

أثر استخدام أسلوب التمرين التكراري والفتري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

م.د. عماد عبد الكريم رشيد

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Imad_17@yahoo.com

الملخص

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

فالوحدة التدريبية والتدريسية التي تحتوي على عدد من التمارين لا بد أن تتم وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلاب بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم . ويهدف البحث الى :

1- التعرف على أثر استخدام التمرين التكراري والفتري في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.

2- المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر استخدام التكراري والفتري في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .

الكلمات المفتاحية : التمرين التكراري والفتري ، تعلم ، التنس الأرضي

The Effect of Using Interval Training and Repetitive Training on the Process of
Learning Essential Tennis Skills

Dr. Imad Abdul Kareem Rasheed

Iraq . University of Baghdad . College of Physical Education and Sport Sciences

Dr. Imad_17@yahoo.com

Abstract

The teaching process has been developing continuously through the new researches and studies which lead specialists to several new perspectives and theories. These enriched the teaching and coaching process with various methods, for the essential aim of coaching is to carry out the best performance and achievements in as short a time as possible. Therefore, a training unit that consists of a number of exercises should be used accordingly to a gradual scientific plan or program (concerning the order of exercises, used method, number of repetitions and rests taken). This will let the players participate more enthusiastically in case it is not implemented in a monotonous way that evokes their boredom.

The purposes of this research are:

- 1- Identifying the impact of using interval training and repetitive training on the development of certain essential tennis skills.
- 2- Comparing the results of the posttests after using interval training and repetitive training, and the impact of these training methods on the development of essential tennis skills.

Key Words: Interval training, Repetitive training, Coaching, Tennis.

1- المقدمة :

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

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

1999 ، ص 16-17)

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

وتعد عملية تنظيم التمرين من الأمور الواجبة والمهمة في العملية ألتدريبية والتدريسية ذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها . فضلاً عن تسهيل عملية تعليم وتطوير المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه للمهارات. (ناهدة عبد زيد الدليمي

، 2002 ، ص2)

ويعد التنس الأرضي من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، فضلاً عن ارتباطها بالجانب المهاري والبدني والخططي والنفسي ، وعليه فقد زاد الاهتمام في تدريب هذه المهارات والعناصر لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية ، مما دفع الكثير من الباحثين

للقيام بالبحوث والدراسات لإيجاد أفضل وأنسب الطرائق للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات.

ومادة التنس الأرضي هي واحدة من المواد التي يتضمنها منهاج كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد ، والتي تشتمل على عدد من المهارات الأساسية ينبغي على الطالب أن يتعلمها ويتقنها بشكل جيد بغية رفع المستوى الرياضي وإعداد الكوادر العلمية ، ولتحقيق ذلك الأمر لابد من وضع البرامج التدريسية والتدريبية بصورة مقننة معتمدة على الأسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها من أجل رفع المستوى وضمان تحقيق الأهداف . لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضموناً ومحتوىً تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة (Schmidt ، 1982، p175)

وتعد جدولة التمرين من المواضيع الحديثة في مجال التدريب والتدريس كونها يضمن عدداً من الأساليب التدريبية والتدريسية الحديثة المستخدمة في تطوير المهارات المختلفة. ومع ما توصل إليه الباحثون والدارسون من نتائج إيجابية لكن عملية التطوير في ما زالت بحاجة إلى معرفة أساليب علمية جديدة تمكن المتعلم من التدريب والتعليم بشكل أفضل. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في تدريب وتدريس المواد العملية لاحظ الباحث أنه ليس هناك نهج واضح من قبل أصحاب الاختصاص من (مدربين ومدرسين) في تحديد أنسب الأساليب والطرائق التدريبية والتعليمية في هذا المجال وخصوصاً بعد ظهور ما يسمى بجدولة التمرين ومع وجود أساليب الجدولة الفترية والتكرارية التي تهتم بزمان الأداء بأنواعه وزمن الراحة ، فإن استخدامهما في تطوير وتدريب بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي بوصفها أحد المقررات الدراسية المعتمدة يثير السؤال الذي تتبلور فيه مشكلة البحث وهو : أي من التمرينين التكراري أو الفتري هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.

ويهدف البحث الى :

1- التعرف على أثر استخدام التمرين التكراري والفتري في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.

2- المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر استخدام التكراري والفتري في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينه من مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة /قسم التدريس بكلية التربية الرياضية للموسم الدراسي 2007 وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (12) طالبا لكل مجموعة، وتم استبعاد (8) طلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية. وعن طريق القرعة تم اختيار المجموعة التجريبية الأولى بتنفيذ أسلوب التمرين التكراري بينما تقوم المجموعة الثانية بتنفيذ أسلوب التمرين الفتري

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

2-3-1 التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر

2-3-2 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

2-3-3 التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلو غرام

2-3-4 التكافؤ ببعض العمليات العقلية

بالاعتماد على المصادر العلمية تم تكافؤ مجموعتي البحث في (اختبار (رأفن) للذكاء) (RAVEN,1986, p 6-66)

واختبار (بوردين-انفي موف) المعدل للانتباه (احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك ، 1978 ، ص492)

ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب) (اسامة كامل راتب ، 2000، ص131-133)

وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس في للفترة من 2007/3/4 ولغاية 2007/3/8.

2-3-5 التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

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

1- القوة الانفجارية للأطراف العليا : يتم قياسها بواسطة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات أبعد مسافة.

2- القوة الانفجارية للأطراف السفلى : تم قياسها بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات .

3- مرونة العمود الفقري : تم قياسها بواسطة اختبار ثني الجذع للأمام الأسفل من الوقوف

4- الرشاقة : تم قياسها بواسطة اختبار الركض المكوكي (4×10) متر .

وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس في الأيام 11 و 13/3/2007 . وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث استخدم الباحثان اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين . والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة*
			س-	ع +	س-	ع +	
1	العمر	شهر	259,11	5,91	261,30	5,25	0,919
2	الطول	سم	168,5	6,28	165,8	7,32	0,928
3	الكتلة	كغم	63,61	4,56	62,84	5,17	0,370
4	الذكاء	درجة	39,183	5,489	41,032	4,121	0,893
5	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	7,80	1,28	7,39	0,98	0,843
6	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	م	2,51	0,26	2,43	0,18	0,842
7	مرونة العمود الفقري	سم	2,76	0,97	2,24	1,09	1,184
8	الرشاقة	ثا	11,78	2,36	11,19	2,07	0,623

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (22) = 2,07

2-3-6 التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

تم اختيار المهارات الأساسية (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ، دقة الإرسال) وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووضعها الباحث في استبيان بلغت نسبة الاتفاق (

80%) فأكثر ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى "انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق(75%) فأكثر من أراء المحكمين".
(بنيامين بلوم وآخرون، 1983، ص126)

وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية في يوم الثلاثاء الموافق 2007/3/21 ثم قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة *
		س-	ع +	س-	ع +	
1 الضربة الامامية	ثا	95,048	6,148	94,983	6,271	0,024
2 الضربة الخلفية	ثا	11,895	1,088	11,506	1,660	0,650
3 دقة الارسال	درجة	26,138	5,230	27,333	4,754	0,560

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (22) = 2,07 .

وقد أسفرت نتائج اختبار(ت) في الجدولين (1 ، 2) عن وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (الطول ، العمر ، الكتلة ، الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وبعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

2-4 وسائل جمع المعلومات :

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

2-5 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية لاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية والمحكمة الضبط (فان دالين، 1984، ص 384-398) ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح بالشكل (2) .

الشكل (2)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي	التمرين التكراري+المنهاج المقرر بالقسم	بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي
التجريبية الثانية	الأرضي	التمرين الفكري+المنهاج	

2-6 البرنامج التدريبي والتعليمي :

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية وخبرته الميدانية بالتدريس والتدريب تم وضع برنامجين الأول تضمن البرنامج الأول على وفق أسلوب التمرين التكراري في حين تضمن البرنامج الثاني أسلوب التمرين الفكري .

2-6-1 الخطة الزمنية للبرنامجين :

يتكون كل برنامج من (9) وحدات تعليمية وتدريبية نفذت على مدى (9) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدتها (90) دقيقة وبواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة 0

2-6-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامجين :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لكل برنامج من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامجين على عينة من طلاب نفس المستوى والبالغ عددهم (8) طلاب وبواقع (4) طلاب لكل برنامج وذلك في يوم 2007/3/22 لأسلوب التمرين التكراري وفي يوم 2007/3/26 لأسلوب التمرين الفكري وكان الهدف من هذه التجربة هو :

- 1- التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين .
 - 2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
 - 3- مدى صلاحية وملائمة عدد تكرارات كل أسلوب وفترة أو زمن الراحة بين التكرارات ومدى استجابة الطلاب لهذين الأسلوبين.
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الهدف الذي أقيمت من أجله، إذ استفاد الباحث من العديد من الملاحظات التي حدثت خلالها مثل (عدد التكرارات وفترة الراحة بين التكرارات أو بين مجموعة تمرين ومجموعة، والاستجابة الجيدة من قبل الطلاب.... وغيرها) .
- 2-6-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات الأساسية بالتنس الأرضي على مجموعتي البحث التجريبيتين في يوم 2007/3/21 .

- 2-6-4 التجربة الرئيسية للبحث (تنفيذ البرنامجين التعليميين والتدريبي)
- تم البدء بتنفيذ البرنامجين على مجموعتي البحث التجريبيتين ابتداء من يوم 2007/3/28 وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين في يوم 2007/5/23 .

إن الوحدات متشابهة في القسم التحضيري والقسم الختامي أما الاختلاف فكان في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي بين أسلوب التمرين التكراري والفكري حيث طبق الأسلوبين وكما يأتي:

- 2-6-4-1 المجموعة التجريبية الأولى :
- يؤدي الطلاب التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعلمها وعلى وفق عدد التكرارات المثبتة أمام كل تمرين وتكون هناك فترة راحة قصيرة جداً بين التكرارات ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني ، مع إعطاء فترة راحة قصيرة يتم خلالها شرح التمرين الثاني بصورة موجزة
- 2-6-4-2 المجموعة التجريبية الثانية :

يؤدي الطلاب التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعلمها وعلى وفق عدد التكرارات المثبتة أمام كل تمرين وبعد الانتهاء من أداء التكرار يتوقف الطلبة لإعطائهم فترة راحة مساوية أو تزيد عن فترة أداء التمرين ، ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني ، ويقوم الباحث بتوضيح مختصر

لأداء التمرين الثاني مع تصحيح الأخطاء في وقت الراحة بين التمارين ، حيث أن جميع التمارين لها عدد مساوي من التكرارات .

2-6-5 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بالتنس الأرضي على مجموعتي البحث التجريبتين في يوم 2007/5/30 .

2-7 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين .

4- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين .

(وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، 1999 ، ص103-

(310

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج :

3-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي

استخدمت أسلوب التمرين التكراري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

الجدول (3)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي

استخدمت أسلوب التمرين التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة*
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
1	الضربة الامامية	ثا	95,048	6,148	96,309	3,178	*2,511
2	الضربة الخلفية	ثا	11,895	1,088	13,915	0,641	*2,931
3	دقة الإرسال	درجة	26,138	5,230	33,833	1,946	*5,328

* معنوي لصالح الاختبار البعدى عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (11) قيمة (ت) الجدولية = 2,20

3-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التي

استخدمت أسلوب التمرين الفترى في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

الجدول (4)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين الفكري في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	
1	أضره الاماميه	ثا	94,982	6,271	96,138	3,605	*4,644
2	أضره الخلفيه	ثا	11,506	1,660	13,790	1,537	*3,037
3	دقة التصويب	درجة	27,333	4,754	30,833	3,950	*2,336

* معنوي لصالح الاختبار البعدي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (11) قيمة (ت) الجدولية = 2,20

3-1-3 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي
الجدول (5)

يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة *
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	
1	الضربة الاماميه	ثا	91,309	3,178	92,138	3,605	*2,878
2	سرعة طبطة الكرة	ثا	10,915	0,641	11,790	1,537	*2,312
3	دقة التصويب	درجة	33,833	1,946	30,833	3,950	*2,260

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (22) قيمة (ت) الجدولية = 2,07

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

يتبين من نتائج الجدولين (3) و(4) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامجين الخاصين بأسلوب التمرين التكراري والفتري والذين طبقا على المجموعتين التجريبيتين وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل تمرين من تمارين البرنامجين من حيث عرضه وعدد تكراراته وزمن الراحة بين كل تكرار وآخر ، وهذا التقدم في نتائج التطوير نتج عن استخدام أسلوب التمرين التكراري والفتري في هذا البحث ، فكانت عملية الممارسة للتمرين منظمة تنظيماً جيداً طبقاً للجهد الذي قام به الباحث والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية والتدريسية، فاستثمر الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة .

إن التكرار الحاصل في الوحدات التعليمية لمهارات التنس الأرضي (الضربة الأمامية والضربة الخلفية ، دقة الإرسال) والتمارين المساعدة أدت إلى حصول هذا التقدم في تطوير هذه المهارات إذ يذكر (شلش ومحمود) " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب".

(نجاح مهدي شلش ومحمود، 2000، ص129-

130)

إذ أن أسلوب التمرين التكراري والفتري يعتمدان على تكرار الأداء المهاري وأن التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطويره ، ويذكر (Schmidt and Craig) أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم .

(Schmidt and Craig , 2000, p21)

كما يذكر (شلش ومحمود) أنه " يجب ممارسة وتكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم " . (نجاح مهدي شلش ومحمود، 2000، ص40)

ويشير (محجوب) " أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو الممارسة على المهارة " (وجيه محجوب ، 1989 ، ص18)

ويؤكد (خاطر ، وآخرون) " أن التكرار المعزز (الممارسة) تساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات

مما يجعل أدائها في تتابع صحيح وزمن مناسب" (احمد محمد خاطر، وآخرون ، 1978 ، ص15)

فضلاً عن ذلك فإن المجموعتين التجريبيتين قد تعرضتا لنفس ظروف من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ، كما أن الأسلوبين المستخدمين كانا جديدين على الطلاب مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية ، وكذلك فإن نجاح الأداء في المحاولات الأولى للمهارات ومعرفة الطلاب لنتيجة أدائهم سواء عن طريق التغذية الراجعة التي حصلوا عليه من المدرس أو التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية) زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما انعكس ذلك على تطوير المهارات الأساسية بشكل ايجابي وفعال " إذ أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنويع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية " (United state professional ، 1984 ، p124)

(tennis)

ونتيجة لهذين الأسلوبين والتمارين الممارسة فيهما جعلت المعلومات المكتسبة في الوحدة التعليمية في عملية تنشيط دائم ومستمر ، إذ يذكر (ويتج) إن من فوائد جدولة التمرين هو جعله المعلومات المكتسبة نشيطة في أثناء القيام بعملية اختزان المهارة في الذاكرة قصيرة المدى . (ويتج ، 1981 ، ص 206)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه (الطائي، 2000) و(مجيد وآخرا، 2002) و(أحمد، 2003) و(محمد، 2004) .

4-2-2 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبار ألبعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين الفكري على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج الذي تضمن أسلوب التمرين التكراري في مهارتي (الضربة الأمامية والضربة الخلفية) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التمرين الفكري والذي يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار وآخر فإنه يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة عن أدائهم ، كما يساعدهم في الحصول على التصور الذهني والذي يساعد في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات في مواقف

اللعب ، فضلاً عن ذلك فأن عينة البحث هم من المبتدئين مما يجعل هذا النوع من التمرين مناسب لهم ، ويؤكد (Archer) " أن التدريب السريع لا يؤدي إلى زيادة في التعلم " (Archer ، 1954 ، p47)

ويضيف (علاوي) بأن التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية (محمد حسن علاوي ، 1978 ، ص112)

إلا أن أسلوب التمرين الفكري يعطي فترة راحة بين التمارين تسمح للمتعلم أن يستوعب الواجب الحركي ويبعده عن عامل التعب والملل الذي قد يصيبه إذا حُجبت عنه فترة الراحة ، فضلاً عن أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فرصة للمتعلم لتعزيز الاكتساب المبكر الذي يشكل الأساس السليم لتعلم المهارات الذي يحدث في المستقبل نتيجة تكرار التمارين . كما يعطي التمرين الفكري الفرصة للتقليل من آثار التداخل الذي يتولد أثناء التمرين ، إذ أن لكل تمرين آثار سلبية وإيجابية ومن الممكن أن تتداخل هذه الآثار مع آثار الممارسة اللاحقة الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الآثار السلبية وتداخلها مع ما يمكن أن يتحقق في الممارسة القادمة وأن طول فترة الراحة بين التكرارات يعطي فرصة للتخلص أو تجنب هذه التداخلات .

(ليث محمد داود ألبنّا ، 2001 ، ص67)

ويعزو الباحث تفوق أسلوب التمرين الفكري إلى أن فترة التوقف بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعلم لمراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً على أداء مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية .

وبما أن العينة مبتدئة لذلك كانت بحاجة إلى وقت راحة لأن العمل على تلك المهارات يحتاج إلى تكرار ثم إعطاء فترة من الراحة إلا أن الأداء ليس سهلاً جديداً بالنسبة للمتعلمين وهناك صعوبة في التطبيق ولم يتعرض الطلاب للأداء سابقاً ، ولأن هناك فترة راحة جعلت الطلاب يؤدون بشكل أكثر دقة وتوازن في الأداء مع استعادة الجسم لوضعه الطبيعي . وعليه فإن فترة الراحة تعطي المتعلمين الوقت الكافي لجمع قدراتهم واستعداداتهم للقيام بالأداء الكامل للأداء القادم والتفكير بالمسار الحركي السليم من البداية وحتى النهاية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رزوقي ، 2000) و(محمد ، 2004) و(الحسيني ، 2004)

كما يظهر من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبيتين ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين التكراري على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين الفكري في مهارة (دقة الإرسال) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى سهولة أداء المهارة وعدم الحاجة إلى بذل مجهود بدني كبير

وإنما التركيز على دقة الإرسال على الهدف المرسوم على الحائط وعليه فأن فترات الراحة القصيرة

مقارنة بفترات الراحة الكبيرة التي أعطيت للمجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التمرين التكراري لم تؤثر سلبيا على الدقة وإنما كانت عامل ايجابي للعينة لتصحيح الأخطاء من قبل المدرس في خلال المحاضرات الأولية و للمراجعة الذاتية من قبل أفراد هذه المجموعة فيما بعد وبالأخص عندما يشاهد الطالب ويعلم النتائج التي يحصل عليها بعد كل محاولة تصويب مما أدى أن يكون لدى أفراد هذه المجموعة التجريبية الدافعية لتعلم وإجادة دقة الإرسال . ويذكر (عثمان) " بأن العملية التعليمية تتطلب اشتراك الفرد المتعلم بإيجابية ، كما أنها تتطلب وجود الدافع المتطور ، أي الدوافع التي تنمو من خلال النجاح في أداء الواجبات الحركية " . (محمد عبد الغني عثمان، 1987 ، ص130)

ويتفق ذلك مع ما ذكرته (فرج) " إن الدوافع تعد الفرد المتعلم ، وتنمي مجموعة من الفروض لما هو متوقع وهذا التوقع يسمح له بالانتباه إلى المثير المعنى الذي يقوده إلى الاتجاه الصحيح " . (عنايات محمد احمد فرج ، 1983 ، ص250)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- حققت المجموعتين التجريبيتين اللتين نفذتا أسلوب التمرين التكراري والفتري تقدما في تطوير تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الفتري على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين التكراري في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية 3- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين التكراري

على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الفكري في تطوير و تعليم مهارة دقة الإرسال.

4-2 التوصيات :

1- التأكيد على استخدام أسلوب التمرين التكراري في تطوير وتعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية.

2- التأكيد على استخدام أسلوب التمرين الفكري في تعلم مهارة دقة الإرسال .

المصادر

- مازن عبد الهادي احمد : " اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس " بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003
- بنيامين بلوم ، وآخرون : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ، ماكروهيل ، القاهرة ، 1983

- ليث محمد داود البنا : أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن الأداء ودقة بعض الإرسالات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل ، 2001
- وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل ، 1999
- احمد محمد خاطر ، وعلي فهمي ألييك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة . 1978
- احمد محمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978
- ناهدة عبد زيد الدليمي : تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، بغداد ، 2002
- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2000
- نجاح مهدي شلش ومحمود، أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 2000
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1 ، دار القلم ، الكويت ، 1987
- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ط4 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978
- فان دالين ، ديوبولد : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1984
- عنايات محمد احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، ط1، القاهرة ، 1983
- وجيه محجوب : تعلم وجدولة التدريب ، دار عادل للطباعة والنشر ، بغداد ، 2000
- ويتنج ، ارنوف : ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكولوجيا التعلم ، ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، دار ماكجروهيل للنشر ، 1981
- Archer, E.J: performance in Motor learning function, present of experimental.1954
- Raven J.C.: Standard progressive matrices.1986