

- White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.

أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم
بعض
المهارات الأساسية بكرة اليد
أ.د. جاسم محمد نايف أ.م.د. فلاح جعاز شلش
الرومي
أ.م.د. عماد عبد الكريم رشيد

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تطورت العملية التعليمية بشكل مستمر عبر ما يقدمه العلماء والباحثون من بحوث ودراسات توصلوا من خلالها إلى عدة آراء ونظريات أغنت العملية التعليمية بطرائق وأساليب مختلفة لأن الهدف الأساسي والجوهري من عملية التعلم المهاري هو أن نحصل على الأداء الفني السليم والإنجاز الرياضي العالي في أقل وقت ممكن .

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لا بد أن تتم وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلاب بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم .” إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية “(الرومي ، ١٩٩٩ ، ١٦-١٧).

لذلك فقد ظهرت أنواع مختلفة من جدولة التمرين وبأساليبها المتنوعة لتحقيق الأهداف التعليمية بجهد ووقت أقل ، ومنها الأسلوب الموزع الذي تكون فيه الراحة بين التكرارات أطول مقارنة بالأسلوب المكثف فقد تكون بقدر زمن أداء المهارة أو أطول وحسب المهارة المؤداة ، أما الأسلوب المكثف فهو الذي يمارس فيه المتعلم المهارة باستمرار بدون فترة راحة بين تكراراتها أو فترة قصيرة جداً من الراحة وحسب المهارة التي يؤديها المتعلم .

وتعد عملية تنظيم التمرين من الأمور الواجبة والمهمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها . فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه للمهارات. (الدليمي ، ٢٠٠٢ ، ٢)

وتعد كرة اليد من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، فضلاً عن ارتباطها بالجانب المهاري والبدني والخططي والنفسي ، وعليه فقد زاد الاهتمام في تدريب هذه المهارات والعناصر لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية ، مما دفع الكثير من الباحثين للقيام بالبحوث والدراسات لإيجاد أفضل وأنسب الطرائق للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات.

ومادة كرة اليد هي واحدة من المواد التي يتضمنها منهاج قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية / الكلا بجامعة حضرموت ، والتي تشتمل على عدد من المهارات الأساسية ينبغي على الطالب أن يتعلمها

ويتقنها بشكل جيد بغية رفع المستوى الرياضي وإعداد الكوادر العلمية ، ولتحقيق ذلك الأمر لابد من وضع البرامج التعليمية والتدريبية بصورة مقننة معتمدة على الأسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها من أجل رفع المستوى وضمان تحقيق الأهداف التعليمية. لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضموناً ومحتوىً تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة (Schmidt ، 1982، 175).

وتأتي أهمية البحث من كونه مجالاً لم يطرقه الباحثون في مجال لعبة كرة اليد ويمكن أن تعد محاولة جادة في الوصول إلى أفضل الأساليب في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد فضلاً عن أنها قد تسهم في إضافة جزء يسير إلى الموضوع النظري في مجال جدولة التمرين .

٢-١ مشكلة البحث

تعد جدولة التمرين من المواضيع الحديثة في مجال التعلم الحركي كونها تضم عدداً من الأساليب التعليمية الحديثة المستخدمة في تعلم وتطور المهارات الحركية المختلفة. ومع ما توصل إليه الباحثون والدارسون من نتائج إيجابية في مجال طرائق وأساليب التعلم لكن عملية التعلم ما زالت بحاجة إلى معرفة أساليب علمية جديدة تمكن المتعلم من التعلم بشكل أفضل. ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في تدريس المواد العملية ومنها كرة اليد لاحظا أنه ليس هناك نهج واضح من قبل أصحاب الاختصاص والمدرسين في تحديد أنسب الأساليب والطرائق التعليمية في هذا المجال وخصوصاً بعد ظهور ما يسمى بجدولة التمرين ومع وجود أساليب الجدولة الموزعة والمكثفة التي تهتم بزمان الأداء بأنواعه وزمن الراحة ، فإن استخدامهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بوصفها أحد المقررات الدراسية المعتمدة في مناهج قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية / المكلابجامعة حصرموت يثير السؤال الذي تتبلور فيه مشكلة البحث وهو : أي من التمرينين الموزع أم المكثف هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

٢-١ أهداف البحث

١-٣-١ الكشف عن أثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
١-٣-٢ المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

٤-١ فروض البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي أثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي لأثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية /المكلا بجامعة حضرموت في الجمهورية اليمنية .

١-٥-٢ المجال الزماني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب كرة اليد في قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية /المكلا بجامعة حضرموت في الجمهورية اليمنية .

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ جدولة التمرين:

- عرفها (محبوب) " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات " .

(محبوب ، ٢٠٠١ ، ١٦٧)

١-٦-٢ التمرين الموزع:

عرفه (محبوب) بأنه " التمرين الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم " . (محبوب ، ٢٠٠١ ، ١٧٥)

عرفه (Sage) بأنه " التمرين الذي يتخلله فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبياً بين فترات التمرين

" . (Sage , 1984 , 240)

١-٦-٣ التمرين المكثف

عرفه (Schmidt) بأنه التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التمرين

(Schmidt , 1991 , 274) .

وعرفه (Foster & Gally) بأنه التمرين الذي تكون فيه فترات الراحة بين التمرين أقصر من زمن

التمرين أو تكون فترات الراحة معدومة . (Foster & Gally, 1988,78)

الباب الثاني

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ مفهوم التمرين وأهميته

لقد تناول عدد كبير من العلماء مفهوم التمرين وتعددت آراؤهم حول معنى التمرين حيث يشير (Schmidt) إلى أن التمرين هو إنجاز أو أداء معين أو واجب معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة . (Schmidt, 1999, 172) ، أما (Hara) فيعرف التمرين بأنه " كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " . (هارة ، ١٩٧٥ ، ١٨) كما ويعرفه (قنواتي وعيسى) بأنه " عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علميه (فسيولوجية ، وتشريحية) " . (قنواتي وعيسى، ١٩٩٨ ، ٧٢) ، كما أشارت (سرى) إلى انه " وسيلة لتنمية الكفاية التوافقية والقوة الحيوية حتى يمكن أداء المتطلبات اليومية للحياة بكفاية عالية " . (سرى ، ١٩٦٨ ، ١٨) ويعرفه (محجوب) بأنه " اصغر وحدة تدريبية والوسيلة الوحيدة في التعلم الحركي " . (محجوب ، ٢٠٠١ ، ١٨٢) وعليه فإننا نرى بأن التمرين عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد هادفة إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح (العودات ، ٢٠٠٤ ، ٣٧) وترجع أهمية التمرين إلى الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري سواء كان ذلك للمبتدئين أو المستويات العليا نظرا لما تمتاز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهارياً . وتكمن أهمية التمارين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي حيث إن التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الإداري والفكري واكتساب ربط أجزاء الحركة ومجالها أي هو بمثابة نقل التعلم من مهارة إلى مهارة أخرى. (محجوب ، ٢٠٠١ ، ٦٧-٦٨) .

٢-١-٢ التمرين المكثف

يجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التمرين من أهم اهتمامات المدرب أثناء وضع جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية التمرين المكثف يعطي نسبة راحة قليلة نسبيا بين محاولات التمرين وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التمرين تتطلب (٣٠ ثانية) فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التمرين .

(البكري ، ٢٠٠٠ ، ٣٠) ويشير (الطائي) إلى أن الأسلوب المكثف هو الذي تتخلله فترات راحة قليلة فمثلا إذا كانت قدرة الأداء تستغرق (٦٠ ثانية) يعطى وقت للراحة مقداره (١٠ ثوان) أو ربما أكثر أو اقل حسب علامات التعب التي تظهر على اللاعب وحسب نوع المهارة أو بدون أوقات راحة (الطائي ، ٢٠٠٠ ، ١٨) يذكر (Schmidt, 2000) بقوله افترض بان لديك ثلاث مهمات مستقلة (أ ، ب ، ج) تريد تعلمها خلال جلسة التمرين وهذه المهام تختلف بعضها عن بعض مثلا (ثلاثة العاب مختلفة في الجمباز) والقول السائد لموضوع الجدولة هو تخصيص كم ثابت من الوقت للتعلم من خلال التمرن على المهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثانية فسوف يبقى المتعلم مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة أي أنه يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتمرين على المهمة الأخرى وهذا ما يسمى بالتمرين المكثف أي أنه نموذج يشاهد خلال التعلم ومع محاولات الأفراد فان نفس الحركة تتكرر مرة بعد أخرى . (البكري ، ٢٠٠٠ ، ٣٠-٣١) ، أما (محجوب) فيرى أن التمرين المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه المتعلم باستمرار، وثبات المهارة المطلوبة للتعلم وبعد برهة قصيرة جدا للراحة أي أن المتعلم يؤدي التمرين بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين . (محجوب ، ٢٠٠٠ ، ٢١٥) .

كما ويشير (خبون) إلى أن التدريب المكثف يعني وجود تكرارات وبدون وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات . (خبون ، ٢٠٠٢ ، ٨٤) .

٣-١-٢ التمرين الموزع

هو ذلك التمرين الذي يعطي نسبة راحة أكثر بين محاولات التمرين وقد تكون نسبتها بمقدار وقت أداء التمرين أو أكثر فمثلا إذا كانت مدة الممارسة (٣٠ ثانية) يعطى وقت للراحة مقدار (٣٠ ثانية) أو قد تكون أكثر من ذلك بقليل. (الحميري ، ١٩٩٨ ، ٤١) ، ويذكر (محجوب) بأن التمرين الموزع هو الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التمرين مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل

محاولة والتي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين. (محبوب، ٢٠٠٠ ، ٢١٥) بينما يرى (خيون) بان التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذي توجد فيه أوقات راحة كافيها بين التكرارات. (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٨٤) وهناك بعض الملاحظات يشير إليها (خيون) فيما يتعلق بالتمرين الموزع فبالنسبة لتحديد أوقات الراحة بين التكرارات فان ذلك عملية نسبية ويمكن وضع التمرين على خط له نهايتان الأولى للمكثف والثانية للموزع وكلما زادت أوقات الراحة بين التكرارات اتجه التدريب لان يكون موزعا والعكس صحيح والشكل (١) الآتي يوضح ذلك:

مكثف موزع

الشكل (١)

يوضح أوقات الراحة بين التكرارات وبين التمرينين

- ويستطيع المدرس أو المدرب أن يتلاعب بأوقات الراحة كأن تكون بين محاولة ومحاولة ثانية أو قد تكون بين كل ثلاث محاولات أو قد تكون بين كل خمس محاولات.
- وفي مقارنة بين التمرين المكثف والتمرين الموزع يذكر (محبوب) ما يأتي:
١. يوجد اختلاف قليل جدا في التعليم بين التمرينين ولكن جداول التمرين الموزع لديها فائدة قليلة.
 ٢. إن التمرين الموزع أفضل في حالة كون طلبات الطاقة عالية وصعبة وطول الإنجاز للمهمة يكون عظيماً والمهمة تكون بدون معنى وحافز المتعلم يكون منخفضاً.
 ٣. التمرين المكثف أفضل عندما يكون مستوى المهارة للمتعم مرتفعاً وعندما تكون فعالية الذروة حول مهارة التعليم الأفضل مطلوبة.
 ٤. في حالة الحصول على براعة في اقل وقت فإن التمرين المكثف سوف يؤثر بشكل معكوس .
 ٥. إنتاج التمرين الموزع يكون عظيماً . (محبوب ، ٢٠٠١ ، ٢١٨)

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة (رزوقي ، ٢٠٠٠)

(تأثير أسلوب التمرين المتجمع والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير أسلوب التمرين (المتجمع والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك والكشف عن أفضل الأسلوبين في تعلم المهارات الأساسية على كل جهاز من الأجهزة الأربعة والتوصل إلى الأسلوب الأفضل مع مهارة من المهارات على الأجهزة الأربعة. شملت عينة الدراسة (٣٢) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد والمتمثلة بشعبتي (أ ، ب) تم استخدام أسلوب التمرين المتجمع مع شعبة (ب) وأسلوب التمرين الموزع مع شعبة (أ) وتضمن البرنامج (٢٢) وحدة تعليمية وبيئات وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد . واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين ، قيمة (T) واختبار معامل الاختلاف ، اختبار اقل فرق معنوي ، وقانون نسبة التطور) . وتوصلت الدراسة إلى استنتاجات عديدة أهمها :

١. إن أسلوب التمرين المتجمع يعد أكثر فاعلية من أسلوب التمرين الموزع في تعلم المهارات الأساسية (حضان الففز ، بساط الحركات الأرضية والمتوازي) .
٢. إن أسلوب التمرين الموزع أفضل من أسلوب التمرين المتجمع في تعلم المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن .

٢-٢-٢ دراسة (الطائي ، ٢٠٠٠)

(اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع والاحتفاظ بها والتعرف على أفضل الأساليب السابقة في تعلم فعالية الوثب الطويل. شملت عينة الدراسة (٣٠) طالبا من كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وزعوا إلى ثلاث مجموعات وبيئات (١٠) طلاب لكل مجموعة حيث تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعتين (مجموعة تستخدم أسلوب التعلم المكثف) و (مجموعة تستخدم أسلوب التعلم الموزع) وشعبة المجموعة الضابطة وهي تستخدم الأسلوب التقليدي ، واستخدمت الوسائل الإحصائية التالية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (T) ، اختبار تحليل التباين (F) ، اختبار اقل فرق معنوي (LSD) واختبار قياس الاحتفاظ المطلق) . وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

١. إن تعلم فعالية الوثب الطويل بأسلوب التعلم المكثف والموزع أفضل من الطريقة التقليدية
٢. أفضل أسلوب لتعلم فعالية الوثب الطويل هو أسلوب التعلم المكثف والموزع.

٢-٢-٣ دراسة (مجيد وآخران ، ٢٠٠٢) بعنوان :- (التدريب الموزع والمجمع وأثره في دقة التهديد بكرة السلة من الثبات والقفز)

هدفت الدراسة إلى:-

١. التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمجمع على دقة التهديد من الثبات.
 ٢. التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمجمع على دقة التهديد من القفز.
- تكونت عينة البحث من (١٨) طالباً يمثلون طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (٩) طلاب لكل مجموعة.
- تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، اختبار تحليل التباين، اقل فرق معنوي L.S.D ، نسبة التطور).

استنتج الباحث ما يأتي:-

١. هناك تأثيراً إيجابياً وفعالاً للمنهج التجريبي المستخدم والمنفذ بأسلوب التدريب الموزع والمجمع في تطوير دقة التهديد بكرة السلة وبنوعيه المتحرك والثابت.
٢. لاستخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج وبأسلوب التدريب الموزع والمجمع اثر في عملية تنظيم وضبط فترات الراحة بين تكرار وآخر وبالتالي توفير فرص متساوية ومتكافئة ولجميع أفراد العينة في الحصول على الخبرة.

٢-٢-٤ دراسة (احمد ، ٢٠٠٣) بعنوان :-

(اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس)

هدفت الدراسة إلى :-

١. التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء لمهارة الإرسال والضربتين الأماميتين والخلفية باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع.
٢. التعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواءً المكثف أو الموزع أو التقليدي.

شملت عينة البحث (٢٤) طالبة يمثلون طالبات السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (٨) طالبات لكل مجموعة. استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار تحليل التباين باتجاه واحد ، اقل فرق معنوي (L.S.D) استنتج الباحث ما يأتي:-

١. إن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف والأسلوب الموزع والتقليدي) كان لها تأثير معنوي في اكتساب تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية.
٢. إن تعلم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس بأسلوب التعلم المكثف أفضل من الأسلوب الموزع والتقليدي المتبع في تدريس هذه المهارات.
٣. إن أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات المغلقة والمفتوحة.
٤. إن أسلوب التعلم الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي في تدريس هذه المهارات.

٢-٣-٥ دراسة (محمد ، ٢٠٠٤) بعنوان:

(تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة) هدفت الدراسة إلى:-

١. معرفة تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى.
 ٢. معرفة الأسلوب الأفضل في اكتساب تعلم بعض أنواع التهديف .
- تكونت عينة البحث من (٥٧) طالباً ، يمثلون طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، قسموا إلى ثلاث مجاميع وبواقع (١٩) طالباً لكل مجموعة. استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار تحليل التباين ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) .) استنتج الباحث ما يأتي :-

١. وجود فروق معنوية في مهارة التهديف (الرمية الحرة ، التهديف السلمي ، التهديف بالقفز) عند استخدام أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع بين الاختبارات القبليّة والبعدية .
٢. ظهر أن أفضل أسلوب تعليمي لمهارة التهديف وبأنواعها الثلاثة هو أسلوب التمرين المتوزع.

٣. إن استخدام التناسب بين الجهد والراحة وبأساليب متنوعة ذات تأثير إيجابي في تعلم مهارة التهديف وبأنواعه الثلاثة بكرة السلة .
٤. إن التكرارات المتناسبة مع مستوى المتعلمين ذات أهمية كبيرة في التأثير الإيجابي الأمثل لتعلم مهارة التهديف وبأنواعه الثلاثة بكرة السلة .

٢-٢-٦ دراسة (الحسيني، ٢٠٠٤) بعنوان :

(تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم)

هدفت الدراسة إلى :-

١. معرفة المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية الناتجة من جراء استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف .
 ٢. معرفة أي الأسلوبين أفضل في تعلم وتطور المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لدى عينة البحث .
- شملت عينة البحث (٢٠) طالباً ، يمثلون طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة .
- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، والعينات الغير المرتبطة ، معامل الصدق الذاتي) .

استنتج الباحث ما يأتي :-

١. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التهديف والمناولة.
٢. أفضلية استخدام أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الدرجة والإخماد.
٣. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تطوير عناصر القوة المميزة بالسرعة والمطاولة والمرونة.
٤. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تطوير عنصر المطاولة الذي أدى بدوره إلى تطوير كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما أدى إلى ارتفاع الكفاءة البدنية PWC 170 والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

الباب الثالث

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية -المكلا في جامعة حضرموت للموسم الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ والبالغ عددهم (٣٢) طالبا" ، أما عينة البحث فتكونت من (٢٤) طالبا" تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين وبواقع (١٢) طالبا" لكل مجموعة، وتم استبعاد (٨) طلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية. وعن طريق القرعة تم اختيار المجموعة التجريبية الأولى بتنفيذ أسلوب التمرين المكثف بينما تقوم المجموعة الثانية بتنفيذ أسلوب التمرين الموزع .

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

٣ - ٣ - ١ التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر

٣ - ٣ - ٢ التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

٣ - ٣ - ٣ التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلو غرام

٣ - ٣ - ٤ التكافؤ ببعض العمليات العقلية

بالاعتماد على المصادر العلمية تم تكافؤ مجموعتي البحث في (اختبار (رافن) للذكاء (RAVEN,1986,6-66) واختبار (بوردين - انفي موف) المعدل للانتباه (خاطر وألبيك ١٩٧٨، ٤٩٢) ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب) (راتب ،١٣١٠، ٢٠٠٠، ١٣٣). وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس في للفترة من ٢٠٠٦/٣/٤ ولغاية ٢٠٠٦/٣/٨.

٣-٣-٥ التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الكرة الطائرة فضلاً عن الاختبارات الخاصة بها وتم اختيار العناصر البدنية والحركية الآتية :

- ١ . القوة الانفجارية للأطراف العليا : تم قياسها بوساطة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات أبعد مسافة.(عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٣٦) .
- ٢ . القوة الانفجارية للأطراف السفلى : تم قياسها بوساطة اختبار الوثب الطويل من الثبات . (حسانين وعبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ١١٧) .
- ٣ . مرونة العمود الفقري : تم قياسها بوساطة اختبار ثني الجذع للأمام الأسفل من الوقوف (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٢٧) .
- ٤ . الرشاقة : تم قياسها بوساطة اختبار الركض المكوكي (١٠×٤) متر .(حسانين، ١٩٩٥ ، ٣٦٩) وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس يومي السبت والاثنين الموافق ١١ و ١٣ /٣ / ٢٠٠٦ . وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث استخدم الباحثان اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين . والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة ، الذكاء ، مظاهر الانتباه ، التصور العقلي الرياضي، عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في كرة اليد)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة*
			ع +	س -	ع +	س -	
١	العمر	شهر	٥.٩١	٢٥٩.١١	٢٦١.٣٠	٥.٢٥	٠.٩١٩
٢	الطول	سم	٦.٢٨	١٦٨.٥	١٦٥.٨	٧.٣٢	٠.٩٢٨
٣	الكتلة	كغم	٤.٥٦	٦٣.٦١	٦٢.٨٤	٥.١٧	٠.٣٧٠
٤	الذكاء	درجة	٥.٤٨٩	٣٩.١٨٣	٤١.٠٣٢	٤.١٢١	٠.٨٩٣
٥	مظاهر الانتباه/ حدة الانتباه	درجة	١٠.٩١٥	١٠٦.١٢	١١١.٢١	٧.١٨١	١.٢٩٢
٦	تركيز الانتباه	درجة	٣.٥٠١	٧.٥٢١	٨.١٢٢	٣.١١٣	٠.٤٢٥
٧	توزيع الانتباه	درجة	٨.١٦٢	٨.١٦٢	٨.٩٦٥	٢.٩٤١	٠.٦١٩
٨	التصور العقلي الرياضي / البعد البصري	درجة	٢.١٦٣	١٤.٩١٧	١٥.١٣١	٢.١٣٤	٠.٢٣٣
٩	البعد السمعي	درجة	٢.٣١٥	١٤.٦٨١	١٥.١١٣	٢.١٦٤	٠.٤٥٢
١٠	البعد الحس-حركي	درجة	٢.١٨٤	١٥.١٣٢	١٥.٠٩٥	٢.٢٥١	٠.٠٣٩
١١	البعد الانفعالي	درجة	٢.٤٢٢	١٥.١٣٨	١٤.٨٦٣	٢.١٢٥	٠.٢٨٣
١٢	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	١.٢٨	٧.٨٠	٧.٣٩	٠.٩٨	٠.٨٤٣
١٣	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	م	٠.٢٦	٢.٥١	٢.٤٣	٠.١٨	٠.٨٤٢
١٤	مرونة العمود الفقري	سم	٠.٩٧	٢.٧٦	٢.٢٤	١.٠٩	١.١٨٤
١٥	الرشاقة	ثا	٢.٣٦	١١.٧٨	١١.١٩	٢.٠٧	٠.٦٢٣

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢) = ٢.٠٧

٣-٣-٦ التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد

تم اختبار المهارات الأساسية بكرة اليد (التمرير والاستلام، سرعة طبطبة الكرة، دقة التصويب) وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووضعها الباحثان في استبيان (الملحق ١) وتم عرضها على مجموعة من المختصين وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (٨٠%) فأكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى "انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين". (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) . وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٣/٢١، ثم قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين والجدول (٢) يبين ذلك .

(٢) الجدول

يبين نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة*
			ع +	س -	ع +	س -	
١	التمرير والاستلام	ثا	٦.١٤٨	٩٥.٠٤٨	٦.٢٧١	٩٤.٩٨٣	٠.٠٢٤
٢	سرعة طبطبة الكرة	ثا	١.٠٨٨	١١.٨٩٥	١.٦٦٠	١١.٥٠٦	٠.٦٥٠
٣	دقة التصويب	درجة	٥.٢٣٠	٢٦.١٣٨	٤.٧٥٤	٢٧.٣٣٣	٠.٥٦٠

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية $(٢٢) = ٢.٠٧$.

وقد أسفرت نتائج اختبار(ت) في الجدولين (١ ، ٢) عن وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (الطول ، العمر ، الكتلة ، الذكاء ، مظاهر الانتباه ، التصور العقلي الرياضي ، بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، بعض المهارات الأساسية بكرة اليد مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان (المقابلات الشخصية واستمارة الاستبيان والاختبارات والمقاييس) كأدوات لجمع المعلومات .

٣-٥ التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة والمحكمة الضبط (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٨٤-٣٩٨) ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح بالشكل (٢) .

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	بعض المهارات الأساسية بكرة اليد	التمرين المكثف+المنهاج المقرر بالقسم	بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

التجريبية الثانية	التمرين الموزع + المنهاج المقرر بالقسم
-------------------	---

الشكل (٢)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٦-٣- البرنامج التعليمي

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية تم وضع برنامجين تعليميين الأول تضمن البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التمرين المكثف في حين تضمن البرنامج التعليمي الثاني أسلوب التمرين الموزع ، ومن ثم تم عرض هذين البرنامجين على مجموعة من المختصين • لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين المذكورين وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التعليميين من قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها و (الملحق ٢) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين .

١-٦-٣ الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين

يتكون كل برنامج تعليمي من (٩) وحدات تعليمية نفذت على مدى (٩) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدتها (٩٠) دقيقة وبواقع (٣) وحدات تعليمية لكل مهارة .

٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية للبرنامجين التعليميين

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية لكل برنامج تعليمي من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامجين التعليميين على عينة من طلاب المستوى الثاني والبالغ عددهم (٨) طلاب وبواقع (٤) طلاب لكل برنامج وذلك في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٦/٣/٢٢ لأسلوب التمرين المكثف وفي يوم الأحد الموافق ٢٠٠٦/٣/٢٦ لأسلوب التمرين الموزع وكان الهدف من هذه التجربة هو :

١. التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين .
٢. معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان .

٣. مدى صلاحية وملائمة عدد تكرارات كل أسلوب وفترة أو زمن الراحة بين التكرارات ومدى استجابة الطلاب لهذين الأسلوبين.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الهدف الذي أقيمت من أجله، إذ استفاد الباحثان من العديد من الملاحظات التي حدثت خلالها مثل (عدد التكرارات وفترة الراحة بين التكرارات أو بين مجموعة تمرين ومجموعة، والاستجابة الجيدة من قبل الطلاب.... وغيرها) .

٣-٦-٣ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات الأساسيّة بكرة اليد على مجموعتي البحث التجريبيّتين في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٣/٢١ .

٤-٦-٣ التجربة الرئيسيّة للبحث (تنفيذ البرنامجين التعليميين)

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث التجريبيّتين ابتداءً من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٣/٢٨ وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التعليميين في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٥/٢٣ .

إن الوحدات التعليميّة متشابهة في القسم التحضيري والقسم الختاميّ أما الاختلاف فكان في الجزء التطبيقيّ من القسم الرئيسيّ بين أسلوب التمرين المكثف والموزع حيث طبق الأسلوبين وكما يأتي:

١-٤-٦-٣ المجموعة التجريبيّة الأولى

يؤدي الطلاب التمارين الخاصّة بالمهارة المراد تعلمها وعلى وفق عدد التكرارات المثبّته أمام كل تمرين وتكون هناك فترة راحة قصيرة جداً بين التكرارات ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني ، مع إعطاء فترة راحة قصيرة يتم خلالها شرح التمرين الثاني بصورة موجزة .

٢-٤-٦-٣ المجموعة التجريبيّة الثانية

يؤدي الطلاب التمارين الخاصّة بالمهارة المراد تعلمها وعلى وفق عدد التكرارات المثبّته أمام كل تمرين وبعد الانتهاء من أداء التكرار يتوقف الطلبة لإعطائهم فترة راحة مساوية أو تزيد عن فترة أداء

التمرين ، ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني ، ويقوم أحد الباحثان بتوضيح مختصر لأداء التمرين الثاني مع تصحيح الأخطاء في وقت الراحة بين التمارين ، حيث أن جميع التمارين لها عدد مساوي من التكرارات .

٥-٦-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة اليد على مجموعتي البحث التجريبيتين في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٥/٣٠ .

٧-٣ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين .
٤. اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين . (التكرتي والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠٣-٣١٠)

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (٣)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة*
			س-	ع +	س-	ع +	

١	التمرير والاستلام	ثا	٩٥.٠٤٨	٦.١٤٨	٩١.٣٠٩	٣.١٧٨	٢.٢١١*
٢	سرعة طبطة الكرة	ثا	١١.٨٩٥	١.٠٨٨	١٠.٩١٥	٠.٦٤١	٢.٩٣١*
٣	دقة التصويب	درجة	٢٦.١٣٨	٥.٢٣٠	٣٣.٨٣٣	١.٩٤٦	٥.٣٢٨*

* معنوي عند نسبة خطأ $> (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٠.

٤-١-٢ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (٤)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)
			ع ±	س -	ع ±	س -	المحسوبة*
١	التمرير والاستلام	ثا	٩٤.٩٨٢	٦.٢٧١	٨٧.١٣٨	٣.٦٠٥	٤.٦٤٤*
٢	سرعة طبطة الكرة	ثا	١١.٥٠٦	١.٦٦٠	٩.٧٩٠	١.٥٣٧	٣.٠٣٧*
٣	دقة التصويب	درجة	٢٧.٣٣٣	٤.٧٥٤	٣٠.٨٣٣	٣.٩٥٠	٢.٣٣٦*

* معنوي عند نسبة خطأ $> (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٠.

٤-١-٣ عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (٥)

يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	قيمة (ت)
---	----------	------	---------------------------	----------------------------	----------

	المحسوبة*	ع +	س -	ع +	س -	القياس	
١	*٢.٨٧٨	٣.٦٠٥	٨٧.١٣٨	٣.١٧٨	٩١.٣٠٩	ثا	التمرير والاستلام
٢	*٢.٣١٢	١.٥٣٧	٩.٧٩٠	٠.٦٤١	١٠.٩١٥	ثا	سرعة طبطبة الكرة
٣	*٢.٢٦٠	٣.٩٥٠	٣٠.٨٣٣	١.٩٤٦	٣٣.٨٣٣	درجة	دقة التصويب

* معنوي عند نسبة خطأ $> (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٧

٢-٤ مناقشة النتائج

٢-٤-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد يتبين من نتائج الجدولين (٣) و(٤) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرنامجين التعليميين الخاصين بأسلوبَي التمرين المكثف والموزع والذين طبقا على المجموعتين التجريبتين وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل تمرين من تمارين البرنامجين من حيث عرضه وعدد تكراراته وزمن الراحة بين كل تكرار وآخر ، وهذا التقدم في نتائج التعلم نتج عن استخدام أسلوبَي التمرين المكثف والموزع في هذا البحث ، فكانت عملية الممارسة للتمرينين منظمة تنظيماً جيداً طبقاً للجهد الذي قام به الباحثان والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية ، فاستثمرا الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظفا الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة .

إن التكرار الحاصل في الوحدات التعليمية لمهارات كرة اليد (التمرير والاستلام ، سرعة طبطبة الكرة ، دقة التصويب) والتمارين المساعدة أدت إلى حصول هذا التقدم في التعلم لهذه المهارات ، إذ يذكر (شلش و محمود) " إن الممارسة ويذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية 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 سليم وزمن مناسب". (شلش ومحمود، ١٢٩، ٢٠٠٠-١٣٠) ، إذ أن أسلوبَي التمرين المكثف والموزع يعتمدان على تكرار الأداء المهاري و أن التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطويره ، ويذكر (Schmidt and Graig) أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي. (Schmidt and

(Graig , 2000, 21) كما يذكر (شلش و محمود) أنه " يجب ممارسة وتكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم ". (شلش ومحمود، ٢٠٠٠، ٤٠) ويشير (محبوب) " أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو الممارسة على المهارة " (محبب ، ١٩٨٩ ، ١٨) . ويؤكد (خاطر ، وآخرون) " أن التكرار المعزز (الممارسة) تساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أدائها في تتابع صحيح وزمن مناسب" (خاطر، وآخرون ، ١٩٧٨ ، ١٥) . فضلاً عن ذلك فإن المجموعتين التجريبيتين قد تعرضتا لنفس ظروف التعلم من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ، كما أن الأسلوبين المستخدمين كانا جديدين على الطلاب مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية ، وكذلك فإن نجاح الأداء في المحاولات الأولى للمهارات ومعرفة الطلاب لنتيجة أدائهم سواء عن طريق التغذية الراجعة التي حصلوا عليه من المدرس أو التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية) زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما انعكس ذلك على تطوير المهارات الأساسية بشكل ايجابي وفعال " إذ أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنوع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية " (United state professional tennis ، 1984 ، 124) ، ونتيجة لهذين الأسلوبين والتمارين الممارسة فيهما جعلت المعلومات المكتسبة في الوحدة التعليمية في عملية تنشيط دائم ومستمر ، إذ يذكر (ويتنج) إن من فوائد جدولة التمرين هو جعله المعلومات المكتسبة نشيطة في أثناء القيام بعملية اختزان المهارة في الذاكرة قصيرة المدى . (ويتنج ، ١٩٨١ ، ٢٠٦) وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه (الطائي، ٢٠٠٠) و (مجيد وآخرون، ٢٠٠٢) و (أحمد، ٢٠٠٣) و (محمد، ٢٠٠٤) .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

يتبين من الجدول (٥) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين المكثف في مهارتي (التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التمرين

الموزع ، والذي يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار وأخر فإنه يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة عن أدائهم ، كما يساعدهم في الحصول على التصور الذهني والذي يساعد في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات في مواقف اللعب ، فضلاً عن ذلك فإن عينة البحث هم من المبتدئين مما يجعل هذا النوع من التمرين مناسب لهم ، ويؤكد (Archer) " أن التدريب السريع لا يؤدي إلى زيادة في التعلم " (Archer ، 1954 ، 47) . ويضيف (علاوي) بأن التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية (علاوي ، 1978 ، 112) . إلا أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فترة راحة بين التمارين تسمح للمتعلم أن يستوعب الواجب الحركي ويبعده عن عامل التعب والملل الذي قد يصيبه إذا حُجبت عنه فترة الراحة ، فضلاً عن أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فرصة للمتعلم لتعزيز الاكتساب المبكر الذي يشكل الأساس السليم لتعلم المهارات الذي يحدث في المستقبل نتيجة تكرار التمارين . إذ يذكر (Shoddy) " أنه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة للواجبات الحركية " . (لطفى ، 1972 ، 50) . كما يعطي التمرين الموزع الفرصة للتقليل من آثار التداخل الذي يتولد أثناء التمرين ، إذ أن لكل تمرين آثار سلبية وإيجابية ومن الممكن أن تتداخل هذه الآثار مع آثار الممارسة اللاحقة الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الآثار السلبية وتداخلها مع ما يمكن أن يتحقق في الممارسة القادمة و أن طول فترة الراحة بين التكرارات يعطي فرصة للتخلص أو تجنب هذه التداخلات . (ألبن ، 2001 ، 67) ويعزو الباحثان تفوق أسلوب التمرين الموزع إلى أن فترة التوقف بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعلم لمراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً على أداء مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (الطالب والويس) " بأن التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً " . (الطالب والويس ، 2000 ، 61) ، وبما أن العينة مبتدئة لذلك كانت بحاجة إلى وقت راحة لأن العمل على مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة تحتاج إلى تكرار ثم إعطاء فترة من الراحة إلا أن الأداء ليس سهلاً جديداً بالنسبة للمتعلمين وهناك صعوبة في التطبيق ولم يتعرض الطلاب للأداء سابقاً ، ولأن هناك فترة راحة جعلت الطلاب يؤدون بشكل أكثر دقة وتوازن في الأداء مع استعادة الجسم لوضعه الطبيعي . وعليه فإن فترة الراحة تعطي المتعلمين الوقت الكافي لجمع قدراتهم واستعداداتهم للقيام بالأداء الكامل للأداء القادم والتفكير بالمسار الحركي السليم من البداية وحتى النهاية . ويذكر (العيسوي) " بأن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وأنها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام

أكبر " . (العيسوي ، ٢٠٠٣ ، ٣٦) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رزوقي ، ٢٠٠٠) و (محمد ، ٢٠٠٤) و (الحسيني ، ٢٠٠٤) كما يظهر من الجدول (٥) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين المكثف على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين الموزع في مهارة (دقة التصويب) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى سهولة أداء مهارة التصويب وعدم الحاجة إلى بذل مجهود بدني كبير وإنما التركيز على دقة التصويب على الهدف المرسوم على الحائط وعليه فأن فترات الراحة القصيرة نسبياً التي أعطيت للمجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التمرين المكثف مقارنة بفترات الراحة الكبيرة التي أعطيت للمجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع لم تؤثر سلباً على الدقة وإنما كانت عامل ايجابي للعينة لتصحيح الأخطاء من قبل المدرس في خلال المحاضرات الأولية و للمراجعة الذاتية من قبل أفراد هذه المجموعة فيما بعد وبالأخص عندما يشاهد الطالب ويعلم النتائج التي يحصل عليها بعد كل محاولة تصويب مما أدى أن يكون لدى أفراد هذه المجموعة التجريبية الدافعية لتعلم وإجادة دقة التصويب . ويذكر (عثمان) " بأن العملية التعليمية تتطلب اشتراك الفرد المتعلم بإيجابية ، كما أنها تتطلب وجود الدافع المتطور ، أي الدوافع التي تنمو من خلال النجاح في أداء الواجبات الحركية " . (عثمان، ١٩٨٧ ، ١٣٠) ويتفق ذلك مع ما ذكرته (فرج) " إن الدوافع تعد الفرد المتعلم ، وتنمي مجموعة من الفروض لما هو متوقع وهذا التوقع يسمح له بالانتباه إلى المثير المعنى الذي يقوده إلى الاتجاه الصحيح " . (فرج، ١٩٨٣ ، ٢٥٠) ويشير (محبوب) أيضاً إلى أن التمرين المكثف أفضل عندما يكون مستوى المهارة للمتعلم مرتفعاً وعندما تكون فعالية الذروة حول مهارة التعليم الأفضل مطلوبة . (محبوب، ٢٠٠٠ ، ٢١٨) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رزوقي ، ٢٠٠٠) و (احمد ، ٢٠٠٣) و (الحسيني ، ٢٠٠٤).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٥-١-١ حققت المجموعتين التجريبتين اللتين نفذتا أسلوب التمرين المكثف والموزع تقدماً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

٥-١-٢ تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة.
٥-١-٣ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين المكثف على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف.

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة كرة اليد

٥-٢-٢ التأكيد على استخدام أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف بكرة اليد .

٥-٢-٣ ويقترح الباحثان ما يأتي :

١. إجراء بحوث باستخدام أساليب أخرى من جدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي والثابت والمتغير) وعلى بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
٢. إجراء بحوث باستخدام أساليب الدمج في جدولة التمرين ولمختلف الألعاب الرياضية

المصادر العربية والأجنبية

- احمد، مازن عبد الهادي (٢٠٠٣) : ” اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس “ بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- البكري ، لؤي حسين شكر (٢٠٠٠) . تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- بلوم ، بنيامين ، وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ، ماكروهيل ، القاهرة .

- البنا ، ليث محمد داود (٢٠٠١) . أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن الأداء ودقة بعض الإرسالات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل .
- التكريتي ، وديع ياسين ، والعبدي ، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر – جامعة الموصل ، الموصل .
- حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٢ ، ج٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (١٩٩٧) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- الحسيني، مصطفى صبحي احمد خضر (٢٠٠٤) :” تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الحميري ، ميسر مصطفى إسماعيل (١٩٩٨) : تأثير برنامج تمهيدي – تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- خاطر ، احمد محمد وألبيك ، علي فهمي (١٩٧٨) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- خاطر ، احمد محمد وآخرون (١٩٧٨) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢) . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهاري الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، بغداد .

- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- رزوقي ، هدى إبراهيم (٢٠٠٠) . تأثير أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، بغداد.
- الرومي ، جاسم محمد نايف (١٩٩٩) (أ) : ” اثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- سرى ، فضيلة حسين (١٩٦٨) . التمرينات الأساسية، مطابع عابدين، الإسكندرية.
- شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (٢٠٠٠): التعلم الحركي ، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل .
- الطائي، نغم حاتم حميد (٢٠٠٠) . اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء، والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- الطالب ، نزار والويس ، كامل (٢٠٠٠) . علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- عثمان، محمد عبد الغني (١٩٨٧) . التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١ ، دار القلم ، الكويت .
- عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٩٠): موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب، تعلم ، تحكيم) ، دار القلم ، الكويت .
- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٨) : ” سيكولوجية التدريب والمنافسات “ ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة .
- العودات ، جبريل أجريد محمد (٢٠٠٤) : ” اثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الإنجاز لبعض مسابقات الرمي “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣) : سيكولوجية التعلم والتعليم ، ط١ ، دار أسامة للنشر ، عمان.

- فان دالين ، ديويولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- فرج ، عنايات محمد احمد (١٩٨٣). مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، ط١، القاهرة.
- قنواطي، حامد محمد وعيسى، محمود محمد (١٩٩٨) . التربية البدنية للتعليم الأساسي ، مكتبة الرشيد .
- لطفي ، عبد الفتاح (١٩٧٢) . طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية .
- مجيد ، ريسان خريبط وآخرين (٢٠٠٢) . التدريب الموزع والمتجمع وأثره في دقة التهديد بكرة السلة من الثبات والقفز ، مجلة ديالى الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الثالث كلية التربية الرياضية ، ديالى .
- محجوب، وجيه (١٩٨٩) . علم الحركة (التعلم الحركي)، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- محجوب ، وجيه (٢٠٠٠) . تعلم وجدولة التدريب ، دار عادل للطباعة والنشر ، بغداد.
- محجوب ، وجيه (٢٠٠١) . (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان .
- محمد ، محمد صالح (٢٠٠٤) : تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديد بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- هاره ، (١٩٧٥) . أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل .
- ويتنج ، ارنوف (١٩٨١) . ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكولوجيا التعلم ، ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، دار ماكجروهيل للنشر .

- Archer, E.J (1954): performance in Motor learning function, present of experimental.
- Foster & Galley. (1988) Human movement, 2nd Ed, longman Singapore Publisher, printed in Singapore.
- Raven J.C. (1986): Standard progressive matrices.

- Sage H. (1984). Motor learning and control endure psychological approach, WMC. Brown Publishers Iowa: U.S.A.
- Schmidt. A. Richard and Timothy, D.L (1999). Motor control and learning, third Edition, Human Kinetics.
- Schmidt. A. Richard. (1991). Motor learning and performance, Human kinetics Books champion Illinois.
- Schmidt. A. Richard and Graig, A. Weisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.
- Schmidt, A.Richard (1982): Theory of Discrete motor of skill learning, Research Quarterly.
- United state professional tennis Associate (1984): "Tennis professional Guide" Kodansha international.

علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في الأسلحة الهوائية

بحث تجريبي

كريمة فياض سالم البدراني