حاسبة يدوية نوع (Casio) ، جهاز قياس الوزن نوع (rouge) صنع صيني ، ساعة توقيت يدوي نوع (Casio).

2-5-10 الأدوات المستخدمة:

- ساحة مدرسية.أداة كرات ثقل عدد (10) وزن 4 كغم. صافرة. قلم. أوراق.كرات طبية وزنه 3 كغم. شريط قياس الطول.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

2-6 ضبط المتغيرات:

المتغير المستقل وتتمثل في (تمرينات وفق الرحلات الافتراضية) **المتغيرات التابعة وتتمثل في** (تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية قذف الثقل):

2-7 التجارب الاستطلاعية:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة.

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: وبعدها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بأسلوب استخدام تمارين الرحلات الافتراضية مع المجموعة التجريبية: وكان الهدف من التجارب الاستطلاعية هو: التأكد من صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

2-7-3 التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير للأداء الفني بقذف الثقل: الغرض من التجربة معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير، التعرف على زاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، كفاية فريق العمل المساعد، إذ حققت نتائج هذه التجربة التعرف على المسافة بين دائرة الرمي ومكان وضع آلة التصوير البالغة (4.75) م، والتعرف على ارتفاع عدسة التصوير البالغة (1.45) م وكذلك لتلافي الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها فريق العمل أثناء التجربة الأساسية.

2-8 البرنامج التعليمي:

2-8-1 البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة: بعد القابلات الشخصية مع مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة تبين وجود منهاج تعليمي من قبل وزارة التربية كمقررات لتعليم فعالية قذف الثقل، وتم عرضهُ على مجموعة من المختصين والخبراء حيث تم الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي بعد أن تم تعديل الملاحظات التي ذكرها المختصون مثل (توحيد الزمن ، التمارين ، عدد التكرارات ، فترات الراحة والعمل):

2-8-2 البرنامج التعليمي وفقا لتمارين الرحلات الافتراضية: بعد الاطلاع على المصادر العلمية تم اعداد وحدات تعليمية باستخدام تمرينات وفقا للرحلات الافتراضية حيث عرضت هذه الوحدات التعليمية على مجموعة من المختصين في (التعلم الحركي): وبعد المقابلات الشخصية مع العديد منهم تم إجراء بعض التعديلات وتحديد المدة الزمنية للمناهج والوحدات التعليمية وكذلك التكرارات الخاصة بكل تمرين ، وتم الاتفاق على صلاحية المناهج التعليمية:

2-9 الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسة والاختبارات البعدية:

2-9-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة بأداء محاولتين تجريبيتين لكل فرد من افراد العينة ليأخذوا فكرة بسيطة عن فعالية قذف الثقل: وتمت الاختبارات القبلية بإعطاء (3) محاولات لكل طالب على وفق القانون الدولي للهواة بألعاب القوى: واستخدم في قذف ثقل زنة (4) كغم كون الهدف من البحث كان تعليمي: وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بآلة تصوير فيديوية:

2-9-2 التجربة الرئيسة: تم البدء بتنفيذ التجربة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة بزمن 45 دقيقة لكل وحدة ولمدة 8 أسابيع متتالية أي بمجموع 16 وحدة تعليمية، وتم تنظيم مفردات الوحدات التعليمية بالاستناد على التمارين التي تم اعتمادها بعد اخذ اراء الخبراء:

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

2-9-3 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم مراحل الأداء الفني بقذف الثقل لمجموعتي البحث ، تم إعطاء (3) محاولات لكل طالب حيث صاحب أداء المحاولات التصوير الفيديوي وبنفس اسلوب الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية: بعد ذلك تم تقويم مراحل الأداء الفني بقذف الثقل لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية من خلال استخدام عرض التصوير الفيديوي على المقومين العلميين.

10-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) لتحليل نتائج.

3-عرض النتائج ومناقشتها:

3-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمراحل الاداء الفني لفعالية القذف ثقل للمجموعة التجريبية والضابطة.

3-١-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمراحل الاداء الفني لفعالية قذف الثقل للمجموعة التجريبية. جدول (3).

جدول (3)

يبين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجوعة التجريبية في تعلم مراحل الاداء الفني لفعالية القذف الثقل

مراحل الأداء الفني		الاختبار	الوسط	الانحراف	ت المحتسبة	الدلالة
مرحلة حمل الاداة ووقفة الاستعداد / درجة		قبلي	2	0.426	17.379	0.000
		بعدي	4.5	0.522		
مرحلة التكور (الغطس) / درجة		قبلي	3.5	0.522	15.397	0.000
		بعدي	7.667	0.651		
مرحلة الزحلقة / درجة		قبلي	6.083	0.900	10.668	0.000
		بعدي	9.333	0.651		
مرحلة الوصول الى وضع الرمي / درجة		قبلي	6.417	0.996	28.365	0.000
		بعدي	22.417	1.165		
مرحلة الرمي واطلاق الاداة / درجة		قبلي	6.417	0.996	47.176	0.000
		بعدي	23.333	0.985		
مرحلة التغطية وحفظ الاتزان / درجة		قبلي	2.833	0.389	4.180	0.000
		بعدي	3.583	0.515		

تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥ وبدرجة الحرية 22.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

2-1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمراحل الاداء لفعالية القذف الثقل للمجموعة الضابطة. جدول (4)

جدول (4)

يبين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجوعة الضابطة في تعلم مراحل الاداء الفني لفعالية القذف الثقل

مراحل الأداء الفني	الاختبار	الوسط	الانحراف	ت المحتسبة	الدلالة
مرحلة حمل الاداة ووقفة الاستعداد / درجة	قبلي	1.917	0.289	7.288	0,000
	بعدي	3.000	0.426		
مرحلة التكور (الغطس) / درجة	قبلي	3.500	0.674	9.212	0,000
	بعدي	6.500	0.798		
مرحلة الزحلقة / درجة	قبلي	5.833	1.115	4.71	0.0006
	بعدي	7.417	0.515		
مرحلة الوصول الى وضع الرمي / درجة	قبلي	6.750	1.055	18.339-	0,000
	بعدي	15.333	1.303		
مرحلة الرمي واطلاق الاداة / درجة	قبلي	4.667	0.888	22.207	0,000
	بعدي	14.833	1.030		
مرحلة التغطية وحفظ الاتزان / درجة	قبلي	2.833	0.389	2.278	0.044
	بعدي	3.667	1.073		

تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥ وبدرجة الحرية 22

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي وللمجوعتين التجريبية والضـــابطة في تعلم مراحل الاداء الفني بفعالية قذف. الجدول (9)

جدول (9)

يبين الفروق بين نتائج الاختبار البعدي وللمجوعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الاداء الفني لفعالية القذف الثقل

الاختبارات	المجموعات	الوسط	الانحراف	ت المحتسبة	الدلالة
مرحلة حمل الاداة ووقفة الاستعداد / درجة	التجريبية	4.500	0.522	7.707	0.000
	الضابطة	3.000	0.426		
مرحلة التكور (الغطس) / درجة	التجريبية	7.667	0.651	3.924	0.001
	الضابطة	6.500	0.798		
مرحلة الزحلقة / درجة	التجريبية	9.333	0.651	7.997	0.000
	الضابطة	7.417	0.515		
مرحلة الوصول الى وضع الرمي / درجة	التجريبية	22.417	1.165	14.043	0.000
	الضابطة	15.333	1.303		
مرحلة الرمي واطلاق الاداة / درجة	التجريبية	23.333	0.985	20.665	0.000
	الضابطة	14.833	1.030		

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

مرحلة التغطية وحفظ الاتزان / درجة	التجريبية	3.583	0.515	3.912	0.001
	الضابطة	2.917	0.289		

4-3 مناقشة النتائج:

هدفت هذه الدراسة للوقوف عن أثر تمرينات قائمة على الرحلات التعليمية الافتراضية في تعلم الاداء الفني لفعالية قذف الثقل للطلاب ، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وكانت هذه الفروق بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الرحلات التعليمية الافتراضية والمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يدل على أن البرنامج القائم على الرحلات التعليمية الافتراضية الذي قدمه الباحثان كان مؤثرا ، كما أن الرحلات والأنشطة التي استخدمت في الدراسة الحالية كانت ممتعة ومشوقة، وتفاعلوا معها بشكل كبير من خلال تطبيق الباحث للبرنامج فالأنشطة التابعة لبرنامج الرحلات التعليمية الافتراضية قد وفرت الحركة والصورة والصوت والتي كانت قد عملت على اثارت دافعية المتعلمين بالمجموعة التجريبية بوصفها كانت مثيرات زادت من دافعية المتعلمين وشجعهم على الاستمرار في التعلم كونها قد صممت بطريقة ادت الى شد الانتباه وإلى تكوين اتجاهات إيجابية نتيجة لاستخدام الرحلات الافتراضية عبر الويب واثبتت الكثير من الدراسات ان استخدام استراتيجية الرحلات الافتراضية يساعد على تحفيز حواس المتعلمين وبشكل كبير فهو يعتمد على المداخل الحسية للمتعلم حيث يخاطب حاسة السمع والبصر واللمس بالإضافة إلى عنصر الحركة لدية وبالتالي فهو يساعد على تحسين كفاءة هذه الحواس وبالتالي يعكس الى الاداء الافضل وهذا ما يؤكده (هوفستر) Hofstetter 2005: " أن المتعلمين يتذكرون 20 % مما يشاهدونه ونسبة 30 % مما يسمعونه ولكنهم يتذكرون ما مقداره 50 % مما يسمعونه ويشاهدونه بينما يتذكرون أكثر من 80 % مما يشاهدونه متزامنة مع التعليق الصوتي والاداء ، ويضيف على ذلك قائلا إن استخدام التكنولوجيا في التدريس والتعلم تسهل التعلم المختلفة عناصر المحتوى الدراسي والعلاقات بينهما ومتطلبات تعلمها وتجعل ما يتعلمه المتعلم ذا معنى وذلك لارتباط هذه التكنولوجيا ببيئة التعلم المفرد ". (Hofstetter: 2005,p 59):

ويرى الباحثان ان للأسباب أعلاه كانت هنالك مساهمة واضحة لنوعية التمارين في تنظيم المعلومات في ذاكرة افراد عينة المجموعة التجريبية وبالتالي خلق جو تفاعلي بين المدرسين وافراد العينة مما زاد من دافعية المتعلمين من خلال تنفيذ الطلاب الواجبات الحركية لأداء المراحل الفنية لفعالية قذف الثقل حيث زادت فرص المشاركة الفعالة في الاداء وجعل المتعلم قادرا على استرجاع الموقف التعليمي وتكرارها وبالتالي انعكست على وفر خبراتهم من خلال ترتيب المراحل الفنية في ذاكرة المتعلمين بطريقة احسن ،كما انها ساعد على تذكر الحركة مما سهل عملية استرجاع خطوات أداء المراحل الفنية والتي اثرت بنسبة تفوق واضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة والذي تمثل في التعرف على أثر بيئة تعلم افتراضية، قائمة على الرحلات الافتراضية في تنمية اداء المراحل الفنية والتفاعل والتشارك الالكتروني ذلك من خلال الإبحار المعرفي في مصادر تعلم الكترونية باستخدام النظارات الافتراضية بعد ان تم قيام الباحث بترتيب وتجميع المعلومات المطلوبة ومن خلال أداء المهام والأنشطة المطلوبة أثناء تطبيق الوحدات التعليمية فعملية التعلم أصبحت أكثر متعة مما ساهم في زيادة دافعية عينة المجموعة التجريبية للتعلم والمشاركة بفاعلية في التعلم:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمراحل الاداء الفني في فعالية قذف الثقل قيد البحث للمجموعة الضابطة والتي اظهرت معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية عليه يعزو الباحث هذه النتائج الى ان الاسلوب المتبع عمل على تحسين مستوى مراحل الاداء الفني عند افراد هذه

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

المجموعة ، حيث ان شكلية التمرينات المستخدمة مع عينة المجموعة الضابطة واساليب تطبيقها ادت الى نوع من الفاعلية في تطوير اداء المراحل الفنية للفعالية مقارنة بنتائج القياس القبلي ، وهذا ما اكده (سليمان ١٩٨٣) " ان اختيار التمرين له اهمية كبرى حيث انه الوسيلة الاساسية للارتقاء او تطوير القدرات والمهارات الحركية ". غير ان المناهج المقررة من وزارة التربية لفعالية قذف الثقل لم تصمم على اساس أنها ستراعي مبدا الفروق الفردية في التعلم بقدر ما كان التركيز في تصميمها يعتمد على مبدأ التدرج في التعلم ويعزو الباحثان هذا التحسن في مراحل الاداء والذي حدث لدى أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية كون البرنامج قد استخدم مجموعة من التمارين في الجانب التطبيقي من الوحدة التعليمية بالإضافة الى تكرار بالتمرينات وهذا ما أكده (محجوب 2000) "ان تعلم المهارات الحركية وتطويرها يأتي من خلال الزيادة في عدة المرات التي يتكرر فيها التمرين " (محجوب:2000،168) ، فأي تعلم للمهارات الحركية وتطويرها يأتي من خلال الزيادة في عدد تكرارات التي يتكرر فيها التمرين ، ويرى الباحثان المراحل الفنية للفعالية قد تحسن وبنسبة معينة من قبل افراد المجموعة الضابطة لكون القائمين بتنفيذ البرنامج التعليمي قد اتقنوا في التنفيذ من خلال شرح المراحل الفنية معززين عملية التعلم بالتغذية الراجعة وتوجيه الطلاب نحو الأداء الأفضل فكان لهم دور في تحديد الأهداف التعليمية للدرس وتحقيقها وهذا يتفق مع اكدها كلا من (زكية ابراهيم واخرون 2000) "إن المدرس يعد مصمم للبيئة التعليمية فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية ويحدد اهداف الدرس ويقوم بإعداد المواقف التعليمية والتربوية والتي يسير عليها المتعلم ليتم التفاعل بينه وبين معطيات هذه المواقف" (زكية إبراهيم واخرون:2000،16)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- كان للبرنامج التعليمي تأثير ولكلا المجموعتين في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل.

2- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات وفق الرحلات الافتراضية على لمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج المقرر.

3- ان استخدام التمرينات وفق الرحلات الافتراضية ساهم بشكل كبير في التقليل من الجهد المبذول من قبل مدرس المادة لتعلم الاداء الفني في فعالية قذف الثقل بطريقة الزحلقة.

4-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان:

1- التوسع في توظيف الرحلات الافتراضية ضمن البرامج التعليمية الخاصة بالفعاليات الرياضية، لما لها من دور تحسين اكتساب المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء الفني لدى الطلبة والمتعلمين.

2- تشجيع الباحثين على اجراء دراسات مستقبلية تتناول استخدام الرحلات الافتراضية في فعاليات والعاب رياضية متنوعة بهدف تحقيق من فاعليتها في مجالات تعليمية ورياضية متعدد المجالات.

3- اجراء بحوث مشابهة ولفعاليات رياضية اخرى.

المصادر العربية

1-الدلوي، عادل تركي حسن، وعمر، حسين مردان (2021) تطبيقات البحث العلمي: ط1، دار الضياء للطباعة، النجف، العراق.

2-ديوبولدب، فان دالين (1977) مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ترجمة، محمد نبيل نوفل، واخران، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50

3-السرحان ،عايد فهد(2018) التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة: دار دجلة للنشر والتوزيع ،عمان:
4-العبادي، حيدر عبد الرزاق كاظم (2015) اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط1، الغدير للطباعة والنشر، البصرة، العراق.
5-الحديثي، خليل إبراهيم سليمان(2022) التعلم الحركي،ط1،دار الضياء للطباعة ،النجف الاشرف، العراق.
6-الربيعي، محمود داود(2012) التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، دار الكتب العلمية، لبنان، بيروت.
7-المطيري،نعيس زيد شبيب.(2018) اثر الرحلات الافتراضية البانورامية وثلاثية الابعاد في تنمية تحصيل مفاهيم منهج العلوم لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،العدد 20،المجلد الثاني،الكويت.
8- زكية إبراهيم، وآخرون(2000): دور المدرس في تصميم البيئة التعليمية، ط1 دار التربية الحديثة، العراق.
9- محجوب ، وجيه (2000): التعلم وجدوله التدريب، ط1 ، مكتبة العادل للنشر والطباعة ، العراق.
10- الرومي ، جاسم محمد نايف (1999) : اثر برنامج الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل ,1999:
11- حسانين ، محمد صبحي (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط6 ، دار الفكر العربي ، ألقاهرة:
12- خاطر، احمد محمد و البيك، علي فهمي (1978): القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر
13-الحديثي، خليل إبراهيم سليمان(2022) التعلم الحركي،ط1،دار الضياء للطباعة ،النجف الاشرف، العراق.
المصادر الاجنبية
14-Jackson, S. L. (2011). Research Methods and Statistics: A Critical Thinking Approach (4th ed.). Wadsworth Publishing.
15-Hof stetter F (2005)" Multimedia literacy " Anew York, McGrqw-Hi

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4cew7m50