

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم أداء فعالية الوثب الطويل على تلاميذ مدرسة جواد سليم الابتدائية / تربية بغداد الرصافة الثانية

م. د. منذر حسين محمد

مديرية تربية الرصافة الثانية / بغداد

الملخص:

شملت الدراسة خمسة ابواب ، تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث، تمتاز فعالية الوثب الطويل انها تعتمد على اللاعب السريع في الاداء الحركي للفعالية. ومشكلة البحث في عملية تعلم مراحل الاداء الحركي للفعالية وهم في اقصى سرعة واستخدام افضل الاساليب التعليمية قياسا بالاساليب المتبعة من قبل المعلم + تلاميذ مدرسة جواد سليم والاحتفاظ بالتعلم لأطول مدة من الزمن. كذلك اهداف الدراسة منها التعرف على افضل اسلوب تعليمي في تعلم الاداء الحركي في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به، ان كلا الاسلوبين الموزع المكثف يؤثر ايجابيا في تعلم الاداء الحركي لفعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث، في حين شمل الباب الثاني شرح لبعض المواضيع ذات العلاقة باهداف البحث ومنها الاسلوب الموزع والمكثف وبمراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل. اما الباب الثالث فقد اشتمل على منهج البحث (المنهج التجريبي) وعينة البحث التي بلغت عدد افرادها (٤٠) تلميذا من تلاميذ مدرسة جواد سليم تم تقسيمهم الى مجموعتين ضمن كل منهما (٢٠) تلميذا واستخدام اختبار معامل الالتواء واختبار (T.Test) لتجانس مجموعتي البحث وتكافئهما واجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح الاختبارات البعدية وكذلك وجود فروق للاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح الاسلوب المكثف. اما الباب الرابع فاشتمل على عرض نتائج الاداء الحركي للوثب الطويل وتحليلها ومناقشتها عن طريق الجداول الاحصائية. فيما اشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث وفق النتائج التي حصل عليها ومن اهم الاستنتاجات.

افضلية استخدام اسلوب التمرين المكثف من التعلم الحركي لاداء فعالية الوثب الطويل بالعاب القوى. واوصى الباحث اعتماد الاسلوب المكثف في تعلم الاداء الحركي لفعالية الوثب الطويل والقيام ببحوث باستخدام اساليب مختلفة اخرى للنهوض بهذه الرياضة.

Abstract

The current study has included five sections, the first section included of the introduction and the importance of research, the advantage of the long jump, it depends on the player in connected with the rapid performance of the dynam ic effectiveness.

So the problem of research in the process of learning the stages of the performance of the dynamic effectiveness for the maximum speed as well as with the use the best educational methods compared to th methods used by the teacher: for the students of jawad Salim school and keep learning for a longer period of time.

Amongst the objectives of the study were concentrated to identify the best method of learning in the learning of motive performance in the long jump and retention. Both methods of the distributive and the intensive positively effect on the learning of the motive performance of the long jumping activity in the research sample, but the second part explained some topics related to the research objectives. Including the distributed and intensive method and the technical stages of long jump efficiency.

The third section included the research method (experimental approach) and the research sample, which the was amounted (40) students of Jawad Salim school who were divided into two groups within each(20) students and the use of torsion test and (T.Test). The two groups of research and their equivalent and the conduct of the pre and the post test for the members of the research sample for the benefit of post tests as well with the existence of differences for the tests of the pre one for the two groups and for the intensive method, as well. The fourth section included the presentation of the results of the long-term dynamic performance of long jump and its analysis as well as it has included the discussion within statistical tables.

So the fifth section has included the conclusions and recommendations that the researcher concluded according to the study, he had concluded and obtained the most important results.

The researcher recommended the adoption of intensive method in learning the motive performance of the long jump and conduct research using different methods to promote this sport.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث: لقد شهد العالم اليوم تطورا كبيرا في المجالات كافة لاسيما المجال الرياضي الذي لم يكن وليد الصدفة وانما استخدام الوسائل العلمية الحديثة من التعلم وان تحقيق النجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة تتطلب اتباع الاساليب العلمية الصحيحة من اجل تحقيق الاهداف للوصول الى افضل انجاز يعد التداخل بين العلوم الرياضية في الامور المؤثرة التي تصب في رفع مستويات الاداء الحركي لمختلف المهارات الرياضية كونه من المؤشرات التي تؤدي دورا فعالا في تطوير مستوى الاداء الحركي وتكامله ولقد لقي التعلم الحركي كبقية العلوم التربوية في مجال التربية المدرسية اهتماما متزايدا الى حد كبير من خلال البحوث والدراسات العلمية الحديثة الامر الذي يؤدي بالنتيجة الى اتقان الاداء من خلال الممارسة المستمرة والخبرة لدى الرياضيين وخاصة التلاميذ وبما ان التعليم نشاط مقصود يهدف الى ترجمة الهدف التعليمي الى موقف والى خبرة يتفاعل معها التلميذ ويكتسب من نتاجها السلوك المنشود بواسطة طرق واستراتيجيات ووسائل تعليمية مختلفة يستخدمها المعلم لذا ينبغي ان يحقق الموازنة بين الجانب النظري والعملي باستخدام الاساليب التعليمية المناسبة التي يتحقق الهدف المنشود. ومن هنا دعت الضرورة الى اهمية البحث لاجراء مثل هذه الدراسة لمعرفة اثر تطبيق الاسلوب الموزع والمكثف في عملية التعليم لاداء فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به. التي تعتمد على التكرارات والاقوات الراحة بين التكرارات كافية غير كافية.

٢-١ مشكلة البحث: تتطلب عملية اختبار الاسلوب التعليمي الانسب للمتعلمين، تحديد مختلف المواقع والظروف المحيطة بالعملية التعليمية وهو ما يسمى بالبيئة التعليمية، وعليه فعند اختيارنا لأسلوب التعلم، نراعي اختلاف مستويات التلاميذ وخصائصهم فضلا عن نوع المهارة المختارة المتوفرة والتجهيزات والامكانيات وغيرها، لان تطبيق هذا الاسلوب دون غيره هو الذي سيحدد درجة التعلم لتعلقه بكيفية تكرار التلميذ للمهارة التي قام بتعليمها المعلم (١: ٢٠). لهذا لجأ الباحث بعد الدراسة والتمعن في مستوى اساسيات التعلم الى طرح مشكلة البحث والتي تتلخص في استخدام التمرين الموزع والمكثف للتأثير على اداء فعالية الوثب الطويل بالعب القوي أيهما يُعطي مدلولاً لكيفية تنظيم اساليب أداء التمارين وفقا للأسس الصحيحة لعملية التعلم.

٣-١ اهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير اسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم اداء فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث.
- معرفة أي الاسلوبين افضل في تعلم اداء فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث.

٤-١ فروض البحث:

- إن كلا اسلوبي التمرين الموزع والمكثف يؤثر ايجابيا في تعلم اداء فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث.
- إن اسلوب التمرين المكثف افضل من اسلوب التمرين الموزع في تعلم اداء فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: تلاميذ مدرسة جواد سليم بأعمار (١٢-١٣) سنة للعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧).

١-٥-٢ المجال الزمني: من ٢٠١٧/٢/١٤ ولغاية ٢٠١٧/٤/٢٠

١-٥-٣ المجال المكاني: الجفرة في سلحة مدرسة جواد سليم الترابية بغداد/ الرصافة الثانية.

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 او المعلم بل تعدت ذلك ليصبح التعلم الحركي يعتمد على الوسائل الحديثة في اصال المعلومات للمتعلمين من اجل تسهيل تعلم الحركات والمهارات الرياضية والتعلم الحركي هو تغير ثابت في مستوى اداء المهارة الحركية نتيجة للمحاولات المتكررة (٢: ٣٣٧) ، 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 (٣: ٨٤).

٢-١-٢ التمرين الموزع والمكثف: يعد التمرين الموزع والمكثف من الاساليب التعليمية المتبعة في تعلم المهارات الحركية الاساسية، اذ يعتمد على زمن فترات الراحة اذا كان زمن الراحة مساويا او اكثر من زمن الاداء داخل المحاولات حسب تعقيد التمرين وصعوبته سمي تمرينا موزعا. واذا كان زمن الاداء اكثر من زمن الراحة بين المحاولات سمي تمرينا مكثفا.

ان طول المدة الزمنية للتعلم يعتمد على عدة عوامل هي:

- نوع المهارة المراد تعلمها.

- الحالة الفردية للمتعلم فالتمرين الموزع ضروري للمهارات الصعبة لاتي تأخذ وقتا طويلا في التعلم (٤: ٢٧٩).

٢-١-٣ الوثب الطويل:

الخطوات الفنية

- الاقتراب - الارتقاء (النهوض) - الطيران طريقة الخطوة في الهواء بدل المشي

طريقة التعلق في الهواء - الهبوط

الركضة التقريبية ثم الوثب بطريقة الخطوة هذه الطريقة في الوثب الطويل اكثر ملائمة للمبتدئين حيث تحقق شيئا من التوازن لجسم الوثاب، وفي هذا النوع من الوثب يحتفظ التلميذ بعد اتمامه عملية النهوض بوضع الرجل الحرة مثنية بزاوية ٩٠° تقريبا اما الجسم ورجل النهوض الى الخلف ويستمر الوثاب بوضع الخطوة هذه اطول فترة ممكنة في الهواء. ويتم هذا بالنسبة الى المبتدئ بمساعدة النزاعين، اما وضع الجذع فيكون متصليا. النظر الى الامام وقبل ان يصل الوثاب للحفرة يقوم بمرجحة رجل النهوض الى الامام كي تصبح بجانب الرجل الحرة ليتمكن من الهبوط (٥: ٧٠).

٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة عامر رشيد سبع ١٩٩٨ (٦: ١٠) (التعلم الاتقاني باستخدام طرائق التدريب المجتمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة)

اهداف الدراسة

- كيف يوفر التدريب المجتمع والمتوزع في اداء وتعلم واحتفاظ المهارات الثلاث تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة.

- هل ان التدريب تحت ظروف الجهد الواطئ يحقق القدر نفسه من الاداء والتعلم المتحقق تحت ظروف الجهد العالي فيما لو منح لهما نفس القدر من التكرار او زمن التدريب.

اجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته مع مشكلة البحث، وتكونت العينة من (٩٥) طالبا ووزعت افراد العينة على (١٢) مجموعة بحثي بواقع (٨) افراد لكل مجموعة باستثناء مجموعة كان عدد افرادها (٧) طلاب.

الاستنتاجات

- ان التدريب المجتمع والتدريب المتوزع يعد وسيلة فعالة في تحقيق تعلم مهاري عال وان ظهر اداء واحتفاظ بنسب مختلفة وفقا لنوع الجهد.

- ان التدريب المجتمع وبما حققه من افضلية وما يتطلبه وما يوفره من وقت وجهد يبدو وسيلة اكثر فاعلية وتأثيرا على التعلم.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئة لملائته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

٣-٢ عينة البحث: ان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المأخوذ منه وطبيعة مشكلة البحث، اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي/ مدرسة جواد سليم للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ والبالغ عددهم (٦٦) تلميذ ومن الاعمار المشمولين بالسنة الاخيرة للدراسة الابتدائية ومن النازحين أي العمر (١٤) سنة مقسمين الى ثلاث شعب (أ، ب، ج) وقام الباحث باستبعاد شعبة (أ) التلميذات البالغ عددهن (٢٠) تلميذة وقام باختبار (٢٠) تلميذ من كل شعبة وبذلك اصبح عدد العينة (٤٠) تلميذ بعد استبعاد (٦) افراد من التلاميذ الغير مواظبين على الدوام لكثرة غياباتهم وتكون شعبة (ب) (٢٠) تلميذ أي المجموعة التجريبية الاولى التي تعمل بالاسلوب المكثف وشعبة (ج) (٢٠) تلميذ أي المجموعة التجريبية الثانية التي تعمل بالاسلوب الموزع.

وقام الباحث بإيجاد التجانس لكل من الطول والوزن والعمر كما مبين

جدول (١) يبين اختبارات التكافؤ لمجموعتي البحث

النتيجة	تكافؤ مجموعتي البحث		اسم الاختبار				
	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	القيم الاحصائية		المجاميع	وحدة القياس	الاختبارات
			ع±	س			
غير معنوي	٢,٠٢١	٠,٠٢١ ٩	٠,٦٨٦	٤,٠٥	التعلم المكثف	درجة	تقييم الاداء
			٠,٧١٨	٤,٠١	التعلم الموزع		

٣-٣- الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة:

٢ كاميرا نوع مينا سونك ذات سرعة ٢٤ صورة/ ثانية

٣ ساعة توقيت عدد/ ٢ الكترونية نوع (hauhart)

٤ ميزان طبي لقياس الوزن

٥ شريط قياس معدني طول (٢) متر لقياس الاطوال

٦ صافرة عدد/١

٧ طباشير

٨ جهاز لاب توب لمشاهدة الاداء الفني للثلاثية

٩ استمارات تسجيل النتائج

١٠ الملاحظة والتجريب

١١ الخبراء والمختصون(*)

١٢ فريق العمل المساعد(**)

١٣ خطة الدرس بالأسلوب المكثف استعمال المنهج التعليمي بالقسم الرئيس من الدرس

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية تدريبنا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات اثناء اجراء الاختبار لتفاديها (٧: ٥٢) اجرى الباحث تجربة استطلاعية اولية يوم الاثنين المصادف ٢٠١٧/٢/٢٧ على (٦) تلاميذ ممن هم خارج عينة البحث وعلى ساحة مدرسة جواد سليم الترابية/ تربية الرصافة الثانية ، وتم تطبيق الاختبار عليهم من اجل الحصول على نتائج ومعلومات موثوق بها للاستفادة منها اثناء التجربة الرئيسة وكذلك تدريب اعضاء الفريق المساعد للقيام باجراء تنفيذ الاختبار.

(*) أ. د صريح عبدالكريم الفضلي. بايوميكانيك، ساحة وميدان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ بغداد

أ. م. د أسيل جليل كاطع. ساحة وميدان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/ الوزيرية

م. د الاء فؤاد ابراهيم. ساحة وميدان - تربية الرصافة الثانية

(**) انوار ارزوقي. معلمة التربية الرياضية/ مدرسة جواد سليم/ تربية الرصافة الثانية

وسام غالي. مدرب ساحة وميدان اللجنة البارالمبية.

ابراهيم عزيز/ مدرس محاضر / خريج تربية رياضية / مدرسة جواد سليم

٣-٤-٢ الاختبار القبلي: بعد تنفيذ اربع وحدات تعليمية (تعريفية) لمهارة الوثب العريض استغرقت اسبوعين تضمنت شرحا عن كيفية الركضة التقريبية الارتقاء أي النهوض في اللوحة ثم الطيران بالخطوة او العلق ثم الهبوط وقانون المهارة. تم إجراء الاختبار القبلي بمساعدة فريق العمل كما في الهامش في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٢/٢٩ في تمام الساعة العاشرة صباحا على ساحة مدرسة جواد سليم/ تربية الرصافة الثانية اذ استخدم الباحث الة تصوير فديو واحدة نوع Panasonic ذات سرعة ٢٤ صورة/ثا موضوعة على حامل (ستاند) ثلاثي وضعت الكاميرا على بعد (٢) متر من منتصف المنطقة القانونية.

٣-٤-٣ المنهج التعليمي: تم وضع خطة لتنفيذ وبدء المنهاج التعليمي من قبل الباحث كونه لاعب ساحة وميدان سابقاً يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٧/٢/٢٩ والمتضمنة قسما إعدادياً منها رئيسياً إضافة الى قسماً ختامياً ، وقد التزم الباحث بالخطوط الرئيسية للخطة التي كانت على النحو الاتي: القسم الاعدادي (١٠) دقائق (٢) دقيقة اذ شمل المقدمة ، الحضور ، تسجيل الغياب و (٨) دقائق تشمل الاحماء والتمارين البدنية والهدف هذا القسم الى تهيئة الجسم لتنفيذ القسم الرئيسي (٣٠) دقيقة: يشمل النشاط التعليمي (٧) دقائق و(٢٣) دقيقة النشاط التطبيقي والهدف الى تحسين الاداء الفني عن طريق تمارين منهاج الوحدة التعليمية اذ استخدم الباحث التمارين التي تتفق مع ميول ورغبات هذه المرحلة العمرية مستمدة بالمصادر (٢) (٣) القسم الختامي (٥) دقائق: ويهدف هذا القسم الى (٨: ٦٤):

التهئية، الارشادات التربوية وكذلك الانصراف.

إن خطة درس التربية الرياضية تضمنت (٢) وحدة تعليمية في الاسبوع وبمعدل (٨) اسابيع، اما وقت درس التربية الرياضية في المدارس الاحادية (٤٥) دقيقة. وكان عمل المجاميع خلال المنهج التعليمي مقسمة الى مجموعتين تعلم كل مجموعة بأسلوب من اساليب (المكثف الموزع) على التوالي بواقع (٢٠) تلميذ لكل مجموعة (٩: ٢٠).

٣-٤-٤ الاختبار البعدي: بعد نهاية المنهج التعليمي تم اجراء الاختبار البعدي في يوم الخميس المصادف ٢٠١٧/٤/٢٠ على ساحة مدرسة جواد سليم الترابية وبمساعدة فريق العمل المساعد حيث تم تصوير الاختبار الرئيسي من خلال استخدام كاميرا نوع Panasonic بنفس مواصفات الاختبار القبلي ومكان وضع الكاميرا ، وفي نفس الظروف وتم اعادة الاختبار البعدي يوم الاحد المصادف ٢٠١٧/٤/٢٣ وتحت نفس الظروف وذلك لقياس درجة الاحتفاظ.

تقويم الاداء: بعد اجراء الاختبار البعدي وتصويره كما تم شرحه سابقا قام الباحث بعرض الفلم لاداء التلاميذ من خلال جهاز اللاب توب امام الخبراء من اجل تقييم اداء مفردات عينة البحث على اساس الملاحظة والتقنية للفلم الفديوي وتم إعادة المراحل الفنية لعدة مرات ويقوم خبراء ثلاثة بتقييم الاداء الفني لكل تلميذ. من حيث المراحل الفنية للوثب الطويل . علما ان الدرجة التقييمية لكل محاولة هي (١٠) درجات تجمع مع بعضها وتقسم على عدد الخبراء فتكون النتيجة (معدل الدرجات) هي درجة التلميذ في اداء مهارة الوثب الطويل.

٣-٥ الوسائل الاحصائية:

١٤ الوسط الحسابي

١٥ الانحراف المعياري

١٦ معامل الالتواء

١٧ اختبار T لعينتين مستقلتين

١٨ اختبار T لعينتين مترابطتين

الباب الرابع

٤- نتائج البحث وعرضها وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للأسلوبين المكثف الموزع في اكتساب التعلم لفعالية الوثب الطويل ومناقشتها:

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ومقدار التحسن لأسلوب المكثف والموزع

الدلالة الاحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسلوب
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٠٩٣	١٢,٦٤٨	٠,٨٢٥	٧,٠٥	٠,٦٨٦	٤,٠٤	المكثف
معنوي	٢,٠٩٣	٤,٤٧٢	٠,٥٩٨	٥,٠٦	٠,٧١٨	٤,٠١	الموزع

عند درجة حرية (١٩) وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥

ويتضح من الجدول (١) بأن الوسط الحسابي للأسلوب المكثف للاختبار القبلي يبلغ (٤,٤) وبانحراف معياري (٠,٦٨٦) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧,٠٥) وبانحراف معياري (٠,٨٢٥) وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (١٢,٤٦٨) وهي قيمة اكبر من قيمة الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) عند درجة حرية (١٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي للأسلوب الموزع بلغ (٤,٠١) وبانحراف معياري مقداره (٠,٧١٨) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥,٠٦) وبانحراف معياري مقداره (٠,٥٩٨) او قيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (٤,٤٧٢) وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) عند درجة حرية (١٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب الحصول على هذه النتيجة الى ان أي تمرين يمكن ان يكون ذا مردود ايجابي في مستوى الأداء المهاري ولا سيما إذا كانت طبيعة التمرين التعليمي تميل الى تطوير الاداء وهذا ما حدث مع افراد المجموعة العينة لكلا الاسلوبين (المكثف والموزع) الذين تعرضوا لمفردات المنهج نفسه وان استجابة

عينة البحث لمفردات هذا المنهج قد اعطى نتيجة ايجابية في تطوير مهارة الوثب العريض مما جعل هذا التغيير يتطور عند افراد عينة البحث ولاسيما في الاختبار البعدي.

وكذلك ان استجابة افراد عينة البحث لكلا الاسلوبين (المكثف والموزع) لمفردات المنهج التعليمي الخاص بتعليم فعالية الوثب الطويل قد اعطى نتيجة ايجابية في تحسين عملية الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط عن طريق استخدام التمرينات الخاصة (التحضيرية، المساعدة، الاساسية) والتكرارات التي قام بها التلاميذ اثناء الوحدات التعليمية المخصصة لتعليم الفعالية.

اذن "التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم اثناء التطبيق العلمي ساعد على اكتساب التعلم" (١٠): (٤٥) الامر الذي ادى الى تحسين فعالية الوثب العريض لدى افراد عينة البحث لكلا الاسلوبين (المكثف والموزع) حيث ان عملية التكرار في التعلم من قبل المعلم لها واقع خاص في عملية التطبيق من خلال الاسلوب المكثف وكذلك الاسلوب الموزع الذي يؤكد كثافة التمرين وتكراره ستحسن تطور الاداء.

٤-٢ عرض نتائج الاختبار البعدي للأسلوبين (المكثف والموزع) في اكتساب التعلم لفعالية الوثب الطويل ومناقشتها:

جدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي للأسلوبين المكثف والموزع

المجموعات	المكثف		الموزع		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
التعلم	٧,٠٥	٠,٨٢٥	٥,٠٦	٠,٥٩٨	٦,١٩٩	٠,٠٢١	معنوي

عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) بأن الوسط الحسابي للأسلوب المكثف للتعلم في الاختبار البعدي (٧,٠٥) وبانحراف معياري (٠,٨٢٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي للأسلوب الموزع في الاختبار البعدي للتعلم (٥,٠٦) وبانحراف معياري (٠,٥٩٨) وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاسلوبين بلغت (٦,١٩٩) وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢١) عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاسلوبين المكثف والموزع ولصالح الاسلوب المكثف ويعزو الباحث سبب حصول هذه النتيجة الى حرية التلميذ في استخدام التغذية الراجعة بنوعها (الداخلية والخارجية) (١١: ٣٠) وكذلك كثرة التكرارات للتمرين وبراحة مناسبة مع الرغبة، الحماس لدى التلاميذ خلال اداء المهارة بمراحلها الفنية دون فترات راحة طويلة سهلة على فهم واستيعاب وادراك ما مطلوب انجازه خلال التكرار للأداء والمعلومة التي أعطيت للمتعم فرصة التركيز على فهم واستيعاب وادراك ما مطلوب انجازه خلال التكرار للأداء واللاحق وهذه احدى استخدامات التغذية الراجعة وهذا ما اكده (بيتر ١٩٩٦): "مهما كانت الطريقة المستخدمة في تعليم المهارة فان التمرين وحده ليس كافيا لان يتعلم الطالب المهارة بطريقة صحيحة" (١٢: ١٨، ٦) وهذا يتفق مع ما اكده (ديفر Davis ١٩٩٥) حينما ذكر "ان التغذية الراجعة الخارجية التي تأتي عن طريق المدرس او المعلم او عن طريق النظر تنفيذ في تطوير الأداء".

ويرى الباحث ان سبب تدني تعلم التلاميذ في المجموعة الثانية التي تستخدم الاسلوب الموزع لكون هذا الاسلوب فيه فترات راحة طويلة قد تسبب في عدم تذكر ايقاع الركضة التقريبية وزاوية النهوض وعدم الحماس نتيجة والتوجهات بخصوص بدء انتهاء الواجب الحركي الذي سيطبقه والذي
٤-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي للأسلوبين (المكثف والموزع) في الاحتفاظ بالتعلم لفعالية الوثب الطويل ومناقشتها:

جدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي للأسلوبين (المكثف والموزع)

المتغيرات	المكثف		الموزع		الدالة الاحصائية
	س	ع	س	ع	
الاحتفاظ بالتعلم	٧	٠,٧٧٥	٥,٠١	٠,٥١٨	٢,٢١

عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٥) بأن الوسط الحسابي للأسلوب المكثف للاحتفاظ بالتعلم بلغ (٧) وبانحراف معياري (٠,٧٧٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للأسلوب الموزع للاحتفاظ بالتعلم بلغ (٥,٠١) وبانحراف معياري (٠,٥٣٨) وقيمة T المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (٦,٧) وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢١) عند درجة حرية (٩٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاسلوبين المكثف والموزع ولصالح الاسلوب المكثف.

ويعزو الباحث ذلك الى ان التعلم بالأسلوب المكثف يجعل التلميذ يقوم بالتكرارات المكثفة المطلوبة للتعلم دون تأخير واخذ راحة كبيرة حتى تكون المعلومات مواكبة وسريعة الاستيعاب لأوامر المراحل الفنية دون النسيان وذلك من اجل اتقان الهدف المطلوب على انجاز اهداف التعلم وذلك باستخدام استراتيجيات تعليمية مناسبة وبالتالي الارتفاع بمستوى تحصيل التلميذ وجعله يتقدم نحو اتقان الاهداف المرجوة وبالتالي الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة مسبح به (١٣: ١٨٨).

كما ان الاسلوب المكثف يعطى للتلميذ الرغبة والحماس من التكرارات المكثفة والشعور بالتنافس من اجل تحقيق الاوامر لصحيح مع مواكبة واستيعاب مراحل الاداء بالسرعة دون النسيان مع الشعور بالراحة النفسية اتجاهه مما يزيد من الرغبة في التعلم بشكل سريع ويساعد على الاسلوب الافضل في عملية التعلم هو الاسلوب الافضل للاحتفاظ كما ان عملية الاستثارة بين التلاميذ لعملية التعلم تؤدي الى افراز امكانيات ذاتية الى تطبيق عمليات التعلم كما يشير (استيفان Sivas) إن التعليم الذاتي يعمل على تحسين الأداء والتقدم به. والاداء الحركي الذي يعد دليلا على تحسين الاداء الفني والذي تم التأكيد عليهما من خلال عرض الأداء والتدخل لإعطاء المعلومات الفورية والمتأخرة ودور معرفة النتائج في معالجة الضعف والخلل والعمل على تصحيح الاخطاء مما ساعدت على تنمية قدرة افراد الاسلوب المكثف على حرية الاستخدام الصحيح للتغذية الراجعة والمناقشات التي تدور بينهم وبين المعلم. واكدت (خيرية: ١٩٩٦) على ان "استخدام الأساليب ذات التأثير

المباشر والتي يتم اختيارها بشكل اساسي على وفق نوع الضعف والخلل الحاصل في الاداء بحيث يكون التطور خاصا بنوع الخلل أي ان هذه المعلومات تعمل على تحسين الاداء" (١٤ : ٢٤).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- إن الاسلوبين المكثف والموزع تأثيرا ايجابيا في عملية الاحتفاظ بالتعلم لفعالية الوثب الطويل.
- إن الاسلوب المكثف هو افضل في عملية الاحتفاظ بالتعلم لفعالية الوثب الطويل.

٢-٥ التوصيات:

- التأكيد على استخدام مختلف الاساليب التدريسية في عملية التعلم.
- هناك ضرورة مراعاة رغبات التلميذ وتوجيهاته في عملية استخدام الاساليب التدريسية المختلفة في عملية التعلم لأنها الطريق الأقصر في الوصول الى نتائج جيدة في عملية التعلم.

المصادر العربية والاجنبية:

- ١- توفيق احمد مرعي، محمد محمود الحيلة، طرائق التدريس العامة: (عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٣).
- 2- Gratty. B. J.: Motor Behavior and Motor Learning: Boston Le and Frbiger, 1973.
- 3- Schmidt A. Richard: Motor Learning and Performance: Human Kinetics publisher, Il, 2000.
- ٤- وجيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠).
- ٥- عبد الرزاق كاظم واخرون؛ دليل معلم التربية الرياضية ، ط١: (بغداد، مطبعة ديالى المركزية، ٢٠١١).
- ٦- عامر رشيد سبع؛ التعلم الاتقاني باستخدام طرائق التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨).
- ٧- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الكتب والنشر، ١٩٩٨).
- ٨- جلال عبد الوهاب وحسن عبد العزيز؛ برامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين: (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٦٨).
- ٩- ايريك تيلور؛ التدريب الرياضي الحديث بالأثقال ، ترجمة عزت احمد فوطه: (مصر، دار الكتب العربي للطباعة والنشر، ١٩٦٩).
- ١٠- عادل فاضل علي: تأثير انواع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة المبارزة، مجلة علمية فصلية مخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الثالث، المجلد الحادي عشر، ٢٠٠٢.
- 11- Davis D. Kimmet T. Physical Education Theory and Practice., published by Mae Millan Education PTY LTD, Melbourne, 1995.
- ١٢- بيتر ج.ل تومسن: المدخل الى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، ١٩٩٦.
- ١٣- محمود داود؛ طرائق واساليب التدريس المعاصر، ط١: (الاردن، ٢٠٠٦).
- ١٤- خيرية ابراهيم الشعري؛ استخدام الكرات الطيبة لبرامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، العباب القوى للهواة، مركز التنمية الاقليمي، العدد الثامن عشر، ١٩٩٦).

الملاحق

ملحق رقم (١)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

اليوم/ الاربعاء المصادف ٢٠١٧/٢/٢٨

المجموعة: الاولى

نوع اسلوب التمرين المستخدم: المكثف

زمن الوحدة التعليمية: ٤٥ دقيقة

عدد المجموعة: ٢٠ تلميذ

