

تأثير استخدام الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك

أ.م.د. سوزان سليم داود

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

٢٠٠٩م

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك ، والتعرف على أفضل اسلوب من بين الأساليب الثلاثة (الشامل وتداخله مع التمرين المكثف ، الشامل وتداخله مع التمرين الموزع ، الاسلوب التقليدي المتبع) في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجادرية . المرحلة الدراسية الثانية / قسم التدريب ، واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة النتائج التي توصلت إليها وهي (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار T.test للعينات المتناظرة واختبار (F) ، اختبار (L.S.D) ، قانون الاحتفاظ المطلق) .

وتوصلت الباحثة إلى إن كل من الأساليب الثلاثة قد أثبتت فاعليتها في التأثير على حدوث التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك ، غير إن نسب التأثير قد تباينت بين الأساليب

Abstract

Effect Using of Inclusion Style and Interference with Aggregated and Distributed In Learning and Retention Some of Beam Skills in Gymnastic

The aim of the study to identifying effect using of inclusion style and interference with aggregated and distributed in learning and retention some of beam skills in Gymnastic ,and to investigate which style best between groups three whose using in experimental study .(inclusion style and interference with aggregated, inclusion style and interference with distributed , the normal style) in learning and retention some of beam skills in Gymnastic

The researcher used the experimental method.consist subject were chosen from the department of training / College of Physical Education , the researcher used the (spss) to treatment results which find it that(mean ,standard deviation,T.test,F test ,LSD test, law of retention)

The researcher concluded each of three styles proved the good effects in learning and retention some of beam skills in Gymnastic ,but effects ratios distinctness between styles.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن العملية التعليمية بمفهومها الحديث ترمي إلى إشراك الطالب في مفردات مناهجها ، وفي تطبيقاته العملية ومنحه الفرصة في المشاركة في إعطاء القرارات التدريسية ضمن أساليب موسنن ، والإسهام في القرارات السلوكية التدريسية من الحد الأدنى إلى الحد الأعلى والوصول إلى التدريس الأكثر تأثيراً فضلاً عن تطوير أساليب ترمينات التعلم وتنظيمها وجدولتها بما يناسب قابليات المتعلمين ، وانسجام أهدافها مع أهداف الأساليب التدريسية المختارة .^(١)

إن الاهتمام بأساليب التدريس هو نقلة نوعية في العملية التدريسية التي أسهمت في تطوير التدريس بشكل مختلف في أهدافه ومضامينه ولا سيما في مجال الاهتمام بمبدأ مراعاة الفروق الفردية

(1) Muska , Mosston & Sara Ashworth ; Teaching Physical Education , 4thed : (Macmillan Rup.Co, New York , 1994) P.6

والمشاركة على ضوء مستوياتهم في التعلم وضمن اختياراتهم التي يرغبون فيها ، وتمثل هذه الأمور قيمة التعليم بإدخال وشمول المتعلمين جميعهم في عملية التعلم وبمستويات متدرجة ومختلفة في الصعوبة .
إن لعبة الجمناستيك تحتل مكانة خاصة بين الألعاب الفردية من حيث مشوقاتها ومنافساتها وتعدد أجهزتها وتنوعها ، إذ تشكل عنصراً مهماً وأساسياً في المناهج الدراسية لمعاهد وكليات التربية الرياضية ، ومن خلال كثرة مهاراتها وتنوعها تحتاج إلى أساليب تعليمية متنوعة أيضاً ؛ لأن لكل مهارة خصوصيتها في التعلم .

ولهذا لجأ المدرسون إلى تحقيق المطلب الرئيس من أساليب التدريس واهتمام المتعلم بحيث يكون له أثر تعليمي فعال وكل هذا لا يأتي إلا من خلال تطوير طرق واساليب التدريس عن طريق زيادة البدائل التعليمية وتنوعها وتداخلها .

إن ممارسة تمارين التعلم تشكل إحدى العوامل المهمة في اكتساب المهارات وهناك أسلوبان أولها استخدام التمرين المكثف الذي يمارس المتعلم في المهارة باستمرار وبمدة راحة قصيرة نسبياً ، والأسلوب الثاني هو التمرين الموزع الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوب تعلمها وأحياناً تكون الراحة متساوية مع وقت ممارسة التمرين أو أكثر . " إن عملية التنوع والتداخل بهذا الشكل توصل إلى تحقيق نسب عالية من تطوير الصفات مهارية والاجتماعية والنفسية والمعنوية المعرفية التي ترمي إليها الأساليب التدريسية " (١) .

ومن خلال ما تقدم فمن الضروري البحث عن اساليب تدريس بمقدورها أن تعلم أكبر عدد ممكن من المتعلمين تعلماً أفضل ، ومن هنا جاءت أهمية تداخل التمرين المكثف والموزع مع الاسلوب الشامل لإكتساب بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك ومعرفة الاحتفاظ للتوصل إلى نتائج علمية يمكن الاستفادة منها في عملية التعلم وتطوير مستوى الاداء .

٢-١ مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال قيامها بتدريس مادة الجمناستيك ولاسيما مهارات عارضة التوازن إن أغلب التدريسيات يتبعن في عملية تدريسهن الأسلوب الأمري ، الذي يكون فيه المدرس هو صاحب القرار في مرحلة ما قبل الدرس والأداء والتقويم لتلك المهارات وربما لم يصل لمستوى الطموح في تحقيق هدف اكتساب التعلم المؤثر ، إذ إن الطريقة المتبعة للتعلم تعطي نسباً متفاوتة في النجاح فقد تحصل بعض

(١) ظافر هاشم الكاظمي ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطوير من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس : (إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) ص ٢

المتعلمات على درجات عالية في حين تحصل الأخريات على درجات واطنة ، ويعود السبب في ذلك إلى عدم الأخذ بالحسبان الفروق الفردية في التعلم من خلال الأداء والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي وكذلك تفاوتهن في الاستعداد في تقبل مهارة معينة . لذا فإن أغلب أساليب التدريس لا تأخذ في الحسبان الفروق الفردية في الأداء ، إذ يخضع كل المتعلمين للوحدات التعليمية نفسها ولمستويات الصعوبة والتكرارات وفترة الراحة نفسها مما يؤدي إلى ظهور الفروق الفردية في قابلية التعلم والأداء .

وهذا ما دعى الباحثة إلى التفكير والبحث عن أفضل الاساليب التدريسية التي تناسب مستوى المتعلمات وقابلياتهن ، وتلائم متطلبات مادة الجمناستيك ، والتنوع في أداء تعليمها بمستويات مختلفة لغرض مشاركة طالبات المرحلة جميعهن في مراعاة الفروق الفردية ومساعدتهن بمنحهن فرصاً تعليمية أفضل عن طريق مشاركتهن في القرارات التدريسية ضمن الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع لتحقيق أهداف كثيرة ترمي إلى إيجاد بدائل تدريسية متطورة وتسريع عملية التعلم في الوقت والجهد .

٣-١ هدفاً البحث :

- ١ . التعرف على تأثير استخدام الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك .
- ٢ . التعرف على أفضل اسلوب من بين الأساليب الثلاثة (الشامل وتداخله مع التمرين المكثف ، الشامل وتداخله مع التمرين الموزع ، الأسلوب التقليدي المتبع) في التعلم لبعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك.

٤-١ فرضا البحث

- ١ . وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع بين الاختبارات القبلية والبعديّة في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك.
- ٢ . وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين الاساليب التعليمية الثلاثة في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك.

٥-١ مجالات البحث

١.٥.١ المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجادرية . المرحلة الدراسية الثانية .

قسم التدريب

٢.٥.١ المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٩/١/١١ ولغاية ٢٠٠٩/٥/١١ .

٣.٥.١ المجال المكاني : قاعة الجمناستك الداخلية للبنات في كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد. الجادرية

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ مفهوم وأهداف الاسلوب الشامل

لقد عرفت (Villa&Thousand)(1995) الأسلوب الشامل على إنه: أسلوب صمم ليراعي مبدأ الفروق الفردية، عن طريق وضع المادة المراد تعلمها لمستويات عدة، بحيث يتقاطع منحنى استراتيجيات التعلم في هذا الأسلوب مع المتطلبات الخاصة للتعلم^(١) ، كما عرّف بأنه " الاسلوب الذي يعمل على اشراك المتعلم في أداء المهارة او الحركة في وقت واحد مع مراعاة مستويات المتعلمين ، اذ تؤدي المهارة او الحركة من المستوى الذي يلائمه او الخاص به "^(٢) .

هذا الاسلوب يأخذ باهتمام مستويات الطلبة كافة فالطالب يؤدي الحركة من المستوى الذي يمكن أدائه في العمل الواحد بهذا يكون من حق الطالب اتخاذ القرار حول البدء بأداء المهارة من أي مستوى يمكنه البدء به إذ ينتقل قرار رئيس لا يكون باستطاعتهم اتخاذه في بقية الأساليب وهو قرار بدء الدرس من أي مستوى ، أما أهداف الأسلوب الشامل فهي :^(٣)

١- احتواء المتعلمين (اشترك جميع المتعلمين في الممارسة) .

٢- الاهتمام بالفروق الفردية .

٣- منح الفرصة لممارسة الفعالية أو أداء النشاط بما يتناسب مع مستوى قدرة وقابلية المتعلم .

٤- إتاحة فرصة للرجوع إلى مستوى سابق أدنى إذا لم يحدث نجاح في المستوى المختار .

٥- إتاحة الفرصة للمتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه.

(1) Ilda carrerio, Theory into practice, 2003. v1, p.1.

(٢) محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) ، ص ٩٨

(٣) عفاف عبد الكريم ؛ التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة : (الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والنشر ،

(1990) ، ص 127.

٦- إتاحة الفرصة للناحية الفردية أكثر من الأساليب الأخرى لأنَّ هناك اختيارات بين مستويات داخل العمل نفسه.

وقد حدد (Darrow, 1997) اسباب تدعو للتدريس بالاسلوب الشامل وهي : (١)

١. السماح للمتعلمين باتخاذ قرارات تخص نجاحهم أو إخفاقهم .
٢. مساعدة المتعلمين على النمو الفردي لشخصياتهم والقابلية والتوجه .
٣. مساعدة المتعلمين على تحمل مسؤولية أفعالهم وحركاتهم .

٢-٢ مفهوم التمرين المكثف والموزع

من المتغيرات المهمة التي تعد تحت سيطرة المدرس هو تبويب وجدولة التمرين وما تتطلبه من أزمنة الراحة بين كل تكرار وآخر ، وهناك اسلوبان من للتمرين من بين الأساليب الكثيرة المستخدمة هما التمرين المكثف والذي يؤديه المتعلم بتكرار مستمر بدون إعطاء فترة راحة أو إعطاء راحة قصيرة بين التكرارات . والتمرين الموزع وفيه تعطى فترة للراحة بين كل تكرار وآخر .

فقد حدد (Schmidt , 1982) فترات الراحة بين التكرارات على النحو الآتي: كلما كانت فترة التمرين أكثر من فترة الراحة فهذا يعني إن التمرين مكثف ، وكلما كان التمرين أقل من فترة الراحة فإن ذلك يظهر تمريناً متوزعاً (٢).

ولهذا فإن المبدأ الذي يحدد التمرين المكثف والموزع هي أوقات الراحة بين التكرارات ، فالتمرين المكثف يعني وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة بين المجاميع ، أما التمرين الموزع فيعني إنَّ هناك أوقات راحة كافية بين التكرارات . إما كيفية تحديد أوقات الراحة فهي عملية نسبية وعليه فإن المدرس يمكن أن يتلاعب بأوقات الراحة كأن تكون بين محاولة وأخرى أو تكون بين كل ثلاث محاولات أو قد تكون بين كل خمس محاولات .

إن تحديد نوع التمرين يعتمد على ما يأتي : (٣)

١. حجم الأداء ، كلما كان الأداء يتطلب مجاميع عضلية كثيرة فإن ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج إلى قوة كبيرة وبذلك يستحسن إعطاء أوقات راحة كافية لغرض الاستشفاء .

(1)Darrow , Clarence; physical education Kinesiology program ,inter-net , 1997, p 2

(2) Schmidt , R.A Motor control and learning (Human kinetics publisher , 1982) p 460

(٣) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٨٢

٢. كلما كان الأداء يحتاج إلى توافق عضلي بحيث تكون المهارة معقدة ، تكون الحاجة كبيرة إلى أوقات الراحة .
٣. كلما ظهر التعب واضحاً على المتعلم ، فإن ذلك علامة على عدم إعطاء أوقات الراحة البينية الكافية للتكرارات ، ومن المعروف أن التعلم أو التدريب تحت ظروف التعب يولد أداءً منخفضاً ، ويتكرر الأداء تحت ظروف التعب (Fatigue) سوف تتولد وتثبت برامج حركية غير فعالة .
٤. إذا كانت المهارة سهلة في متطلباتها التوافقية ولا تحتاج إلى طاقة كبيرة من حيث السرعة والقوة والتحمل فيستحسن استخدام أوقات راحة قصيرة جداً .

٢-٢-٢ الجمناستك الفني للنساء وأجهزته :

يُعد الجمناستك الفني الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة فهو يشكل أحد الألعاب الأساسية في منهاج التربية الرياضية ؛ لما له من أهمية وفوائد كثيرة ^(١)، إذ تعمل تمارين الجمناستك على تنمية عضلات الجسم ، والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي ، والدورة الدموية وكذلك إظهار السمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات ، وحب العمل الجماعي والتعاوني ^(٢) ، إذ أنّ أغلب مدرسي الألعاب الرياضية يعتمدون على أجهزة الجمناستك كأجهزة مساعدة ؛ وذلك لأنها تساعد في إعداد الطلبة وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين التي تؤدي عليها ، كما وإنها تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية .

تتضمن أجهزة الجمناستك الفني للنساء أربعة أجهزة :

١. منصة الففز .
٢. المتوازي مختلف الارتفاع .
٣. عارضة التوازن .
٤. بساط الحركات الأرضية .

(١) محمد فؤاد حبيب ، غانم مرسى ؛ معوقات تنفيذ منهاج الجمناستك على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة : (مجلة المؤتمر العلمي ، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين ، مجلد ١ ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ ، ص ١٥)

(٢) معيوف ذنون حنتوش (وآخرون) ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجماز و التمارين البدنية : (الموصل ، مديرية مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٣٥)

فيما يخص عارضة التوازن موضوع بحثنا ، فإن طول العارضة يبلغ ٥ م وارتفاعها ١.٢٠ م قدر الإمكان ، إذ يمكن أن يتراوح بين (٠.٨٠ - ١.١٠) م ويبلغ عرض السطح العلوي ٠.١٠ م ؛ لذلك فإن الحركات التي يمكن تأديتها على هذا الجهاز تعتمد إلى حد كبير على ما يأتي :^(١)

- الإحساس بالتوازن .
- القدرة على التركيز .
- القدرة على رد الفعل والتوجيه الحركي .
- امتداد الجسم والجرأة .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

المنهج العلمي هو " أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها ، وعليه يتم الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة " ^(٢) ، لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ؛ لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

٢-٣ عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية / قسم التدريب في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجادرية للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ من بين طالبات أقسام الكلية وهي (قسم التدريب ، قسم التدريس ، قسم الصحة والترويح) فقد بلغ عددهن (٢٤) طالبة ، وقد تم استبعاد (٦) طالبات اللواتي أجريت التجربة الاستطلاعية عليهن ، وبذلك فقد بلغ عدد أفراد العينة (١٨) طالبة .

(١) جي بورمان ؛ جميز الأجهزة ، ترجمة : سليمان علي حسن ، معيوف ذنون حنتوش : (الموصل : مديرية مطبعة

الجامعة ، ١٩٨٥) ص ٤٢٥

(٢) ريحي مصطفى عليان (وآخرون) ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط ١ : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع

٢٠٠٠ ،) ص ٥٣

بعدها تم تقسيم عينة البحث بطريقة القرعة إلى ثلاث مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين ، الأولى طبقت الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والثاني طبقت الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع ، والمجموعة الضابطة طبقت الاسلوب التقليدي ، وواقع (٦) طالبات لكل مجموعة . وقد تميزت عينة البحث بأنهن جميعاً لم يكن لآعبات للجناستك وإنهن من مرحلة عمرية ودراسية واحدة ، ومن الجنس نفسه ، وبذلك فقد توفرت شروط التجانس بينهن . لذلك اکتفت الباحثة بإجراء التكافؤ في مستوى الأداء المهاري من خلال استخدام تحليل التباين (F) للاختبارات القبلية بين المجاميع لغرض ضبط المتغيرات المؤثرة في التعلم ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث في الاختبارات القبلية وهذا ما يؤكد على تكافؤ مجاميع البحث وكما موضح في الجدول (١) .

الجدول (١)

يوضح تكافؤ مجاميع البحث في الاختبارات القبلية

الدالة الإحصائية	الدالة الحقيقية	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات MS	درجة الحرية	مجموع المربعات SS	مصدر التباين	المعالم الاحصائية
							المهارات
عشوائي	٠.٨٦٤	٠.١٤٧	١.٣٨٩	٢	٢.٧٧٨	بين المجموعات	الطلوع بالنهوض الفردي ميزان على عارضة التوازن
			٩.٤٤٤	١٥	١.٤١٧	داخل المجموعات	
عشوائي	٠.٧٥٧	٠.٢٨٤	٣.٨٤٢	٢	٧.٦٨٤	بين المجموعات	الدرجة الامامية ضمناً على العارضة
			٠.١٣٥	١٥	٢.٠٢٩	داخل المجموعات	
عشوائي	٠.٤٥٤	٠.٨٣٣	٩.٧٢٢	٢	٠.١٩٤	بين المجموعات	الهبوط عربية من العارضة
			٠.١١٧	١٥	١.٧٥٠	داخل المجموعات	

عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وأمام درجتي حرية (٢ ، ١٥)

بما إن مستوى الدلالة الحقيقية أكبر من ٠.٠٥ فهذا يدل على إن الفروق عشوائية.

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية فقد تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل الآتية :
 عارضة توازن قانونية واحدة ، جهاز القفاز (لوحة النهوض) ، كمبيوتر Pentium 4 ، بسط أسفنجية ،
 مساطب ، صناديق خشبية ، الملاحظة العلمية ؛ لتفويم نتائج الاختبارات المهارية من قبل المقومات* في
 الجمناستك ، المصادر العربية والأجنبية ، فريق العمل المساعد **.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

لقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠٠٩/١/١١ على عينة عشوائية
 من خارج عينة البحث والبالغ عددها (٦) طالبات ، من المرحلة الثانية/ قسم التدريب ، وكان الغرض من
 إجراء التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات والمعوقات قبل إجراء التجربة الرئيسة ومحاولة تلافيتها

٥-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٥-٣ الاختبارات القبليّة

لقد تم إعطاء المجموعات الثلاث وحدتان تعليميتان قبل الاختبار لغرض تعريف الطالبات
 بالمهارات ، بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الإثنين المصادف ٢٠٠٩ / ١/ ١٩ وقد تم مراعاة
 تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات ؛ وذلك لخلق الظروف نفسها للاختبارات البعدية .

* المقومات هنّ :

- | | |
|--|---------------------------------|
| جمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد | • أ.د هدى إبراهيم رزوقي |
| جمناستك / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد . | • أ.م. د هدى شهاب |
| جمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد | • م. د . تماضر عبد العزيز |
| جمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد | • م. د بان عدنان |
| | ** تكون فريق العمل المساعد من : |
| جمناستك / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد | • أ.م.د خلود لايد |
| جمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد | • م. د وسن سعيد |
| جمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد | • م.د غادة أحمد شهاب |

٢-٥-٣ تنفيذ الأساليب المستخدمة في البحث

بعد إجراء الاختبارات القبليّة قامت الباحثة بالإشراف على تنفيذ مفردات الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف على المجموعة التجريبيّة الأولى ، والأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع على المجموعة التجريبيّة الثانية ، والذي بدأ بتاريخ ٢٠٠٩/٢/٢٢ ولغاية ٢٠٠٩/٣/٩ بمهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان ، ومن ٢٠٠٩/ ٣/١٦ ولغاية ٢٠٠٩/٤/٥ في مهارة الدرجات الأمامية ضمّاً على العارضة ، ومن ٢٠٠٩/ ٤/١٣ ولغاية ٢٠٠٩/٥/٣ بمهارة الهبوط عربيّة من العارضة ، إذ تم تخصيص (6) وحدات تعليمية لتعليم كل مهارة وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وقد تم تنفيذ الأسلوبين في جزء من القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الذي كان زمنه (٢٠) دقيقة فقط لكل مجموعة من المجموعتين التجريبيّتين ، بينما طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدي المتبع في الكلية ، هذا وقد اعتمدت الباحثة التكرارات في تنفيذ الأساليب بدلاً من اعتمادها على الزمن ذلك لأننا نراها أكثر دقة في التنفيذ ، وقد تم تعويض العطل وتوقفات الدوام الرسمي للطلبة بوحدة تعليمية إضافية ، وبذلك فقد بلغ عدد الوحدات التعليمية اللازمة لتنفيذ مفردات الأسلوبين (١٨) وحدة تعليمية لكل أسلوب من الأسلوبين ، أما بالنسبة لطريقة تنفيذ كل أسلوب فقد تم بالشكل الآتي :

أولاً : مجموعة الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف :

قسمت المجموعة إلى ثلاث مستويات حسب القدرة والقابلية وفي هذا الاسلوب تؤدي كل طالبة (٦) تكرارات وحسب ما مخطط له في الوحدة التعليمية وبصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر ، وبعد الانتهاء من العمل يأتي دور طالبة أخرى لأداء (٦) تكرارات بالأسلوب السابق نفسه ، مدة عمل الطالبة الثانية يعدّ مدة راحة للطالبة الأولى ، بعد الانتهاء من العمل ترجع الطالبة الأولى لتأدية مجموعة تكرارات أخرى بالاسلوب نفسه .عندها تكون مدة العمل هذه بمثابة راحة للطالبة الثانية.. وهكذا تعود الثانية ثم الأولى . لحين إنجاز (١٨) تكرار لكل طالبة في الوحدة التعليمية الواحدة وبذلك يكون مجموع التكرارات في (٦) وحدات تعليمية هو (١٠٨) تكرار لكل طالبة .ولكل مهارة .

ثانياً : مجموعة الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع :

تم تقسيم المجموعة إلى ثلاث مستويات حسب القدرة والقابلية ، تقوم الطالبة في هذا الأسلوب بأداء المهارة لمرة واحدة وتنتظر لتؤدي الطالبة الثانية المهارة لمرة واحدة أيضاً ، زمن الأداء لهذه المهارة يعدّ مدة راحة للطالبة الأولى ، ثم تعود الطالبة الأولى لتؤدي المهارة لمرة واحدة لتكون هذه المدة راحة للطالبة الثانية .. وهكذا حتى أنتهاء عدد المحاولات المطلوبة وهي (١٨) تكرار لكل طالبة في الوحدة التعليمية الواحدة وبذلك يكون مجموع التكرارات في (٦) وحدات تعليمية هو (١٠٨) تكرار لكل طالبة .ولكل مهارة من المهارات قيد البحث .

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية في نهاية مدة تعلم كل مهارة ، إذ تم إجراء الاختبار البعدي لمهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان بتاريخ ٢٠٠٩/٣/١٥ ، أما مهارة الدرجة الأمامية ضمناً على العارضة فتم إجراؤه بتاريخ ٢٠٠٩ /٤/٦ ، أما مهارة الهبوط عريية من العارضة فتم بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٤ ، وقد هيأت الباحثة مسبقاً الظروف المناسبة من حين الزمان والمكان والأدوات للاختبار البعدي وتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته .

اختبار الاحتفاظ

لقد أجري اختبار الاحتفاظ بتاريخ ٢٠٠٩/٣/٢٢ لمهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان ، وبتاريخ ٢٠٠٩/٤/١٣ لمهارة الدرجة الأمامية ضمناً على العارضة ، وبتاريخ ٢٠٠٩/٥/١١ لمهارة الهبوط عريية من العارضة ، اي بعد مرور (٧) أيام من تاريخ إجراء الاختبار البعدي ، وبالظروف نفسها ؛ لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي المحتفظ في الذاكرة على أن لا يمارس المتعلم تلك المهارات خلال مدة الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ ، وقد استخدمت الباحثة اختبار الاحتفاظ المطلق الذي يقيس مقدار التعلم الحقيقي للأداء .

٣-٥-٥ تقويم الأداء

لقد تم تقويم كل مهارة من (١٠) درجات، وقد أعطيت كل طالبة محاولتين وتم احتساب أفضل محاولة ، وقد تم التقويم من قبل أربع مقومات ، بعدها تم حذف أعلى وأقل درجة من درجات المقومات ثم جمعت الدرجتان الباقيتان وقسمتا على (٢) لتكون الدرجة النهائية. (١)

٣-٦ الوسائل الإحصائية *

(١) يعرب خيون ؛ القانون الدولي لجناساتك النساء : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠١) ص ١١ .

* تم الاعتماد على المصادر التالية :

• وديع ياسين الكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) ص ٧١ ، ص ١٥٦ ، ص ٢٧٩ ، ص ٢٩٠ ، ص ٣١٠ .

• [www.hhp.vsl.dolosse.sfolll.pet.3050.kso3/web%20mode%:Retention and Transfer](http://www.hhp.vsl.dolosse.sfolll.pet.3050.kso3/web%20mode%:Retention%20and%20Transfer) : (2003. dec.4)p.6

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) والتي ساعدتها في معالجة نتائج بحثها وإظهارها وهي :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. اختبار (T.test) للعينات المتناظرة .
٤. اختبار تحليل التباين (F) .
٥. اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) .
٦. الاحتفاظ المطلق (مقدار النسيان) .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج اختبار (T.test) للمهارات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث وللمجاميع الثلاث ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، وكما موضح في الجدول (٢)

الجدول (٢)

يوضح قيم (T.test) المحتسبة والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى وللمهارات قيد البحث ولمجاميع البحث الثلاثة

الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجاميع	المعالم الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		المهارات
معنوي	٠.٠٠٠	٧٩.٠٠٠	٠.٣٦٧	٨.٠٨٣	٠.٣١٦	١.٥٠٠	المجموعة التجريبية الأولى	الطلوع بالنهوض الفردي ميزان على عارضة التوازن
	٠.٠٠٠	٣٣.٦٦٩	٠.٢٥٨	٧.١٦٧	٠.٣٧٦	١.٤١٧	المجموعة التجريبية الثانية	
	٠.٠٠٠	٣١.٠٠٠	٠.٣٦٧	٦.٥٨٣	٠.٢٠٤	١.٤١٧	المجموعة الضابطة	
معنوي	٠.٠٠٠	٣١.٩٧٣	٠.٥١٦	٧.١٦٧	٠.٢٧٤	٠.٧٥٠	المجموعة التجريبية الأولى	الدرجة الأمامية ضمناً على العارضة
	٠.٠٠٠	٣٣.٨٦٥	٠.٣٧٦	٨.٠٨٣	٠.٤٠٨	٠.٨٣٣	المجموعة التجريبية الثانية	
	٠.٠٠٠	١٢.٢٥٤	٠.٧٥٣	٥.٨٣٣	٠.٤٠٨	٠.٦٦٧	المجموعة الضابطة	
معنوي	٠.٠٠٠	٤١.٧٥٩	٠.٤٠٨	٦.٣٣٣	٠.٣٧٦	٠.٤١٧	المجموعة التجريبية الأولى	الهبوط عربية من العارضة
	٠.٠٠٠	٧٦.٩٨٩	٠.٢٧٤	٧.٧٥٠	٠.٣٧٦	٠.٥٨٣	المجموعة التجريبية الثانية	
	٠.٠٠٠	٢٩.٠٠٠	٠.٥١٦	٥.١٦٧	٠.٢٥٨	٠.٣٣٣	المجموعة الضابطة	

عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وأمام درجتي حرية (٥)

من خلال النتائج المعروضة يتضح لنا أن مجاميع البحث الثلاثة قد حققت هدفها في التأثير المعنوي بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارات عارضة التوازن قيد البحث ، على الرغم من أن النتائج كانت متباينة بين المجاميع الثلاث، أي أن هناك تطوراً ذو دلالة معنوية عالية قد حدث على الرغم من اختلاف الأساليب التي اتبعتها المجاميع في التعلم ، وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث . وعند مقارنة نتائج المجاميع نلاحظ بأن المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت الاسلوب الشامل المتداخل مع التمرين المكثف قد حصلت على أعلى النتائج في تعلم مهارة الطلوع بالنهوض الفردي ، وتعزو الباحثة سبب هذا التفوق إلى استمرار الأداء للمهارة مما جعل الطالبة تشعر بسير المهارة ومعرفة نقاط القوة والضعف ومساعدة المدرسة وإعطاء التغذية الراجعة الفورية لتحسين الأداء وتصحيح

الأخطاء إذ " كلما كان تصحيح الخطأ مبكراً كلما كان احتمال النجاح كبيراً " (١) ، فضلاً عن زيادة عدد التكرارات في أثناء الأداء .

فضلاً عن الأسلوب الشامل قد حدد درجات متعددة للصعوبة وساعد المتعلم على البدء بالمستوى الذي يرغب فيه ، وشجع المتعلم وحثه وزاد من رغبته في الأداء بحسب احتياجه ومتطلباته ، ولهذا عد الأسلوب الشامل من الأساليب المميزة في مراعاة الفروق الفردية والمساواة ومشاركة المتعلمين جميعهم كل بحسب مستواه .

أما المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع فقد حققت تفوقاً في تعلم مهارتي الدرجة الامامية ضمناً على العارضة والهبوط عريضة من العارضة على المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة ، وتغزو الباحثة هذا التفوق إلى نجاح التمرين الموزع والذي أكد على توزيع أوقات العمل والراحة وعدد التكرارات في الأداء المهاري مما لم يرهق المتعلمين أثناء أداء المهارة ، وإن وقت الراحة أعطى فرصة لاستعادة التركيز في معرفة الأخطاء وتصحيحها ، فضلاً عن إعطاء إعطاء التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه (Christina , 1997) التي أكدت على أنه : " في مراحل اكتساب المهارة الأولية يجب إعطاء تغذية راجعة بعد كل محاولة للاستمرار في التعزيز " (٢) ، وتعد تلك المهارتين من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى وقت للراحة لأن العمل على تلك المهارتين يحتاج إلى دقة عالية بالإحساس والتوازن واستعادة الجسم السريعة للوضع الإعتيادي عندما يكون الجسم في توازن غير مستقر ، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه (هدى إبراهيم ، ٢٠٠٠) بأن التفوق لمجموعة التمرين الموزع في تعلم مهارة ذات صعوبة في الأداء وذلك لإنها تحتاج إلى وقت طويل وتكرارات كثيرة للوصول إلى حالة التوازن والأداء الصحيح (٣) ، وظهر هذا واضحاً من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة والتي تؤكد أن تلك المهارتين تحتاج إلى وقت أطول من (٦) وحدات لكل مهارة من تلك المهارتين .

ويمكن القول إن الذي زاد في نجاح التعلم بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين هو التداخل والتنوع في البيئة التعليمية ، واستخدام الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع لأنه أدى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف من خلال تنوع الأداء ، وزيادة القدرة على التعلم والسيطرة والمشاركة في

(١) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ٢٣٩
(2) Christina , R.W ; **Human Performance determines in sport** , Korean society of psychology , seoul korea,1997 , p.p25-52

(٣) هدى إبراهيم رزوقي ؛ تأثير اسلوب التمرين المتجمع والمتموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص ٦٩

تسريع التعلم واستثمار الوقت والجهد ضمن مدة التعليم ، وهذا ما أكده (Magill, 1998) إذ ذكر إن " ظاهرة التداخل في بيئة التعلم هدفها تنظيم التمرين وتنويعه وتأثيره بشكل أفضل في التعلم"^(١). أما المجموعة الضابطة فهي الأخرى قد حققت تأثيراً معنوياً في النتائج وهذا ما يؤكد صلاحية المنهج المتبع في الكلية (التقليدي) والمطبق على المجموعة الضابطة.

٤-٢ عرض نتائج اختبار (F) و (L.S.D) للمهارات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها .

من أجل التعرف فيما إذا كانت هناك فروق معنوية بين المجموعات ، استخدمت الباحثة اختبار (F) لتحليل التباين بين مجموعات البحث للاختبارات البعدية وداخلها ، من خلال استخدام اختبار (L.S.D) تم معرفة أقل فرق معنوي بين المجموعات وأفضلها تأثيراً في التعلم والاحتفاظ بالمهارات قيد البحث وللمجاميع الثلاث ، وذلك لغرض التعرف على نتائج الهدف الثاني للبحث .

جدول (٣)

تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث للاختبار البعدي وداخلها للمهارات قيد البحث

المعالم الاحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية	متوسط المربعات MS	قيمة (F) المحسوبة	الدالة الحقيقية	الدالة الإحصائية
الطلوع بالنهوض الفردي ميزان على عارضة التوازن	بين المجموعات	٦.٨٦١	٢	٣.٤٣١	٢٩.٤٠٥	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل المجموعات	١.٧٥٠	١٥	٠.١١٧			
الدرجة الأمامية ضمناً على العارضة	بين المجموعات	١٥.٣٦١	٢	٧.٦٨١	٢٣.٦٣٢	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل المجموعات	٤.٨٧٥	١٥	٠.٣٢٥			
الهبوط عربية من العارضة	بين المجموعات	٢٠.٥٨٣	٢	١٠.٢٩٢	٦٠.٧٣٨	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل المجموعات	٢.٥٤٢	١٥	٠.١٦٩			

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجتي حرية (٢ ، ١٥)

من خلال الجدول يتضح لنا بأن قيمة مستوى الدلالة الحقيقية (٠.٠٠٠) أقل من (٠.٠٥) مما يدل على إن الفروق بين المجاميع الثلاث هي معنوية وبذلك فقد تحقق الفرض الثاني من البحث ، كما

(1) Magill , A. Richard ; Motor learning concepts and application : (Boston , McGraw – hill , fifth edition, 1998) p . 230

ظهر أن هناك تبايناً معنوياً في نسبة تأثيرات التعلم للمهارات المذكورة ، ويعود سبب هذا التباين بين المجاميع إلى اختلاف الوسائل التعليمية المتبعة في كل أسلوب من الأساليب الثلاثة وإلى الاختلاف في جدولة تمارين التعلم وتنظيمها .

جدول (٤)

يبين الفرق في الأوساط الحسابية وقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاث في المهارات قيد البحث .

المهارات	المجاميع	الفرق بين أوساط المجاميع	قيمة الفرق	الدلالة الحقيقية	الدلالة الإحصائية
الطلوع بالنهوض الفردي ميزان	م ت ١ - م ت ٢	٧.١٦٧ - ٨.٠٥٣	٠.٩١٧	٠.٠٠٠	معنوي لصالح الأولى
	م ت ١ - م ض	٦.٥٨٣ - ٨.٠٨٣	١.٥٠٠	٠.٠٠٠	معنوي لصالح الأولى
درجة أمامية فتحاً على العارضة	م ت ٢ - م ض	٦.٥٨٣ - ٧.١٦٧	٠.٥٨٣	٠.٠١٠	معنوي لصالح الثانية
	م ت ١ - م ت ٢	٨.٠٨٣ - ٧.١٦٧	٠.٩١٧	٠.٠١٤	معنوي لصالح الثانية
هبوط عربية مع العارضة	م ت ١ - م ض	٥.٨٣٣ - ٧.١٦٧	١.٣٣٣	٠.٠٠١	معنوي لصالح الأولى
	م ت ٢ - م ض	٥.٨٣٣ - ٨.٠٨٣	٢.٢٥٠	٠.٠٠٠	معنوي لصالح الثانية
هبوط عربية مع العارضة	م ت ١ - م ت ٢	٧.٧٥٠ - ٦.٨٣٣	٠.٩١٧	٠.٠٠٢	معنوي لصالح الثانية
	م ت ١ - م ض	٥.١٦٧ - ٦.٨٣٣	١.٦٦٧	٠.٠٠٠	معنوي لصالح الأولى
	م ت ٢ - م ض	٥.١٦٧ - ٧.٧٥٠	٢.٥٨٣	٠.٠٠٠	معنوي لصالح الثانية

عند مناقشتنا لنتائج أداء المجاميع الثلاث للمهارات قيد البحث ظهر أن أفضل مجموعة في تعلم مهارة الطلوع بالنهوض الفردي هي المجموعة التجريبية الأولى والمستخدمة الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف ، وتعزو الباحثة سبب هذا التفوق إلى استخدام الأسلوب الشامل الذي عالج الفروق الفردية بين المتعلمين ، فضلاً عن تداخله مع التمرين المكثف والذي كان له تأثير إيجابي في تعلم تلك المهارة ، إذ تعد هذه المهارة من المهارات السهلة والتي لا تحتاج إلى فترة راحة لأدائها .

كما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع في تعلم مهارتي الدرجة الأمامية على العارضة والهبوط عربية من العارضة ، والسبب في ذلك يعود إلى إن تلك المهارتين من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى لياقة بدنية جيدة وقدرة على الإحساس بالتوازن

مما تطلب تمريناً موزعاً وذلك لحصول التعب في العضلات لذلك يحتاج المتعلم إلى فترة راحة وعمل متوازية مما أدى إلى تفوق هذه المجموعة في التعلم .

أما المجموعة الضابطة فإن النتائج التي حصلت عليها في اختبارات البحث على الرغم من أنها قد حققت مستوى معين من النجاح في مستوى التعلم ، إلا إن الباحثة ترى أن الأسلوب التقليدي لم يكن بالمستوى المطلوب ، وهذا برأيها نتيجة منطقية لما اشتمل عليه الأسلوبين المقترحين من عدد كبير من التكرارات المدعمة بالتغذية الراجعة والمراعية لعامل الفروق الفردية من خلال استخدام الأسلوب الشامل كهيكلية عامة للدرس مع تنظيم تمرين التعلم بأسلوب علمي مبرمج ، وباستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة ، كذلك التنوع بالإرتفاع وفترة العمل والراحة ساهم في تحسين المستوى بشكل كبير وملحوظ في حين لم يحصل هذا مع أفراد المجموعة الضابطة ، وبذلك فقد حققوا مستوى نجاح قليل مقارنة مع المجموعتين التجريبيتين .

٤-٣ عرض نتائج الاحتفاظ للمهارات قيد البحث ولجاميع البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها

جدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية والاحتفاظ المطلق للمهارات قيد البحث ولجاميع

البحث الثلاث.

مقدار التسيان	فرق الأوساط الحسابية	الوسط الحسابي		المجاميع	المهارات
		الاحتفاظ	البعدي		
٠.٧٤٦	٧.٣٣٧ - ٨.٠٨٣	٧.٣٣٧	٨.٠٨٣	المجموعة التجريبية الأولى	الطلوع
٠.٨٣٤	٦.٣٣٣ - ٧.١٦٧	٦.٣٣٣	٧.١٦٧	المجموعة التجريبية الثانية	بالنهوض
١.٠٨٠	٥.٥٠٣ - ٦.٥٨٣	٥.٥٠٣	٦.٥٨٣	المجموعة الضابطة	الفردى ميزان
١.١٦٤	٦.٠٠٣ - ٧.١٦٧	٦.٠٠٣	٧.١٦٧	المجموعة التجريبية الأولى	درجة
٠.٧٥٠	٧.٣٣٣ - ٨.٠٨٣	٧.٣٣٣	٨.٠٨٣	المجموعة التجريبية الثانية	أمامية فتحة
١.٢٥٠	٤.٥٨٣ - ٨.٨٣٣	٤.٥٨٣	٨.٨٣٣	المجموعة الضابطة	على العارضة
٠.٧٥٠	٦.٠٨٣ - ٦.٨٣٣	٦.٠٨٣	٦.٨٣٣	المجموعة التجريبية الأولى	هبوط عربية
٠.٥٨٣	٧.١٧٦ - ٧.٧٥٠	٧.١٧٦	٧.٧٥٠	المجموعة التجريبية الثانية	مع العارضة
٠.٨٣٤	٤.٣٣٣ - ٥.١٦٧	٤.٣٣٣	٥.١٦٧	المجموعة الضابطة	

من خلال النتائج المعروضة نلاحظ بأن نتيجة الأحتفاظ المطلق للمجموعة التجريبية الأولى في مهارة الطلوع بالنهوض الفردي كانت أعلى من بقية المجاميع تليها المجموعة التجريبية الثانية في مهارتي الدرجة الأمامية ضمناً على العارضة والهبوط عريضة من العارضة ومن ثم أقل نسبة بالاحتفاظ المطلق كانت المجموعة الضابطة ، والسبب يعود في ذلك إلى إن مستوى التعلم منذ البداية لتلك المجاميع كان بهذا الترتيب ، لذلك فقد حافظت عليه وهذا ما أكدته (قتيبة زكي ، ١٩٩٨) إذ ذكر " إن مستوى التعلم الأولى قد تكون فعالة ، الأمر الذي ينتج عنه احتفاظ أفضل " (١)، فضلاً عن أنه لا بد من أن يوجد تباين في التعلم والاحتفاظ ذلك لأن المجاميع استخدمت أساليب تعليمية مختلفة وهذه ظاهرة طبيعية كما ظهرت نسبة الاختلاف بينهم بصورة أوسع ؛ لأن الأفراد يختلفون في قابليتهم وقدراتهم عن بعضهم ويمتلكون سيطرة قليلة نسبة إلى قدراتهم وقابلياتهم وأعمارهم والخبرة السابقة وأحياناً هذه العوامل تؤثر مباشرة في التعلم والأداء الحركي ، ولهذا فقد تحقق هدف البحث الثاني وفرضه .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. في ضوء الاختبارات توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي :
٢. لقد اثبتت كل من الأساليب الثلاثة (الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والشامل وتداخله مع التمرين الموزع ، والإسلوب التقليدي المتبع في الكلية) فاعليتهم في التأثير على حدوث التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك ، غير إن نسب التأثير قد تباينت بين الأساليب الثلاث .
٣. إن الإسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف في التعلم والاحتفاظ بالمهارات السهلة بينما الإسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع يصلح في التعلم والاحتفاظ بالمهارات الصعبة ، فضلاً عن إن هذين الأسلوبين قد حققا زيادة في الاحتفاظ مقارنةً بالأسلوب التقليدي المتبع .

٢-٥ التوصيات

(١) قتيبة زكي التوك ؛ تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجمناستك : (إطروحة لكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ص ٩٧

١. ضرورة اعتماد الأساليب الثلاثة ولاسيما الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع في تعليم مهارات عارضة التوازن في الجمناستك ؛ كونها من الأساليب الناجحة والمؤثرة في التعلم .
٢. التأكيد على استخدام الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف في تعلم المهارات ذات الصعوبة القليلة والجهد العضلي الواطئ للاستفادة من التكرارات الكثيرة في التعلم ، واستخدام الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين الموزع في تعلم المهارات ذات الصعوبة والجهد العضلي العالي .
٣. ضرورة الاعتماد الاسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارات جديدة ولبقية أجهزة الجمناستك .

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ جي بورمان ؛ جهاز الأجهزة ، ترجمة : سليمان علي حسن ، معيوف ذنون حنتوش : (الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٥)
- ◀ ربحي مصطفى عليان (وآخرون) ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط ١ : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠)
- ◀ ظافر هاشم الكاظمي ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطوير من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس : (إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢)
- ◀ عفاف عبد الكريم ؛ التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة : (الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والنشر ، 1990)
- ◀ قتيبة زكي النك ؛ تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجمناستك : (إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨)
- ◀ محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧)
- ◀ محمد فؤاد حبيب ، غانم مرسي ؛ معوقات تنفيذ مناهج الجمناستك على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة : (مجلة المؤتمر العلمي ، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين ، مجلد ١ ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧)

- ◀ معيوف ذنون حنتوش (وآخرون) ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز و التمارين البدنية : (الموصل ، مديرية مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ،
- ◀ هدى إبراهيم رزوقي ؛ تأثير اسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠)
- ◀ وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨)
- ◀ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦)
- ◀ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢)
- ◀ يعرب خيون ؛ القانون الدولي لجمناستك النساء : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠١)
- Christina , R.W ; Human Performance determines in sport , Korean society of psychology, seoul korea,1997 ,
- Darrow , Clarence; physical education Kinesiology program ,inter-net , 1997
- Ilda carrerio,Theory into practice,2003.v1,
- Magill , A. Richard ; Motor learning concepts and application : (Boston , McGraw – hill , fifth edition, 1998)
- Muska , Mosston & Sara Ashworth ; Teaching Physical Education ,, 4thed :(Macmillan Rup.Co, New York , 1994)
- Schmidt , R.A Motor control and learning (Human kinetics publisher , 1982) p 460
- www.hhp.vsl.dolosseslfoll.pet.3050.kso3/web%20mode%:Retention and **Transfer** : (2003. dec.4)