

**تأثير أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم  
الاتقاني لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة  
للمبتدئين بكرة القدم**

**أ.م.د. فرات جبار سعد الله أ.م.د. قحطان عبد الجليل خليل**

**أ.م.د. محمد عبد الحسين عطية**

**٢٠٠٩ م**

**١٤٣٠ هـ**

**ملخص البحث**

ان من شروط نجاح وتحقيق التقدم في الأداء المهاري للمهارات الحركية في الأنشطة الرياضية ان تكون مبنية على أسس علمية صحيحة فضلا عن تنوع أساليب التمرين وكيفية اختيار المناسب منها سيساعد على عملية تعلم هذه المهارات إذ ان لكل أسلوب مميزاته وشروطه الخاصة به والتي تتلاءم مع المتعلمين وقدراتهم والفروق الفردية بينهم، وان التمرين المتجمع يضمن للمتعلم أداء المهارة بشكل مستمر وبفترة راحة قصيرة نسبيا مما يجعله يزيد من تكرارات الأداء على عكس التمرين المتوزع الذي يعتمد فترات راحة اكبر بين تكرار وآخر والذي يقلل من أداء التكرارات ضمن الوحدة التعليمية الواحدة.

One of the most important factors in the success and development of athletic skills is that they should be built on scientific bases.

Also, variation in the types of exercises will help and facilitate the process of learning these skills because each style has its own features and goals .

## الباب الأول

### ١-التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان الحركة وعملية تعلمها ومستوى التعقيد فيها يتطلب قدرات بدنية وحركية فضلا عن القدرات الذهنية التي تتلاءم ومستوى صعوبة المهارة ، ومن هنا كان اهتمام المعنيين في مجال التعلم الحركي كبير جدا على الصعيدين العملي والنظري وكثرت أساليب التعلم المستخدمة والتي يمثل كل منها محتوى ومضموناً تطبيقياً كنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة وبالتالي كنظرية نفسية أساسية، فقد ظهر أسلوب التعلم الاتقاني الذي يعتمد على التكرار المستمر للمهارة مع ملاحظة الفروق الفردية في التعلم، ان أتباع أساليب وطرائق التعلم بأسلوب منظم يعمل على أشراك المتعلم وإبراز دوره لتنفيذ متطلبات اللعبة، إذ يعد تعلم المهارة والقدرة على أدائها من الشروط الأساسية لإتقانها .

ان التعلم الاتقاني هو فلسفة تعليمية تؤكد على انه تحت ظروف تعلم مناسبة يستطيع كل الطلبة تعلم ما يعطى لهم على أحسن وجه، ويفترض في ظل الظروف المناسبة والمناخ الملائم يتمكن غالبية الطلبة من استثمار أقصى قدراتهم في عملية التعلم إذا ما أعطيت التغذية الراجعة عن الأداء الحركي بشكل صحيح وفي الوقت المناسب للطلبة، وأيضا إذا ما توفر الوقت الكافي لإتقان ما يتعلمونه، وأخيرا "إذا ما كان هنالك معايير واضحة لمكونات الإتقان وبالتالي فأن ضمانات الوصول بالطلبة جميعهم إلى أعلى مرحلة من التعلم تكون ضمانات عالية جداً" (١) .

ان ممارسة تمارين التعلم تشكل احد العوامل المهمة في اكتساب المهارات، فهناك أسلوبان أولهما استخدام التمرين المتجمع الذي يمارس فيه المتعلم باستمرار وثبات المهارة وبفترة راحة زمنية قصيرة نسبيا، والأسلوب الثاني هو التمرين المتوزع الذي يكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين المطلوب تعلمها وأحيانا تكون الراحة متساوية مع وقت ممارسة التمرين أو أكثر .

ان لعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي تعتمد في أدائها على إتقان المهارات الحركية وخاصة المهارات المغلقة (الإخماد، ضرب الكرة بالرأس، المناولة) والتي تتطلب مستوى جيد من الأعداد البدني والمهاري والوظيفي باستخدام أفضل الأساليب في التعلم للوصول إلى الهدف وبأسرع وقت واقل جهد .

(١) عمر احمد رزق عن مقدار محمد فخري؛ التعلم الاتقاني: (رسالة المعلم، المجلد التاسع والعشرون، العدد الثاني، قسم

المطبوعات، وزارة التربية والتعليم، عمان، ١٩٨٨) ص ٦.

ومن هنا جاءت أهمية إدخال أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم الاتقاني لاكتساب بعض المهارات المغلقة للاعبين المبتدئين بكرة القدم.

### ٢-١ مشكلة البحث

ان طريقة المتبعة في التعلم تعطي نسبا متفاوتة في النجاح فقد يحصل المتعلمين على درجات عالية في حين يحصل آخريين على درجات واطنة، وذلك لكون أساليب التعلم المستخدمة في تعليم المبتدئين لا تؤكد على مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين الذي تكون فيه المناهج التدريبية موحدة للكل وبشكل يكاد يكون متماثلا لذلك وجد الباحث هذا التفاوت في مستوى اكتساب المبتدئين للمهارات الحركية المغلقة (الإخماد، ضرب الكرة بالرأس، المناولة) بكرة القدم فضلا عن استغراقها وقتا كبيرا في عملية التعلم لذا ارتأى الباحثين استخدام التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم الاتقاني من بين الأساليب الكثيرة المستخدمة في التعلم من خلال برمجة وتنظيم زمن العمل والراحة بين كل تكرار وآخر أو بين مجموعة تكرارات وأخرى لبعض المهارات الحركية الأساسية للاعبين المبتدئين بكرة القدم.

### ٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على كيفية استخدام وحدات تعليمية بأسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم الاتقاني لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة للاعبين المبتدئين بكرة القدم.
٢. التعرف على مدى تأثير استخدام أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم الاتقاني لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة للاعبين المبتدئين بكرة القدم.
٣. التعرف على الأسلوب الأفضل لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة للاعبين المبتدئين بكرة القدم.

### ٤-١ فروض البحث

١. هنالك تأثير ايجابي لاستخدام أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم الاتقاني لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة للاعبين المبتدئين بكرة القدم.
٢. هنالك تأثير ايجابي أفضل لاستخدام أسلوب التمرين المتجمع في التعلم الاتقاني لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة للاعبين المبتدئين بكرة القدم.

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من اللاعبين المبتدئين في نادي الصناعة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٩/٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا بعمر (١٢) سنة.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠٠٨/٢/١٥ ولغاية ٢٠٠٨/٤/١٥.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ التعلم الحركي

ان عملية التعلم الحركي هي ظاهرة لم يعد حدوثها مقتصرًا على كيفية اخذ المعلومات من المدرب أو المدرس بل تعدت ذلك ليصبح التعلم الحركي يعتمد على الوسائل الحديثة في إيصال المعلومات للمتعلمين من اجل تسهيل تعلم الحركات والمهارات الرياضية والتعلم الحركي هو "تغيير ثابت في مستوى أداء المهارة الحركية نتيجة للمحاولات المتكررة" (١) ، وهو "عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي ويقاس بصورة غير مباشرة وان تعلم المهارة يكون من خلال قياس نسبة نجاح الأداء المهاري، لذلك فان تعلم المهارة يكون عن طريق خزن برنامج حركي يتم تشذيبه بالتكرارات والتغذية الراجعة" (٢) .

##### ٢-١-٢ التمرين المتجمع والمتوزع

يعد التمرين المتجمع والمتوزع من الأساليب التعليمية المتبعة في تعلم المهارات الحركية الأساسية ، إذ تعتمد على فترات الراحة بين المحاولات كلما كان التدريب موزعا ومن جانب آخر كلما قلت فترات الراحة بين المحاولات كلما كان التدريب متجمعا .

فقد حدد (Schmidt 1982) فترات الراحة بين التكرارات على الشكل الآتي : كلما كانت فترة التدريب أكثر من فترة الراحة هذا يعني ان التدريب متجمعا ، وكلما كان التدريب اقل من فترات الراحة فان ذلك يظهر تدريجيا موزعا (٣) .

##### ٣-١-٢ التعلم الاتقاني

- 
- (1) Gratty.B.J ;Motor Behavior and Motor Learning: Boston Leand Frbiger, 1973,P337.  
(2) Schmidt A.Richard; Motor Learning and Performance: Human Kinetics ,Publisher,11,2000,P84.  
(3) Schmidt A.R; Motor Control and Learning Champion: Human Kinetics ,Publisher,1982, P460.

ان التعلم الاتقاني هو احد أساليب التعلم الذي يقدم طريقة محكمة وممتعة لزيادة احتمالية بلوغ اكبر عدد من المبتدئين لمستوى عال من الأداء الحركي للمهارة المطلوب تعلمها ويمكن لغالبية اللاعبين الوصول إلى أقصى مستوى من قدراتهم على التعلم إذا كان النمط التعليمي المستخدم منظما وإذا قدم العون للمبتدئين في الوقت والمكان الذي يواجهون فيه صعوبات مختلفة، وكذلك إذا ما توافر لهؤلاء المبتدئين والوقت لإتقان ما تعلموه، وأخيرا إذا ما كان هناك معايير واضحة لمكونات الإتقان .  
ان وقت التعلم قد يتم تكييفه ليلائم القابلية، فالطلاب ذوو القابلية المتدنية قد يعطون وقتا اكبر واستعدادا أكثر .

ويرى (Black 1992) ان التعلم الاتقاني هو "طريقة إستراتيجية تستند إلى فلسفة تقول بان كل شخص يمكن ان يتعلم ما يراد تعليمه إذا ما أعطي الوقت والمساعدة الكافيتين" (١) .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

### دراسة عامر رشيد سبع ١٩٩٨: (٢)

((التعلم الاتقاني باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة))

#### أهداف الدراسة

- ١ . كيف يؤثر التدريب المتجمع والمتوزع في أداء وتعلم واحتفاظ المهارات الثلاث تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة.
- ٢ . هل ان التدريب تحت ظروف الجهد الواطئ يحقق القدر نفسه من الأداء والتعلم المتحقق تحت ظروف الجهد العالي فيما لو منح لهما نفس القدر من التكرار أو زمن التدريب.

#### إجراءات الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث، وتكونت العينة من (٩٥) طالبا ووزعت أفراد العينة على (١٢) مجموعة بحثية بواقع (٨) أفراد لكل مجموعة باستثناء مجموعة كان عدد أفرادها (٧) طلاب .

#### الاستنتاجات

(1) Black. M; 2- Black. M; Comparison of Students Taught Basketball Skills Using Mastery and non Mastery Learning Methods: (Jornal of Teaching in Physical) 1992 P247.

(٢) عامر رشيد سبع؛ التعلم الاتقاني باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ١٩٩٨).

١. ان التدريب المتجمع والتدريب المتوزع يعد وسيلة فعالة في تحقيق تعلم مهاري عال وان ظهر أداء واحتفاظاً بنسب مختلفة وفقاً لنوع الجهد.
٢. ان التدريب المتجمع وبما حققه من افضلية وما يتطلبه وما يوفره من وقت وجهد يبدو وسيلة أكثر فاعلية وتأثيراً على التعلم.

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

##### ٢-٣ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعبا من المبتدئين في نادي الصناعة الرياضي بعمر (١٢) سنة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة تحتوي على (١٥) لاعبا.

##### ١-٢-٣ تكافؤ العينة

ان من الأمور المهمة التي يجب ان يعيها الباحث هو إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، وعلى هذا الأساس يجب ان تكون المجموعتين التجريبيتين متكافئتين تماما في جميع الظروف والمتغيرات ما عدا المتغير التجريبي لكل مجموعة، ويبين الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث مما يدل على تكافؤ العينة في هذه الاختبارات.

الجدول (١)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) الجدولية والمحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات القبلية المهارية بكرة القدم

الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية ٢		المجموعة التجريبية ١		الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٢.٠٥	٠.٤٧٥	١.٧٠	١.٢٥	١.١٥	١.٠٠	الإخماد	١
غير معنوي		٠.٧٧	١.٦٣	٤.٠٠	١.٩١	٣.٥٠	ضرب الكرة بالرأس	٢
غير معنوي		٠.٢١	١.١٨	٤.١٠	١.٤٢	٤.٢٠	المناوله	٣

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) = ٢.٠٥

**٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث**

**١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات**

- ◀ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ◀ المقابلات الشخصية.
- ◀ الاختبارات والقياسات.
- ◀ فريق العمل المساعد.
- ◀ استمارة استبيان.

**٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

- ◀ ساعة توقيت نوع (Casio) عدد (٣).
- ◀ كرات طبية بوزن (٣) كغم عدد (٢).
- ◀ شواخص عدد (٢٠).
- ◀ كرات قدم عدد (١٠).
- ◀ أهداف كرة قدم.
- ◀ صافرة نوع (Fox).

◀ شريط قياس.

### ٤-٣ تحديد المهارات الحركية المغلقة واختباراتها بكرة القدم

تم تحديد المهارات الحركية المغلقة واختباراتها التي تم اعتمادها في البحث وذلك حسب رأي الخبراء\* والمختصين في مجال كرة القدم والتي حصلت على النسبة الأكبر من غيرها وكما موضح في الجدول (٢).

الجدول (٢)

المهارات الحركية المغلقة واختباراتها المستخدمة في البحث

ت	المهارات	الاختبار المختار	وحدة القياس
١	الإخماد	إيقاف حركة الكرة	درجة
٢	ضرب الكرة بالرأس	مناولة الكرة بالرأس من الثبات	درجة
٣	المناولة	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة ١٠م	درجة

### ٥-٣ التجارب الاستطلاعية

#### ١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ١٥/١/٢٠٠٩ وذلك لمعرفة ملائمة أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع على عينة مكونة من (٦) لاعبين مبتدئين من نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم ومن خارج عينة البحث.

#### ٢-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية

\* أسماء السادة الخبراء:

١. أ.د قاسم لزام صبر .
٢. أ.د صباح محمد مصطفى .
٣. أ.م.د غازي صالح .
٤. أ.م.د صالح راضي اميش .
٥. أ.م.د كاظم عبد الربيعي.



تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠٠٩/١/١٩ على عينة مكونة من (٦) لاعبين مبتدئين من نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم ومن خارج عينة البحث ، وذلك للتعرف على صلاحية وملائمة اختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث.

### ٦-٣ إجراءات البحث

#### ١-٦-٣ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم ٢٠٠٩/٢/١٥ على ملعب نادي الصناعة الرياضي على عينة البحث المتمثلة بـ(٣٠) لاعبا مبتدئاً بكرة القدم.

#### ٢-٦-٣ التجربة الرئيسيّة

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة على عينة البحث بتاريخ ٢٠٠٩/٢/١٧ ولغاية ٢٠٠٩/٤/١٢ أي لمدة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد في أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة تعليمية واستغرق زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٧٠-٩٠) دقيقة، إذ عمل الباحثين مقتصر على الجزء التعليمي والتطبيقي من القسم الرئيسي للوحدة التعليمية.

#### ٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم ٢٠٠٨/٤/١٥ وقد اتبع الباحثين شروط إجراء الاختبارات القبليّة نفسها.

#### ٧-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

## الباب الرابع

### ٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ١-٤ عرض نتائج المجموعة اختبارات المهارات الحركية المغلقة لمجموعتين التجريبتين في

#### الاختبار القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية بكرة القدم

الدالة	قيمة t		مج ح ٢ ف	س ف	وحدة القياس	الإحصائيات الاختبارات	المجموعة التجريبية
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	٢.١٤	٣.٣٥	٢٨.١٥	١.٢٣	درجة	الإخماد	م ١
معنوي		٦.٧٤	٣٨.٧١	٢.٢٥	درجة	ضرب الكرة بالرأس	
معنوي		٧.٥٨	٤٠.٨٠	٢.٥٠	درجة	المناوله	
معنوي	٢.١٤	٥.٦٥	٣٠.٩٥	١.٣٨	درجة	الإخماد	م ٢
معنوي		٦.١٨	٣٩.١٨	٢.٣٠	درجة	ضرب الكرة بالرأس	
معنوي		٧.٣٠	٤١.١٥	٢.٤٣	درجة	المناوله	

\* قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) = (٢.١٤)

يبين الجدول (٣) قيمة (t) المحسوبة في مهارات (الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس، المناولة) للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التمرين المتجمع في التعلم الاتقاني والتي كانت قيمتها على التوالي (٣.٣٥ ، ٦.٧٤ ، ٧.٥٨) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي، ويبين نفس الجدول قيمة (t) المحسوبة في مهارات (الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس، المناولة) للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرين المتوزع في التعلم الاتقاني والتي كانت قيمتها على التوالي (٥.٦٥ ، ٦.١٨ ، ٧.٣٠) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثين سبب هذا التطور في مستوى التعلم للمهارات الحركية المغلقة في المجموعتين التجريبيتين اللتان استخدمتا أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في التعلم الاتقاني إلى المنهج التعليمي المطبق على عينة البحث والذي روعي فيه كيفية استخدام هذين الأسلوبين لتحقيق التعلم الاتقاني للمهارات الحركية المغلقة بكرة القدم.

وذلك من خلال إتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلا عن إعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الأخطاء أثناء الأداء وان "تعليم المهارات الحركية يؤدي إلى تصحيح استجابات المتعلم وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع مستوى أداء تعلم المهارة" (١).

ان اللاعب المبتدئ يحتاج دائما إلى شرح مفصل لكافة أجزاء المهارة وإعادة تكرارها كي تترسخ وتثبت في الذاكرة الحركية وبالتالي تصبح أمكانية استرجاعها أكثر سهولة وهذا ما أكده (Schmidt 2004) "ان في حالات تعليم المبتدئين يحتاجون إلى تأصل وتلازم لحركة المهارة عندهم وإلى تشذيب وصلف المهارة وكذلك تصحيح كافة أخطاء أداء المهارة قبل الانتقال إلى المهارة الأخرى" (٢)، فضلا عن ذلك فان المنهج التعليمي احتوت مفرداته على العديد من التمرينات الخاصة بالمهارات الحركية المغلقة (الإخماد وضرب الكرة بالرأس، والمناولة) وان تكرارها أدى إلى التطور الذي حدث في هذه المهارات.

ان تكرار المهارة سواء بأسلوب التمرين المتجمع أو المتوزع في التعلم الاتقاني سوف تكون لديه صورة حركية في الدفاع عن هذه المهارة ومع زيادة فترة التكرار ستنقل هذه الصورة لتصبح برنامج حركي ينتقل به اللاعب من مرحلة التوافق الخام فالدقيق فالثابت، وعند وصول عملية الاكتساب إلى المرحلة الآلية تصبح المهارة موجودة في الذاكرة الحركية الطويلة الأمد وتكون سهلة الاسترجاع في أي وقت يختاره اللاعب، وكذلك بسبب هيكلية التعلم الاتقاني التي تؤدي إلى تقسيم العينة إلى مجاميع حسب الأخطاء المرتكبة في عملية التعلم ومحاولة تصحيح هذه الأخطاء وصولاً إلى التعلم المثالي للمهارات وكل ذلك أدى إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.

(١) لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٣) ص ٦٩.

(2) Schmidt R,& Graig Wrisberg; Motor Learning Performance: IL Human Kinetics, 2004, P249.

٢-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الحركية المغلقة للمجموعتين التجريبتين في الاختبار

البعدي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لنتائج

الاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي

الدلالة	قيمة t		المجموعة التجريبية ٢		المجموعة التجريبية ١		الإحصائيات الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	٢.٠٥	٣.٢٨٩	١.٣٨	٢.١٥	١.١٢	٣.٦٦	الإخماد	١
معنوي		٥.١٨٨	٠.٤٥	٥.٣٢	١.٤٨	٦.١٥	ضرب الكرة بالرأس	٢
معنوي		٤.٨٩٤	٠.٨١	٥.١٤	٠.٩٨	٦.٧٥	المناوله	٣

\* قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) = ٢.٠٥

يبين الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية لمجموعة التمرين المتجمع (المجموعة التجريبية الأولى) في التعلم الاتقاني وعلى التوالي (٣.٦٦، ٦.١٥، ٦.٧٥) وبانحراف معياري (١.١٢، ١.٤٨، ٠.٩٨) في الاختبار البعدي، بينما كانت قيم الأوساط الحسابية لمجموعة التمرين المتوزع (التجريبية الثانية) وعلى التوالي (٢.١٥، ٥.٣٢، ٥.١٤) وبانحراف معياري (١.٣٨، ٠.٤٥، ٠.٨١) لمهارات (الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس، المناولة)، وظهر الجدول نفسه قيم (t) المحسوبة والتي بلغت على التوالي (٣.٢٨٩، ٥.١٨٨، ٤.٨٩٤) لمهارات (الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس، المناولة) وهي جميعا اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.٠٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) ، وهذا يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبتين في اختبارات المهارات الحركية المغلقة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المتجمع في التعلم الاتقاني للمهارات (الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس، المناولة) بكرة القدم.

ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المتجمع في التعلم الاتقاني إلى انه يوفر فرص مناسبة أكثر لأفراد العينة مما يعزز الأداء ويثبته وبالتالي فان مدة البرنامج ومن خلال الأسلوب المتجمع في التعلم الاتقاني لمهارات (الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس،

المناولة) توفر للمتعلمين حلول مختلفة في التعلم ، وهذا ما أكده (عصام محمد ١٩٨٠) " كلما زاد التكرار للمهارة كلما أصبحت أكثر أوتوماتيكية وأكثر إتقاناً" (١) .

هذا وقد بينت الكثير من الدراسات ان استخدام التمرين بأسلوب الأداء المهاري كان مجدياً مع أسلوب التمرين المتجمع أكثر مما هو عليه مع الأسلوب المتوزع وهذا ما أكدته دراسة عبد الرزاق كاظم (٢) ودراسة هدى إبراهيم رزوقي (٣) ، أي ان الأسلوب المتجمع يتلاءم مع المهارات ذات المتطلبات الحركية السهلة نسبياً (المهارات المغلقة) ، والأسلوب المتوزع يتلاءم مع المهارات ذات المتطلبات الحركية الصعبة نسبياً (المهارات المفتوحة) .

## الباب الخامس

### ٥ الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم توصل إليها تم وضع الاستنتاجات التالية:

١. ان أسلوب التمرين المتجمع في التعلم الاتقاني بما حققه من أفضلية في نتائج الاختبارات البعيدة يعد الأسلوب الأفضل والأكثر فاعلية من أسلوب التمرين المتوزع في التعلم الاتقاني لاكتساب المهارات الحركية المغلقة بكرة القدم.
٢. ان التكرار ضمن البرنامج التعليمي إذا ما استخدم بعدد كافٍ وطبقاً لنوع المهارة وصعوبتها فإنه يحقق فاعلية وتأثير جيداً في الأداء الحركي.
٣. أسلوب التمرين المتجمع يتناسب مع متطلبات المهارات الحركية المغلقة بصورة أفضل من التمرين المتوزع الذي يتناسب مع متطلبات المهارات الحركية المفتوحة.

#### ٢-٥ التوصيات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:
١. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المتجمع في التعلم الاتقاني ذات المهارات الحركية المغلقة.

(١) عصام محمد ؛ تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق: (مصر، دار المعارف، ١٩٨٠) ص ١٩٠

(٢) عبد الرزاق كاظم؛ اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩).

(٣) هدى إبراهيم رزوقي؛ تأثير استخدام أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستيك: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).

٢. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المتوزع في التعلم الاتقاني ذات المهارات الحركية المفتوحة.
٣. أعداد دراسات وبحوث لاحقة لدراسة أساليب التمرين الأخرى لمعرفة مدى ملائمتها في المهارات المفتوحة والمغلقة.
٤. ضرورة استخدام المنهج المتبع بأسلوب التمرين المتجمع والمتوزع مع المهارات الحركية المغلقة الأخرى بكرة القدم.

### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ عامر رشيد سبع؛ التعلم الاتقاني باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ١٩٩٨).
- ◀ عبد الرزاق كاظم؛ اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩).
- ◀ عصام محمد؛ تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق: (مصر، دار المعارف، ١٩٨٠).
- ◀ عمر احمد رزق عن مقدار محمد فخري؛ التعلم الاتقاني: (رسالة المعلم، المجلد التاسع والعشرون، العدد الثاني، قسم المطبوعات، وزارة التربية والتعليم، عمان، ١٩٨٨).
- ◀ لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٣).
- ◀ هدى إبراهيم رزوقي؛ تأثير استخدام أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).

- Black. M; 2- Black. M; Comparison of Students Taught Basketball Skills Using Mastery and non Mastery Learning Methods: (Jornal of Teaching in Physical) 1992 .
- Schmidt A.R; Motor Control and Learning Champion: Human Kinetics ,Publisher,1982.
- Schmidt A.Richard; Motor Learning and Performance: Human Kinetics ,Publisher,11,2000.
- Schmidt R,&, Graig Wisberg;Motor Learning Performance: IL Human Kinetics, 2004.

➤ Gratty.B.J ;Motor Behavior and Motor Learning: Boston Leand Frbiger, 1973.

## الملاحق

### ملحق رقم (١)

#### نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية

المجموعة: الأولى  
نوع أسلوب التمرين المستخدم : المتجمع  
\* ملاحظة: في أسلوب  
عدد المجموعة : ١٥ لاعب  
زمن الوحدة التعليمية : ٩٠ دقيقة

ت	أقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
١	القسم التحضيري	١٥ دقيقة	هرولة تمارين سويدية إحماء بالكرات
٢	القسم الرئيس	٦٠ دقيقة	أداء المناولة القصيرة من الثبات مع الزميل بباطن القدم. أداء المناولة مع الزميل من الهرولة. أداء المناولة أداء المناولة بباطن وظهر القدم بالتعاقب مع الزميل. أداء المناولة الطويلة بين مجموعتين مع تبديل المراكز. أداء المناولة الطويلة ثم الهرولة بين الشواخص ثم استلام الكرة ومناولتها للزميل.
٣	القسم الختامي	١٥ دقيقة	تهنئة عامة للجسم واسترخاء عضلاته إعطاء تغذية راجعة المناقشة مع اللاعبين