

عنوان البحث:

أثر أسلوب التمرين الموزع و المكثف في تعلم بعض المهارات

الأساسية و الصفات البدنية بكرة اليد

بحث تجريبي

على طلبة المرحلة الثانية/قسم التدريس/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

م.م. محمد محمود كاظم

كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أن من أولى اهتمامات المدرسين والمدربين تعليم مهارات الألعاب الرياضية وإتقانها وتطويرها ضمن وحدات تعليمية مخصصة ومنتسلة خلال الموسم والتركيز على وحدة تعليمية من خلال تنفيذ المحاولات تكرارها، ولغرض الحصول على تعلم أكثر لا بد أن تكون هناك محاولات كثيرة من ممارسة التمرينات، ولما كان تأثير التمرين هو أداء أو انجاز عمل معين أو واجب بصورة تامة، وبما أن التدريب لأغراض التعلم هو توظيف وتكيف وتحديد للجهد والوقت فقد تنوعت أساليب تعلم أداء التمارين..

لذا يحاول الباحثون والمختصون الاستمرار في إيجاد بدائل ووسائل تعليمية متنوعة لغرض التوصيل إلى هدف التعلم المؤثر والإسراع في تعلمه لذلك فإن التقدم في التعلم الحركي مقرون باستخدام الأساليب التي تساعد على تعلم الفعاليات الرياضية بصورة عامة وكرة اليد بصورة خاصة وإتقانها.

وعلى هذا الأساس جاءت أهمية البحث في اختيار وضع أساليب تعليمية يمكن أن تسهل مهمة الطالب تجاه تحقيق هدفه كاسلوب التمرين الموزع والمكثف كوحدة من الأساليب التعليمية التي تعتمد على أوقات الراحة بين تمرين وآخر كالموزع أو عدم وجود فترة راحة بين تكرار وآخر كالأسلوب المكثف إضافة إلى ما ذكر فإن أهمية البحث تكمن أيضاً في الحاجة لفهم الأساليب التعليمية وانعكاسها على المتغيرات البدنية والمهارية.

١-٢ مشكلة البحث:

بالرغم مما توصلت اليه الدراسات والبحوث من نتائج متميزة في اساليب وطرائق التعلم الحركي ولكن العملية التعليمية وفي مجال تعلم المهارات الحركية ظلت تعاني الكثير من المعوقات، ومنها أفنقار بعض القائمين على العملية التعليمية بأساليب وجدولة تنظم اداء التمارين داخل الوحدة التعليمية الأمر الذي يؤدي في الكثير من الأحيان وفي مجال لعبة كرة اليد خصوصاً إلى ظهور العديد من الأصابات الرياضية الناتجة من عدم التقنين المبرمج لأوقات الراحة والأداء إضافة إلى عدم معرفة تأثير هذه الجدولة في كيفية تنظيم اداء التمارين المتمثلة بهذين الأسلوبين على المستوى الكافية البدنية ومن ثم اختيار الأسلوب الأفضل معتمدين بذلك على نوع الفعالية و صنف المهارة المراد تعلمها..

لذى أرتأى الباحث بعد الدراسة والتمعن في مستوى أساسيات التعلم إلى طرح مشكلة البحث والتي تتخلص في استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف كوسيلة للتأثير على بعض المتغيرات البدنية والمهارية مما يعطي مدلولاً لكيفية تنظيم أساليب أداء التمارين وفقاً للأسس الصحيحة لعملية التعليم الشمولية وصولاً بالطلبة إلى اعلى مستويات أتقان المهارات الأساسية بكرة اليد.

١-٣ أهداف البحث:

١. التعرف على تأثير الأسلوبين المستخدمين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة اليد لدى عينة البحث.

٢. معرفة أي الأسلوبين افضل في تطور المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

١-٤ فرضيات البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين المتربيتين في متغيرات الدراسة.

٢. لا توجد فروق ذات لالة احصائية بين استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في نتائج الأختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية / قسم التدريس / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد عددهم (٢٠) طالب.

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ١١/١٠/٢٠٠٦ لغاية ١١/١٢/٢٠٠٦.

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية):

٢-١ أسلوب التمرين الموزع والمكثف:

ان تكرار الممارسة الرياضية (اسلوب التكرار) خلال مدة زمنية معينة مهمة في عملية التعلم، ويذكر كل من ممدوح عبد المنعم وأحمد محمد نقلاً عن (أنجهاوس)^١ انه لحفظ تعلم شيء معين فإن التكرارات اللازمة لحفظ ذلك الشيء تكون اقل عدد عندما تتوزع على مسافات زمنية اطول تتخللها فترات راحة، وتتوقف فعالية فترة الراحة وفائدتها تبع لنوع المهمة المراد تعلمها (المهارة) وطبيعة الفرد، فكلما كانت المهمة صعبة كان من الأفضل اطالة فترة الراحة، اما إذا قمنا بتكرار شيء معين تكراراً مسرفاً فإنه يحدث توقف للأستجابة أي غلق أي الراحة عادت الأستجابة ومحولة الفهم إلى ظهور وعلى هذا يمكننا تقسيم اسلوب تكرار ممارسة التمرين على نوعين^٢:

١. التمرين الموزع: هو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة مساوياً أو أكثر من زمن الأداء داخل المحاولات بحسب تعقيد التمرين وصعوبته، فإذا كانت مدة التمرين (الممارسة) (٣٠ثا) يعطي وقت راحة (٣٠ثا) وربما اكثررر.
٢. التمرين المكثف: هو التمرين الذي يكون فيه زمن الاداء اكثر من زمن الراحة بين المحاولات فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة للمتمرين يستغرق (٣٠ثا) فالمفروض اعطاء وقت راحة قدره (٥ثا) وربما لا يعطي أي وقت راحة لذا يطلق على هذا النوع من التمرين في بعض الأحيان بالأسلوب المستمر.

٢-٢ كيفية استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف

إن طول المدة الزمنية للتعلم تعتمد على عدة عوامل^٣:

١. نوع المهارة المراد تعلمها.
٢. الحالة الفردية للمتعلم، فالتمرين الموزع ضروري للمهارات الصعبة التي تأخذ وقتاً طويلاً للتعلم.

ولقد اثبت كثير من التجارب أن التمرين الموزع ضروري في المراحل الأولى للتعلم لأن التمرين المكثف في المراحل الأولى للتعلم يؤدي إلى شعور المتعلم بالملل واحتمال حصول غلق في عملية الاستجابة لديه، ولكن التمرين المركز ضروري

١ ممدوح عبد المنعم وأحمد محمد، سيكولوجية التعلم وانماط التعليم، ط ١: الكويت مكتبة الفلاح، ١٩٩٢ . ص ٢٨.

٢ وجيه محبوب، التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠)، ص ٩٢..

٣ ميسر مصطفى، عن شمت، تأثير برنامج تمهيدي تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات التنس المنفصلة والأحفاظ بها، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨، ص ٤١.

في الوصول إلى السرعة والأيقان في المراحل المتأخرة من التعلم، ويمكن تفسير التفوق العام للتمرين الموزع على المكثف بالآتي:^١

١. ان طول مدة الراحة الموحدة في التمرين الموزع تتيح فرصة للمدرب لتثبيت الأخطاء وتوجيهها.
٢. عدم ظهور التعب في التعلم الموزع، ثم أن هناك مجالاً في الوقت في أثناء الراحة للاستبصار والاستيعاب حول الأجزاء الحركية تصحيح الأخطاء.
٣. عندما يكون التمرين صعباً وطويلاً، وهناك حاجة إلى طاقة عالية ويكون حافظ (دافعية التعلم منخفضة) فمن الأفضل هنا استعمال التمرين الموزع.
٤. عندما يكون المستوى المهاري للمتعلم عالياً فمن الأفضل هنا استعمال التمرين المكثف للوصول إلى مهارة التعلم الأفضل (الذروة)

٢-٣ أمكانية استخدام اسلوبي التمرين الموزع المكثف مع محدودية وقت التعلم:

أنه من الطبيعي عند زيادة فترة الراحة في المهارات المستمرة بين محاولات التمرين يقلل من عدد المحاولات خلال مدة زمنية محدودة للمدرس، وأن تقليل التمرين سوف يقلل التعلم، أذن يجب إيجاد توحيد يشمل الموازنة بين التمرين والراحة وأن تتصف هذه الموازنة بأن يمنع وقت أكثر للتمرين قدر الأماكن وبدون جهد أو تعب مكلف للتعلم وبحيث لا يؤثر على تقليل تعلمه..

لقد اكدت (شمت) من خلال دراسته على ضرورة الموازنة بين التمرين والراحة من خلال الدراسة التي اجراها (GRAW) 1969 القيام بعمل عدة مجموعات مختلفة في التمرين والراحة ولمهاري الموازنة مختلفتين (مهارتين متشابهتين في صعوبة الأداء) ولنفرض مهارة التهديف بكرة القدم وكرة اليد وتحديد نسبة مختلفة من الوقت المخصص لمدة التمرين من (٢٠%، ٣٠%، ٤٠%، ٥٧%، ٧٧%) ومن مجموع الوقت المخصص لمدة التمرين وقام باجراء تجربة على هذين النوعين (المهارتين المتشابهتين) ومن الموازنة وأحتساب مقدار الطاقة المبذولة في كل مهارة وتوضح من خلال النتائج أنه لا توجد نسبة أفضل تناسب جميع طرق التعلم بل تعتمد النسبة على:^٢

١. نوع المهارة.
٢. محيط أداة للمهارة.
٣. المرحلة العمدية.
٤. الجهد المبذول.
٥. صنف المهارة المستخدمة ودرجة صعوبتها.

١ وجيه محجوب، المصدر السابق، ص ٤١.

2 Graw, H.M.A (1969) quatal by scidt , R.A. motor learning and performance,: (Illinois, Human kinetics books, 1991) p.194.

هذا وقد أشار (شمت درسيديج) (٢٠٠٠) إلى أن الموازنة بين الراحة والنمرين وتشمل:^١

١. موازنة تكرارات التمرين الواحد في اليوم الواحد.
٢. موازنة عدد أيام التمرين وأيام الراحة في الأسبوع.
٣. عدد مرات الراحة التي تؤخذ خلال مدة التمرين الواحد.

٣ - الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث لذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

٣-٢ عينة البحث:

أشتملت عينة البحث (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد أستبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الأندية وبطريقة عشوائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية الأولى وبلغ عددهم (١٠) طلاب يتم تعليمهم المهارات الأساسية بكرة اليد بأسلوب التمرين الموزع والمجموعة التجريبية الثانية بلغ عددهم (١٠) طلاب أيضاً يتم تعليمهم المهارات الأساسية بكرة اليد بأسلوب التمرين المكثف)

٣-٢-١ تجانس العينة:

لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة، ومن أجل التأكد من تجانس أفراد المجموعتين كونه من الشروط المهمة في المجتمع التجريبي ولمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) وكما مبين في الجدول (١)

الجدول (١) بين معامل الاختلاف والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات

(الطول ، الوزن، العمر) لمجموعتي عينة البحث

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	١٧٧.٨٩٠	٤.٤٤٣	٢.٤٩٧٦١
الوزن	٦٥.٨١١	٣.٤٢٥	٥.٢٠٤٢٩
العمر	١٩.٦٢٥	٠.٨٣٤	٤.٢٤٩٦٨

١ Schmidt, A. Richard and graig wisberg , motor learning and performance: (u.s.a)

Human ketics , second edition , 2000 , p207

ومن خلال ملاحظة قيم معامل الأختلاف المحسوبة نجد أن العينة متجانسة من حيث (الطول، الوزن، العمر).

٣-٢-٢ تكافؤ العينة:

قام الباحث بإيجاد تكافؤ المجموعتين في نتائج الأختبارات القبيلة للمهارات الأساسية والصفات البدنية المختارة قيد البحث من خلال استخدام الأختبار (ت) للعينات المستقلة..

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات المهارية البدنية

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الأدلة
أختبار التمرير والأستلام	٢٧.٠٨١	٢٧.١٢٠	٠.٢٤٢	٢.١٩٨	غير معنوي
أختبار الطبطة في أجهات متعددة	٣٥.٠٠٨	٣٥.٨١١	١.٠٠٢	٢.٦٥٠	غير معنوي
أختبار دقة التصويب من القفز	١٣.٩٥٠	١٣.٢٥٠	٠.٦٦٧	٣.٣٩٩	غير معنوي
أختبار قوة التصويب البعيد من القفز	٩.٦٢٠	٨.٩٣٠	١.٠٧٨	٢.٠٠٩	غير معنوي
أختبار ركض ٢٠ م من البدء الطائر	٣.٤٢٠	٣.٦٥٠	١.٣٢٩	٠.٧٢٥	غير معنوي
أختبار حائط الأرتداد	٩.٣٣٠	٩.٠١٨	٠.٧٨٣	١.٢١٠	غير معنوي
أختبار الأستناد الامامي ومد الذراعين (١٠) ثا	١٠.٤٢٠	١٠.٠٠٩	١.٠٨٤	١.١٠٨	غير معنوي
أختبار القفز الجانبي ومن فوق المسطبة (١٠) ثا	٩.٥١٦	١٠.٣٢٠	١.٩٥٠	١.٢٣٠	غير معنوي
رمي الكرة الطيبة زمن ١.٥ كغم بيد واحدة	١٠.٠١٣	١٠.٢٣١	٠.٦٢٢	١.١٢٣	غير معنوي
القفز العمودي من الثبات	٣٤.١٢٥	٣٣.٢٣٠	٠.٥	٥.٦٢١	غير معنوي
التحرك الامامي والخلفي - بميل	٤٧.٣١٩	٤٦.٩١٣	٠.١٩٤	٦.١٢٠	غير معنوي

ومن خلال ملاحظة قيم (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث نجد أن أقل قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى الدلالة (٠.٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

١. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
٢. أستمارة جمع البيانات المعنية بالدراسة من خلال تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
٣. ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).
٤. كرات يد قانونية عدد (٨).
٥. كرة طبية زنة ١.٥ كغم.
٦. مسطبة خشبية بأرتفاع (٣٠سم).
٧. أهداف كرة يد مرسومة على الحائط عدد (٢).
٨. شواخص عدد (٥).
٩. طباشير ، بورك ، أشرطة ملونة ، صافرة.

٤-٣ أختبار المهارات الأساسية والأختبارات المهارية:

أختار الباحث المهارات الأساسية التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة الثانية بكرة اليد وهذه المهارات هي (التمرير ، الأستلام ، الطبطبة ، التصويب) أما بالنسبة للأختبارات فقد أختار الباحث الأختبارات التي وردت في أكثر من رسالة ماجستير ودكتوراه والتي لها صلة بموضوع بحثه هذا وملائمة لعينة البحث وتتوفر فيها المعاملات العلمية (والصدق والثبات والموضوعية) كما أنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الأساسية التي أختيرت، والأختبارات هي:

١. التمرير والأستلام (أختبار سرعة التمرير والأستلام على الحائط من مسافة ٣م).
٢. الطبطبة (أختبار الطبطبة باتجاهات متعددة).
٣. التصويب (أختبار دقة التصويب القريب من القفز) (أختبار قوة التصويب البعيد من القفز).

٥-٣ أختبار المتغيرات البدنية والأختبارات البدنية:

أختار الباحث المتغيرات البدنية التي لها صلة قوية ومباشرة بالمهارات الأساسية المختارة وهذه المتغيرات هي (سرعة أنتقالية ، سرعة حركية ، قوة مميزة بالسرعة (الذراعين والرجلين) ، قوة أنفجارية (للذراعين والرجلين) ، الرشاقة) ، وجاء أختيار هذه المتغيرات من خلال الدراسات الشاملة والأطلاع على المصادر العلمية فضلاً

عن المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع ذوي الأختصاص حول تحديد أهم المتغيرات البدنية المصاحبة للأداء المهاري بكرة اليد أما بالنسبة للأختبارات فقد أختار الباحث الأختبارات التي وردت باكثر من مصدر ولها أسسها العلمي كما أنها ذات صلة كبيرة بالمهارات الأساسية في الدراسة والاختبارات هي:

١. السرعة الانتقالية (أختبار ركض ٢٠م من البدء الطائر).
٢. السرعة الحركية (أختبار حائط الارتداد).
٣. القوة المميزة بالسرعة للذراعين (أختبار الأستناد الأمامي ثني ومن الذراعين (١٠ثا)).
٤. القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية زنة ١.٥ كغم بيد واحدة).
٥. الرشاقة (أختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل).

٣-٦ التجربة الأستطلاعية:

لغرض التعرف على الصعوبات التي قد تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء تجربة أستطلاعية والتي هي (دراسة أولوية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف أختيار أساليب البحث وأدواته)١ وقد أجريت التجربة الأستطلاعية على عينة من (١٠) طلاب أختبرت بالطريقة العشوائية وقد تم أستبعادهم عن التجربة الرئيسية وقد تم خلالها إعطاء وحدة تعليمية مهارية وأخرى بدنية ثم طبقت الأختبارات المهارية والبدنية بتاريخ ١١/١٠/٢٠٠٤ وكان الغرض منها:

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
٢. تدريب وممارسة فريق العمل والمساعدة على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها.
٣. التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الأختبارات.
٤. تحديد المحاولات التي يسمح بها وقت الدرس وعدد افراد العينة.
٥. الوصول إلى عدد المحاولات التي يمكن أن تصل بالطالب إلى الاداء الجيد.
٦. أستخدام المعاملات العلمية للأختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)

٣-٧ الأسس العلمية للأختبارات:

بالرغم من أن الأختبارات إلا أن الباحث سعى إلى أعتداد الأسس العلمية لغرض تحديد مدى عملية هذه الأختبارات المختلفة أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها، فبالنسبة لثبات الأختبار فقد تم إجراء الاختبارات على العينة الأستطلاعية

١ مجمع اللغة العربية ، معجم علم النفس ، ج١: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤) ، ص٧٩.

ثم تم إعادة الاختبارات بعد (٣) أيام ومن خلال معامل الارتباط البسيط بين درجة تطبيق الأختبار الأول وبين درجة الاختبار الثاني لمعرفة معامل الثبات والذي (يعد شكلاً من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتاليتين)^١.

أما صدق الأختبار فقد تم أستخلاصه عن طريق معامل الصدق الذاتي والذي عباره عن معامل الثبات تحت الجذر وللأختبارات كافة.

ثم قام الباحث من التيقن من موضوعية الأختبار (لأنه الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الأختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيق)^٢ حيث أجريت الاختبارات بأشرف محكمين حيادين مع مراعاة تثبيت الظروف وطريقة إجراء الأختبارات نفسها، وبعد ذلك تم جمع النتائج ومعالجتها أحصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط بين نتائج أفراد العينة لكل من المحكمين للتعبير عن معاملات الموضوعية وقد جاءت النتائج ولجميع الاختبارات بموضوعية عالية وكما موضح في الجدول (٣).

١ عبد الرحمن محمد عيسوي ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية : (بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٤) ص٥٨.

٢ وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص١٣٣.

جدول (٣)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المطبقة على عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق	الموضوعية
أختبار التميرير والأستلام	عدد المرات	٠.٩٢٤	٠.٩٦١	٠.٩٦٤
أختبار الطبطة في أجهات متعددة	ثا/وأجزائها	٠.٨٩٩	٠.٩٤٨	٠.٩٤٣
أختبار دقة التصويب من القفز	درجة	٠.٩٨٢	٠.٩٦٣	٠.٩٤٤
أختبار قوة التصويب البعيد من القفز	درجة	٠.٩٤٢	٠.٩٧٠	٠.٩٦٦
أختبار ركض ٢٠م من البدء الطائر	ثا/وأجزائها	٠.٨٨٢	٠.٩٣٩	٠.٩١٥
أختبار الأستناد الامامي ومد الذراعين (١٠)ثا	عدد المرات	٠.٨١٥	٠.٩٠٢	٠.٩٥٤
أختبار حائط الأرتداد	عدد المرات	٠.٧٩٢	٠.٨٨٩	٠.٨٩٩
رمي الكرة الطبية زمن ١.٥ كغم بيد واحدة	المتر	٠.٨٤١	٠.٩١٧	٠.٨٩٥
القفز العمودي من الثبات	سم	٠.٨٢١	٠.٩٠٦	٠.٩٠٢
أختبار القفز الجانبي ومن فوق المسطبة (١٠)ثا	عدد المرات	٠.٨٧٢	٠.٩٣٣	٠.٩٥٥
التحرك الامامي والخلفي - بميل	ثا/وأجزائها	٠.٨٣١	٠.٩١١	٠.٩٠٨

علماً ان الدرجة الجدولية (٠.٦٣٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة

(٠.٠٥).

٣-٨ المنهج التعليمي

خضعت العينة إلى منهج تعليمي خاص بأسلوبي التمرين الموزع والمكثف اعتمدت وحداته على المهارات الأساسية بكرة اليد قيد البحث، إذ تم استخدام أسلوب التمرين الموزع مع المجموعة التجريبية الأولى وأسلوب التمرين المكثف مع المجموعة التجريبية الثانية هذا وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ما عدا الأسلوب المستخدم مع التمرين بكلتا المجموعتين..

تضمن المنهاج (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع وقد أعتمد الباحث التكرارات في تنفيذ المنهاج بدلاً من اعتماد زمن الوحدة التعليمية لأن الباحث يرى أن التكرارات هي أكثر دقة في التفيذ لكنتا المجموعتين. هذا وقد أدى كل طالب (١٩٢) تكرار في مهارة الطبطبة و (١٤٠) تكرار لمهارة التصويب البعيد و(٢٨٦) تكرار لمهارة المناولة والأستلام و (٢٢٨) تكرار لمهارة التصويب القريب وكما موضح في الجدول (٤) وقد قام الباحث بعرض هذا المنهج على مجموعة من الخبراء والمختصين* في التعلم الحركي لغرض تقويمه ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

* أسماء الخبراء المختصين في مجال التعلم الحركي

١. أ.د. يعرب خيون كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.
٢. أ.د. ظافر هاشم كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.
٣. أ.د. قاسم لزام كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

جدول (٤)

يبين تقسيم عدد التكرارات الكلية لمجموعي البحث في المنهاج التعليمي

عدد التكرارات الكلية لمجموعي البحث في المنهاج التعليمي						
التصويب البعيد عدد التكرارات	التصويب القريب عدد التكرارات	الطبخية عدد التكرارات	المناوله والأستلام عدد التكرارات	رقم الوحدة التعليمية	الأسبوع	
	٤٢	٤٠	٥٠	١ ٢ ٣	الأول	الشهر الأول
٢٠		٢٦	٦٠	٤ ٥ ٦	الثاني	
٢٨	٤٢		٤٠	٧ ٨ ٩	الثالث	
٢٠	٣٤	٢٢		١٠ ١١ ١٢	الرابع	
	٣٤	٤٦	٤٨	١٣ ١٤ ١٥	الاول	الشهر الثاني
٢٦		٣٢	٤٠	١٦ ١٧ ١٨	الثاني	
٢٠	٤٢		٤٨	١٩ ٢٠ ٢١	الثالث	
	٣٤	٢٦		٢٢ ٢٣	الرابع	

٢٦				٢٤		
١٤٠	٢٢٨	١٩٢	٢٨٦	المجموع		

٣-٨-١ طريقة تنفيذ المنهج:

في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرار تمرين كل مهارة في كل وحدة تعليمية وطريقة تقسيم المجموعة التي يتطلبها تنفيذ المنهاج في بعض الأحيان.. ففي بداية كل وحدة تعليمية وبعد الانتهاء من عملية الأحماء تقسم العينة إلى عدة مجموعات. بحسب نوع التمرين المستخدم في تطوير تلك المهارة في اثناء الوحدة التعليمية.

أما بالنسبة إلى طريقة تنفيذ كل أسلوب فقد تم بالشكل الآتي:

١. مجموعة أسلوب التمرين المكثف:

في هذا الأسلوب يؤدي كل طالب (٢-٥) محاولات بحسب نوع التمرين وصعوبته وبحسب ما خطط له في الوحدة التعليمية وبصورة مستمرة من دون أعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر.. وبعد الانتهاء من العمل يأخذ ذلك الطالب مدة الراحة بقدر متوسط زمن أداء التمرين مرة واحدة ومن ثم عليه أداء (٢-٥) محاولات اخرى..

٢. مجموعة أسلوب التمرين الموزع:

في هذا الأسلوب يعمل فيه كل طالبين معاً، وذلك بأن يؤدي الطالب الأول التمرين مرة واحدة وينتظر، ثم يؤدي الطالب الثاني التمرين مرة واحدة أيضاً ويعد زمن الاداء ذلك التمرين مدة راحة للطالب الأول، ثم يعود الطالب الأول لؤدي التمرين مرة واحدة أيضاً لتكون هذه المدة راحة للطالب الثاني حتى أنتهاء عدد المحاولات (كما في تمرين مهارات التصويب والطبقة) أما بالنسبة إلى غالبية تمارين مهارة المناولة والأستلام فتقسم المجموعة إلى خمسة أقسام يتكون كل قسم من طالبين وتعد مدة أداء الطالبين الأولين مدة راحة للطالبين الثانيين.. وهكذا حتى نهاية المحاولات المطلوبة.

٣-٩ إجراءات البحث:

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٠٤ وفي قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٣-٩-٢ التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية لعينة البحث يوم السبت ١٦/١٠/٢٠٠٤ ولمدة شهرين وبواقع ٣ وحدات تعليمية في الأسبوع ولكل من المجموعتين التجريبتين إذا أعد الباحث المنهاج التعليمي والذي أتمدت وحداته على مجموعة من التمرينات اعتمدها الباحث من المصادر الخاصة بكرة اليد.

٣-٩-٣ الأختبارات البعدية:

تم إجراء الأختبارات البعدية على عينة البحث نفسها يوم ١١/١٢/٢٠٠٤ متبعاً شروط وإجراءات الاختبارات القبلية.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية*:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط.
٤. معامل الاختلاف (خ).
٥. اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
٦. اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٤- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في جداول لأنها (تقلل من الاحتمالات الخطأ في المراحل اللاحقة من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة^١ ومعرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية والبدنية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبتين.

* وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي، التطبيقات الإحصائية وأستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).

١ رودي شتملر طرق الأحصاء في التربية الرياضية ، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي: (بغداد ، دار الحرية للطباعة ، ١٩٧٤) ص٣٥.

من خلال الجدولين (٥) (٦) والذي يوضحان الأواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للمجموعتين التجريبتين المتمثلتين بالأسلوبين (الموزع والمكثف) والذي يتضح من خلال الجدولين بأن هناك تطور واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين في الاختبارات البعدية (المهارية والبدنية) ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى الألتزام بالوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدروس فالتدريبية المستمر وتكرار الأداء والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية.

كما نلاحظ ومن خلال الجدولين بأن أستخدم أسلوب التمرين الموزع والمكثف قد كان تأثيره واضح بالاختبارات المهارية فقط حيث نلاحظ الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى أما بالنسبة للاختبارات البدنية فلم يكن ذا تأثير معنوي حيث نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى غير معنوي ويعزز الباحث السبب إلى أن خلال الوحدات التعليمية للدروس يكون التركيز على المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد أما الجانب البدني فيكون التركيز عليه بداية الدرس ومن خلال تمارين الإحماء وتداخلها ضمن المهارات الأساسية للعينة ، حيث نلاحظ الفروق ضاهرية بين الاختبارين القبلي والبعدى وليست إحصائية.

بالنسبة لاختبار التمرير والاستلام لمسافة ٣م نلاحظ بأن أسلوب التمرين المكثف كان له الأفضلية على التمرين الموزع ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن تكرار أداء تمارين الدقة في المناولة والاستلام تحت فترات راحة قصيرة يساعد على زيادة التركيز وهذا ينطبق مع ما اكده كورت مانيل^١ أن الدقة الحركية وأحتمالات التركيز المتغيرة طبقاً لواجب التوافق في الرياضة عبارة عن مكعب لقابلية عمل مشترك لثلاث نقاط هي قابلية التوجيه الحركي - قابلية القطع الحركي - قابلية التعلم الحركي.

أما بالنسبة لاختبار الطبطبة في اتجاهات متعددة نلاحظ بأن الأفضلية لأسلوب التمرين الموزع يعزو الباحث سبب ذلك إلى أن طول مدة الراحة في التمرين الموزع كانت تتيح فرصة للمدرس لتثبيت الأخطاء وتوجيهاتها فضلاً عن انه ساعد على أختفاء المحاولات الخاطئة لدى الطلاب عند أدائهم للتمارين المتنوعة لمهارة الطبطبة وهذا يتفق مع ما اكده يعرب خيون^٢ أنه (كلما كان الأداء بحاجة إلى توافق عال بحيث تكون المهارة معقدة كانت الحاجة كبيرة إلى أوقات الراحة).

١ كورت ما نيل ، ترجمة عبد علي نصيف ، التعلم الحركي ، ط٢: (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ،

١٩٨٧) ص ١١٩.

٢ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٨٥.

أما اختبار دقة التصويب من القفز فقد كانت الأفضلية لأسلوب التمرين المكثف وذلك لأن أداء تمرينات الدقة في التهذيب بأوقات راحة قصيرة يساعد على زيادة التركيز بالأضافة إلى ذلك فإن التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء عند اداء هذه المهارة كانا يعطيان بصورة مباشرة ومنتزمنة مع الأداء الأمر الذي كان يسمع لأفراد العينة بتصحيح الخطأ مباشرة بعد الحصول في الأداء التالي.

أما اختبار قوة التصويب البعيد من القفز فقد كانت الأفضلية لأسلوب التمرين الموزع وذلك لاستخدام أوقات راحة أكثر في هذا الأسلوب لما يتطلبه هذا الاختبار من تنفيذ المتطلبات التوافقية العالية لمهارة التصويب بالأضافة إلى القوة لهذه المهارة.

٥ . الأستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الأستنتاجات :

- ١ . أفضلية أستخدم أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التمرين والإستلام لمسافة ٣م ودقة التصويب من القفز .
- ٢ . أفضلية أستخدم أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الطبطبة في اتجاهات متعددة وقوة التصويب البعيد من القفز .
- ٣ . لم تظهر فروق معنوية بين (الأسلوبين بالنسبة للاختبارات البدنية ، حيث كانت ظاهرية وليست احصائية).

٥ - ٢ التوصيات :

- ١ . ضرورة الأهتمام بأسلوبي التعليم (الموزع والمكثف) عند تعليم المهارات الأساسية.
- ٢ . التأكيد على ضرورة تطوير الصفات البدنية من خلال الوحدات التعليمية و أعطائها وقت اكثر مما هو عليه خلال الدروس .
- ٣ . أجراء اختبارات دورية بين فترة وأخرى وخاصة طلبة الأقسام الأخرى لكي يتسنى مقارنتهم بقسم التدريس .

المصادر

١. رودى شتملر . طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمه عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر ، ١٩٧٤)
٢. عبد الرحمن محمد عيسوي ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٤) .
٣. كورت مانيل ، ترجمة عبد علي نصيف ، التعليم الحركي ، ط٢ (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٤).
٤. مجمع اللغة العربية ، معجم علم النفس والتربية ، ج : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الابديه ، ١٩٨٤) .
٥. ممدوح عبد المنعم واحمد محمد ، سيكولوجية التعلم وانماط التعليم ، ط١ : (الكويت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٢) .
٦. ميسر مصطفى ، عن سمن ، تأثير برنامج تمهيدي تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .
٧. وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه : (جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨).
٨. وجيه محجوب ، التعلم وجدوله التدريب : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠).
٩. وديع ياسين التكريتي وحسن ألببيدي ، التطبيقات الاحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).
١٠. يعرب خيون ، التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) .

المصادر الأجنبية

1. Graw, H.M.A (1969) quoted by Schmidt R.A. motor learning performance, (Illinois , Human kinetics books , 1991).
2. Schmidt , A.Richard and Graig wrisrerg motor learning and performance: (u.s.a, human ketics , second Edition , 2000)