مجلة الرياضة المعاصرة
2013
المجلد 12 العدد 22

تأثير اسلوبي التمرين (الموزع والمكثف) على قابلية التعلم لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د عايدة علي حسين
أ.م.د هدى شهاب جاري
م.م يسرى صفاء

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
2012 م

الخلاصة

تكمن مشكلة البحث التفاوت بين الطالبات المتعلمات في سرعة اداء الواجبات المرحلية المطلوبة منهن خلال مراحل الاكتساب الاولي للمهارة المطلوبة ، فمنهن من تتمكن من اداء المهارة بعد عدد محدد وقليل جداً من المحاولات والتكرارات (1 – 3) محاولة ، في حين ان هناك من تحتاج الى عدد اكثر من المحاولات والتكرارات لاداء نفس الواجبات المطلوبة ، وهذا التفاوت يرجع الى مبدأ الفروق الفردية والتي هي من اهم المبادئ في التعلم الحركي ، وكان من اهداف البحث التعرف على القدرة او القابلية لتعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء وافترض البحث عدة فروض كان منها هناك فروق فردية بين افراد عينة البحث في سرعة اكتساب الاداء الاولي لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء ، مما يدل على وجود صفة القدرة او القابلية للتعلم الحركي ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي في تنفيذ البحث لملائمته طبيعة المشكلة وتم تطبيق منهج البحث على عينة من بطالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (40) طالبة بدأ تنفيذ المنهج يوم الاثنين الموافق 14 / 11 / 2011 واستمر لغاية يوم الاثنين الموافق 30 / 1 / 2012 . واستنتجت الباحثتان عدة استنتاجات كان من اهمها تفاوت نسبة التحسن بين مجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض أنواع المهارات الحركية في الجمناستك الفني للسيدات .

1 – التعريف بالبحث .

1 – 1 مقدمة البحث واهميته .

لغرض الوصول الى التعلم والتدريس المؤثر لابد من تنظيم وجدولة التمارين خلال الموسم الدراسي لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارات الرياضية والوصول بها الى الآلية ، كما ان تعزيز التعلم يقدم نهجا عاما في تحسين التجربة والخطأ النهائي التي يحتاجها كل فرد اكتساب المهارة (16 : 682) .

ولتوجيه المتعلم الى الاداء الحركي لابد من تهيئة وبناء واعداد التمرين بشكل جيد لزيادة درجة التعلم ، فالتمرين " هو اصغر وحدة تدريبية "(7 : 215) ، والجدولة هي " تنظيم التمرينات وفق ترتيب معين ، وتناولها وتدرجها بطريقة تضمن استثمار الوقت والجهد للوصول الى الهدف"(7 : 216) ، وان عملية توزيع الوقت لممارسة تمرينات التعلم تشكل احدى العوامل المهمة ، اذ ان بعض المهارات المرغوبة للتعلم لها نقطة محددة من الوقت ، وهناك اساليب تعليمية عديدة حددت الباحثان اسلوبان منها هما الاسلوب الاول التمرين الموزع الذي تكون فيه فواصل راحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة ، اما الاسلوب الثاني التمرين المكثف يمارسه المتعلم وبثبات المهارة المطلوبة للتعلم وبعد برهة قصيرة من الراحة .

ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية وجد ان البعض من الباحثين يعزي سبب التفاوت بين المتعلمين هو القدرة الحركية العامة وهي " المقدرة الحالية الفطرية والمكتسبة على اداء مهارات حركية ذات طبيعة عامة او اساسية "(15: 89) ، ويرى (امين الخولي واسامة كامل راتب) ان القابلية للتعلم الحركي " هي وعي الانسان في حالة تأثيره بمؤثرات معينة خلال مدخلاته الحسية" (3 : 56) . اما (محمد حسن علاوي) أشار الى اننا نصادف ظاهرة (تعلم الطفل من اول وهلة) بصورة كبيرة في المرحلة السنية من (9 – 11 سنة) وهي تعني ان كثير من الاطفال يكتسبون القدرة على اداء المهارات الحركية الجديدة دون انفاق وقت طويل في عملية التعلم (6 : 5) .

وبما ان التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات المرتبطة بالممارسة والخبرة التي تحتاج الى وقت كبير تتناسب مع درجة وصعوبة المهارة المطلوب تعلمها ، وان اجهزة الجمناستك الفني المختلفة تتطلب تعلم معظم مهاراتها تركيبا صعبا ومعقدا كالدورانات والقفزات والمرجحات وغيرها ، لذا فالصعوبة والتعقيد في تعلم المهارات الحركية والوصول الى مستوى جيد في الاداء المهاري يحتاج الى تظافر كل العوامل المشتركة الى مستوى جيد في الاداء .

من هنا جاءت اهمية البحث لمعرفة كيف يؤثر الاسلوبين (الموزع والمكثف) على قابلية التعلم الحركي من خلال مبدأ الفروق الفردية لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء .

1 – 2 مشكلة البحث .

من خلال خبرة الباحثات في مجال الجمناستك الفني للنساء والتعلم الحركي وتدريسهما مادة الجمناستك الفني لمدة زمنية طويلة ولتعاملهما مع الطالبات وجدن ان هناك مشكلة واضحة تكمن في التفاوت بين الطالبات المتعلمات في سرعة اداء الواجبات المرحلية المطلوبة منهن خلال مراحل الإكتساب الاولي للمهارة المطلوبة ، فمنهن من تتمكن من اداء المهارة بعد عدد محدد وقليل جداً من المحاولات والتكرارات (1 – 3) محاولة ، في حين ان هناك من تحتاج الى عدد اكثر من المحاولات والتكرارات لاداء نفس الواجبات المطلوبة ، وكمدرسون لمادة الجمناستك

الفني نقف امام هذه المشكلة في حالة حيرة محاولين الوصول الى طريقة مناسبة لكيفية التعامل مع هذا التفاوت بين المتعلمات حتى نتمكن من زيادة فاعلية عملية التعلم باعتبار ان ذلك امراً يرجع الى مبدأ الفروق الفردية كأحد مبادئ التعلم الحركي. من هنا برزت مشكلة البحث وكمحاولة جريئة من الباحثات اذ شعرن باحتمالية وجود شيء اذا ما امتلكته المتعلمة فانه يساعدها على سرعة اكتساب الاداء الاولي للمهارات الحركية في الجمناستك الفني ، وان اقرب المصطلحات الملائمة لطبيعة هذه المشكلة هو القدرة او القابلية للتعلم الحركي ، لذا حاولت الباحثات التحقق من وجود صفة القدرة او القابلية للتعلم الحركي كصفة مثار جدل ولاثبات صحة وجودها من عدمه واستعانت الباحثات باسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعليم المهارات الحرية قيد البحث .

1 – 3 اهداف البحث .

1. التعرف على قابلية التعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء .
2. التعرف على تأثير كلا من اسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم مهارات البحث المختارة ولمجموعتي البحث .
3. التعرف على تاثير اسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في قابلية التعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء .

1 – 4 فروض البحث .

1. هناك فروق فردية بين افراد عينة البحث في قابلية التعلم لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارات البحث المختارة لمجموعتي البحث نتيجة استخدام اسلوبي التعلم الموزع والمكثف بين الاختبارات القبلية والبعدية .
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في قابلية التعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء ولمصلحة اسلوب التعلم المكثف .

1 – 5 مجالات البحث .

1 – 5 – 1 المجال البشري : عينة من طالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (40) طالبة .

1 – 5 – 2 المجال الزماني : المدة من 6 / 11 / 2011 الى غاية 31 / 1 / 2012

1 – 5 – 3 المجال المكاني : القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية للبنات .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

2 – 1 الدراسات النظرية .

2 – 1 – 1 التمرين الموزع والتمرين المكثف .

التمرين المكثف او يسمى في بعض الاحين التمرين المركز او المتجمع هو التمرين الذي يعطى فيه نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التمرين ، او ربما من دون راحة ولهذا يطلق عليه الاستمرار في التمرين ، والذي يكون فيه الوقت المخصص للتمرين في كل محاولة اكبر من كمية الراحة بين المحاولات ، فزمن كل محاولة (20 – 30 ثا) ، ومدة الراحة (5 ثا) بين محاولة واخرى وهذا يعني ان المتعلم ياخذ مدة راحة قصيرة جداً بين المحاولات ربما تصل الى 1 / 6 من وقت التمرين (7 : 215) .

اما التمرين الموزع او المتفرق هو التمرين الذي تكون فيه فترات الراحة بين المحاولات مساوية او اكبر من الوقت المستغرق لانجاز كل محاولة والتي تعطى راحة اكبر في حالة تتابع التمرين (7 : 215) ، والتدريب الموزع يعني " ان هناك اوقات راحة كافية بين التكرارات "(9 : 84)

2 – 1 – 2 القابلية للتعلم الحركي .

يشير (Michael Kent) الى ان قدرة التعلم الحركي هي " القدرة على تعلم مهارات حركية جديدة بسهولة وبصورة جيدة "(12 : 34) ، وبعد اطلاع الباحثات على ما اقترحه كل من (Clemenb and Hartman 1971) اذ اقترحا فكرة البناء الهرمي للمهارات الرياضية ويشير هذا المصطلح (القدرة) الى ان بناء المهارة الرياضية هي عملية متسلسلة ومتعاقبة تمر بعدة خطوات فهم يروا ان القدرة على اداء الحركات الاساسية والانماط الحركية بصورة صحيحة هو مطلب ضروري للنجاح في تعلم واداء المهارات الرياضية الخاصة ، كما يرون ان عدد الحركات الاساسية لكل الانشطة الرياضية متقاربة الى حد ما "(11 : 89) .

اصبحت نظرية المخططات الحركية لـ(Schmidt 1975) الذي بدأ البناء الهرمي للمهارات الرياضية تشكل اهمية اكبر للتخصص في المجال الرياضي ، فقد اقترح ان البرامج الحركية المخزونة ليست تسجيلات خاصة لحركات معينة وانما هي مجموعة من القواعد العامة التي تؤدي الى امكانية استخدام هذه البرامج في اداء العديد من الحركات (13 : 56) .

2 – 2 الدراسات السابقة .

1- دراسة (ابتهاج احمد عبد العال 1993) (1 : 9) .

العنوان (الدافع للانجاز والقدرة على التعلم الحركي وعلاقتها بمستوى الاداء للناشئات في الكرة الطائرة) .

اشتملت عينة البحث على (60) ناشئة لكرة الطائرة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وقد توصلت الى :

1- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الدافع للانجاز والقدرة على التعلم .

2- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين القدرة على التعلم ومستوى الاداء .

2- دراسة (ظافر هاشم اسماعيل 2001) (4 : 11).

العنوان (اثر التداخل بين اساليب تنظيم التمرين مع توقيتات الراحة والممارسة على التعلم)

اشتملت عينة البحث على المبتدئين في المرحلة الثالثة ، كلية التربية الرياضية باعمار (19 – 21 سنة) والبالغ عددهم (60) طالباً ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، توصل الباحث الى

– تفوق اسلوب التمرين المكثف / العشوائي في تعلم مهارتي الضربتين الامامية والخلفية .

– تفوق اسلوب التمرين الموزع / المكثف في تعلم مهارتي الضربتين الامامية والخلفية .

واوصى الباحث باتباع اسلوب التمرين المكثف / العشوائي وذلك من خلال تركيز المتعلم على مهارتين وادائهما بشكل جيد .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

3 – 1 منهج البحث .

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية بنظام الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

3 – 2 مجتمع البحث وعينته .

قامت الباحثات باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وهن طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (2011-2012) والبالغ عددهن (156) طالبة مقسمات على ست شعب (أ – ب – ج – د – هـ - و) ليشكل مجتمع الأصل ، ثم قامت الباحثات باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ، إذ وقع الاختيار على شعبتي (أ ، هـ) والبالغ عددهن (42) طالبة ولقد استبعدت الباحثات عدد من الطالبات وهن :

- الطالبات اللواتي تعرضن للإصابة ، وهن (طالبة واحدة) .
- الطالبات غير الملتزمات بالدوام (كثيرات الغياب) وهن (طالبة واحدة) .

وبذلك بلغ عدد أفراد عينة البحث التطبيقية النهائية (40) طالبة وبنسبة مئوية (25.64 %) من مجتمع الأصل ، وقد أخذت الباحثات بنظر الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة ، إذ كن جميعهن من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة ومتقاربات في القياسات الجسمية كما ان جميعهن حديثات التعلم للمهارات قيد البحث وبذلك تحقق شرط التجانس . وتم تقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية على مجموعتين عدد كل مهما (20 طالبة) الاولى (شعبة أ) تتعلم بطريقة اسلوب التمرين الموزع ، والثانية (شعبة هـ) تتعلم بطريقة اسلوب التمرين المكثف .

3 – 3 إجراءات البحث الميدانية .

3 – 3 – 1 اختيار المهارات المستخدمة قيد البحث .

تم اختيار المهارات التي سوف يجرى البحث عليها من قبل الباحثات وقد كانت ضمن مفردات منهج الكلية ولم تدرس سابقاً حتى تكون محك جيد لاظهار فروق واضحة بين افراد العينة في سرعة قدرتهن وقابليتهن للتعلم الحركي للمهارات قيد الدرسة وقد تم اختيار المهارات التالية :

1. مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن .
2. مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية .
3. مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية .

3 – 3 – 2 التجربة الاستطلاعية .

لغرض تحديد زمن ممارسة المهارات المحددة قيد الدراسة ، وتوزيع المحاولات التكرارية لمجموعتي البحث ، ومعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثات في اثناء اداء التجربة الرئيسة ، تم اجراء تجربة استطلاعية على (6) طالبات من الصف الثالث من مجتمع الاصل ومن خارج عينة البحث وبالطريقة العشوائية لاجراء التجربة عليهن ، وذلك في يوم الاحد الموافق 6 / 11 / 2011 ، وعند حساب زمن التعلم وجد ان (45) دقيقة كافية لتعلم كل مهارة من مهارات البحث وهو ما يقارب زمن القسم التعليمي والتطبيقي المخصص لتعليم هذه المهارات في الوحدة التعليمية .

3 – 3 – 2 الاختبار القبلي

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق 7 / 11 / 2011 في تمام الساعة التاسعة صباحاً ، وقد أعطي لكل طالبة محاولتين يتم اختبار المحاولة الأحسن واعتمادها.

3 – 3 – 3 التجربة الرئيسية .

تم الاعتماد في تنفيذ التجربة الرئيسية على مفردات خطة التعليم الموضوعة من قبل مدرسات المادة(*) من ناحية الشرح وعرض المهارة ومراحل التقدم في المهارة ، اما عدد التكرارات والمدة الزمنية المحددة لتعليم كل مهارة وفترات الراحة بين التكرارات فقد وضعت من قبل الباحثات بالاعتماد على آراء الخبراء(*) ، وهي (10 ثا) بين التكرارات ثم تنتقل الطالبة الى المهارة الثانية .

- اعتمدت الباحثات على مفردات التعليم الموضوعة من قبل المدرسة لتعليم هذه المهارات للمجموعتين ، فقط أدخلن اسلوبي التمرين (الموزع والمكثف) على مفردات منهج أفراد عينة البحث.
- يتم في كل وحدة تعليمية تعلم مهارة حركية واحدة .
- تستغرق الوحدة التعليمية ككل حوالي (90 دقيقة) بمعدل مرة واحدة بالاسبوع .
- تم تحديد عدد (10) محاولات كحد اقصى لمحاولة تنفيذ الواجبات المرحلية وبعدها تنتقل الطالبة الى الواجب الحركي الثاني .
- بدأ تنفيذ المنهج يوم الاثنين الموافق 14 / 11 / 2011 واستمر لغاية يوم الاثنين الموافق 30 / 1 / 2012 .
- بلغت مدة إجراء التجربة الرئيسية (12) أسابيع كما مثبت في منهج الكلية وبواقع وحدة تعليمية كل أسبوع وقد حددت الباحثات (45) دقيقة في كل وحدة تعليمية من الجزء الرئيسي لتعليم هذه المهارات.
- ان عمل الباحثات كان مقتصراً على متابعة سير التجربة ، وتهيئة اللوازم الخاصة بها وذلك بحضورها مع مدرسة المادة وإشرافها على سير العمل في جميع الوحدات التعليمية .
- تم تصميم استمارة جمع المعلومات لكل مجموعة من مجموعتي البحث يتم التسجيل فيها عدد المحاولات التي تستنفذها كل طالبة لاداء كل مهارة .

3 – 3 – 4 تقويم مستوى الأداء .

لقد استعانت الباحثات بتدريسات اختصاص مادة الجمناستك(*) في تقويم الأداء الفني للطالبات على جهازي عارضة التوازن بساط الحركات الارضية ، وبعدها قامت الباحثة باستخراج المعدل الوسطي للدرجات اذ تم حذف اعلى واقل درجة واعتماد الدرجة الباقية لاستخراج الدرجة النهائية للطالبة .

(*) مدرسات المادة : د. زينة عبد السلام ، الست هدى عيدان

(*) الخبراء الذين استعانت بهم الباحثتان هم :

أ.د انتصار عويد / تعلم حركي / جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية للبنات .

أ.م.د لمى سمير / تعلم حركي / جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية للبنات .

أ.م.د اسيل جليل / تعلم حركي / جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية للبنات .

أ.م.د بشرى كاظم / جمناستك فني / جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية للبنات .

م.د زينة عبد السلام / جمناستك فني / جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية للبنات .

(*) مدرسات المادة هن : أ.م.د انتصار كاظم ، أ.م.د بشرى كاظم ، م.د زينة عبد السلام .

3 – 3 – 5 الاختبار البعدي .

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الثلاثاء الموافق 31 / 1 / 2012 الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الجمناستك الفني ، ويتضمن الطريقة التي تم فيها الاختبار القبلي وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسها.

3 – 4 الوسائل الإحصائية .

قامت الباحثة باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية (8 : 102، 279 ، 277) :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري
3. اختبار (T) للعينات غير المرتبطة .
4. النسبة المئوية .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

4 – 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمجاميع التجريبية للمهارات قيد الدراسة ومناقشتها.

جدول (1)

يبين القيم المتوسطة لعدد التكرارات التي تتطلبها كل طالبة في النجاح لاداء المهارات قيد الدراسة

تسلسل طالبات المجموعة الاولى تمارس اسلوب التمرين الموزع	القيم المتوسطة لعدد التكرارات	تسلسل طالبات المجموعة الثانية تمارس اسلوب التمرين المكثف	القيم المتوسطة لعدد التكرارات
1	4,3	1	4,3
2	6,3	2	4,6
3	8,6	3	4,3
4	6,3	4	5
5	4,6	5	6
6	6,3	6	7
7	8,6	7	6
8	7,6	8	6,3
9	8,3	9	5
10	7	10	5,6
11	8	11	3,6
12	7	12	3,6
13	7,6	13	5,3
14	7	14	5,3
15	7	15	6
16	8,3	16	3,3
17	8	17	4
18	7,6	18	3,3
19	7,3	19	2,3
20	4,3	20	4

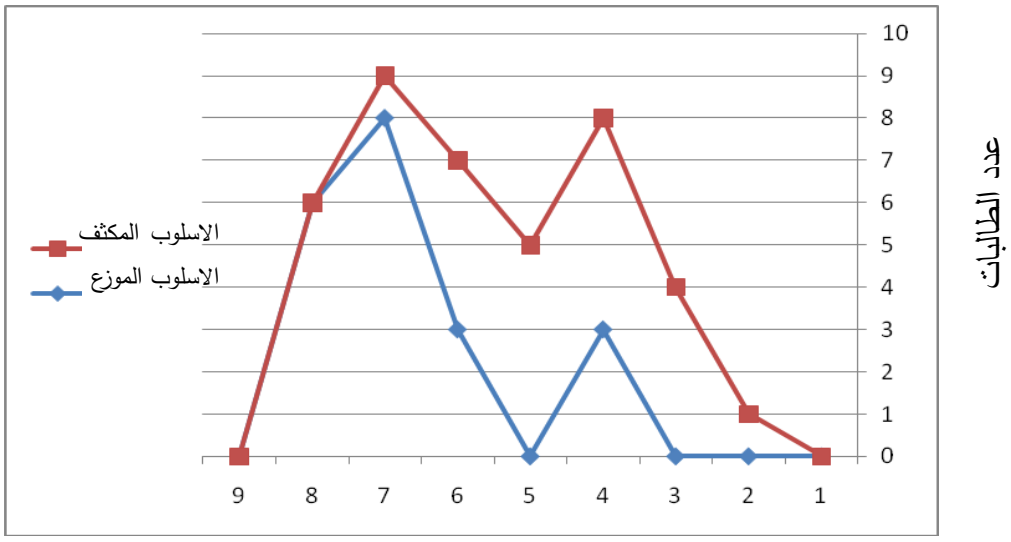
يتبين الجدول (1) قيم متوسط عدد المحاولات التي استنفذتها كل طالبة حتى تمكنت من تنفيذ المهارات قيد الدراسة ، وقد تم التوصل اليها من خلال استمارات جمع البيانات للمجموعتين التجريبيتين .

جدول (2)

يبين توزيع الطالبات على متوسط عدد المحاولات التي تم ادائها لتنفيذ المهارات قيد الدراسة

متوسط عدد المحاولات للمهارات قيد الدراسة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
عدد الطالبات المجموعة الاولى	-	-	-	3	-	3	8	6	-
عدد الطالبات المجموعة الثانية	-	1	4	5	5	4	1	-	-

الجدول (2) يبين في كل محاولة عدد الطالبات اللواتي تمكن من اداء المهارات قيد الدراسة ، ومن خلال هذا الجدول يتبين ان الطالبات في المجموعة الاولى اللواتي يتعلمن بالاسلوب الموزع ان هناك (3) طالبات تعلمن المهارات بالمحاولة (4) بينما لم يكن هناك طالبات تعلمن للمهارات باقل من (3) في المتوسط . اما بطيئات التعلم في هذه المجموعة لم يتمكن من تعلم المهارات في اقل من (5) محاولات في المتوسط مما ادى الى وجود فرق واضح بين الطالبات سريعات الاكتساب الحركي الاولي واللواتي يمثلن (10) طالبات في المجموعة الثانية اللواتي يتعلمن بالاسلوب (المكثف) وعليه فان النتائج تشير الى وجود القابلية للتعلم الحركي كصفة تميزت بها الطالبات في المجموعة الثانية مما يدل على سرعة اكتسابهن للاداء الاولي للمهارات قيد الدراسة . والاشكال البيانية في الشكل (1) توضح ذلك .



الشكل (1)

يوضح عدد المحاولات وعدد الطالبات اللواتي قمن باداء المهارات قيد الدراسة

جدول (3)
يبين عدد المحاولات التي تتطلبها كل مهارة في الاكتساب الاولي

المهارة	الاسلوب الموزع		الاسلوب المكثف	
	عدد المحاولات	عدد الطالبات	عدد المحاولات	عدد الطالبات
مهارة الدحرجة الامامية على العارضة	1	-	1	-
	2	-	2	1
	3	-	3	2
	4	1	4	2
مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية	1	-	1	-
	2	-	2	-
	3	-	3	3
	4	1	4	3
مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية	1	-	1	-
	2	-	2	1
	3	-	3	9
	4	3	4	3

جدول (4)
يبين القيم المتوسطة للمهارات قيد الدراسة للطالبات في الاكتساب الاولي

المهارة	الاسلوب الموزع		الاسلوب المكثف	
	متوسط مجموع عدد المحاولات الاربعة	القيمة المتوسطة للاداء	متوسط مجموع عدد المحاولات الاربعة	القيمة المتوسطة للاداء
مهارة الدحرجة الامامية على العارضة	0,05	4,90	0,25	5.1
مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية	0,05	3,50	0,3	4.4
مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية	0,15	6,33	0,65	7.8

يتبين من الجداول اعلاه وجود تفاوت واضح في اكتساب الاداء الاولي للطالبات في المهارات قيد البحث ، اذ تمكن عدد قليل من العينة في اداء اغلب المهارات مثلاً في مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن لم تتمكن اي طالبة من اداء المهارة في المحاولة الاولى في كلا الاسلوبين وذلك لان هذه المهارة من المهارات الصعبة التي تحتاج الى توافق عضلي عصبي وتوازن الا انها اعطت نتائج معنوية لمصلحة الاختبار البعدي اذ ان " اكتساب الاداء تقيم من خلال تكملة مرحلة الاكتساب بين الاختبارين القبلي والبعدي " (14 : 204) ، اما اغلبية عينة البحث التي تستخدم اسلو ب التمرين الموزع لم يتمكنوا من اداء نفس المهارات الا بعد المحاولة الخامسة وهذا يتضح من خلال قيمة متوسط عدد التكرارات وبنسبة (85 %) ، اما المجموعة

الاخرى فقد تمكن نصف العينة من اداء المهارات في المحاولات الاربعة الاولى وبنسبة (50 %) وهذا ما يتبين في الجدولين (1 ، 2) ، وعليه فان نتائج البحث تشير الى وجود القابلية للتعلم الحركي كصفة تميزت بها الطالبات بنسبة (50 %) من اللواتي يتعلمن باسلوب التمرين المكثف .

4 – 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين الموزع ومناقشتها.

جدول (5)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين الموزع في الاختبارات القبلية والبعدية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية*	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
1	مهارة الدحرجة الامامية على العارضة	1.20	0.95	4.90	0.95	3.80	2.09	معنوي
2	مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية	1.90	1.50	3.50	0.82	4.50		معنوي
3	مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية	2.90	0.93	6.33	1.88	6.24		معنوي
* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19								

يتضح من الجدول (5) ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين الموزع ، وتعزو الباحثات ذلك الى التأثير الايجابي للتمرينات المستخدمة في المنهج المعد باسلوب التمرين المكثف والتي ساهمت في تحسين الاداء الفني لمهارات البحث المختارة ، اذ ان عملية توزيع الوقت على ممارسة تمرينات التعلم تشكل احدى العوامل المهمة ، وذلك لان بعض المهارات المرغوبة للتعلم لها نقطة محددة من الوقت ، فالمتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة الذي يكون فيه فواصل الراحة طويلة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوب تعلمها " (5 : 95) ، وهذا ما حصل مع هذه المجموعة التي تستخدم التمرين الموزع لتعلم مهارات البحث المختارة .

4 – 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين المكثف ومناقشتها.

جدول (6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين المكثف في الاختبارات القبلية والبعدية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية*	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
1	مهارة الدحرجة الامامية على العارضة	1.4	0.02	5.1	1.6	8.11	2.09	معنوي
2	مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية	2.7	1.8	4.4	2.8	11.94		معنوي
3	مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية	1.9	0.45	7.8	1.24	6.87		معنوي
* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19								

يتضح من الجدول (6) ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة التجريبية التي تسنخدم اسلوب التمرين المكثف ، وتعزو الباحثات ذلك الى التأثير الايجابي للتمرينات المستخدمة في المنهج المعد باسلوب التمرين المكثف والتي ساهمت في تحسين الاداء الفني لمهارات البحث المختارة ، " فالمتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارات بوقت محدد وزيادة في عدد محاولات التمرين مع ثبات المهارات وبعد فترة راحة قصيرة جداً " (5 : 108) ، فالتقدم الوضح في الاختبار البعدي يعود الى ان عدد التكررات التي يؤديها المتعلم من دون راحة او باوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات مما يؤدي الى سرعة في تعلم المهارات وهذا ما حصل مع هذه المجموعة التي تتعلم باسلوب التمرين المكثف .

4 – 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية واختبارات قدرة التعلم لمجموعتي البحث التجريبية ومناقشتها.

جدول (7)
يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث في الاختبارات البعدية

ت	المتغيرات	الاسلوب الموزع		الاسلوب المكثف		ت المحسوبة	ت الجدولية*	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
1	مهارة الدحرجة الامامية على العارضة	4.90	0.95	5.1	1.6	6.71	1.99	معنوي
2	مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية	3.50	0.82	4.4	2.8	15.21		معنوي
3	مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية	6.33	1.88	6.8	1.24	17.42		معنوي
* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 38								

يتضح من الجدولين (7) ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينة البحث لمصلحة اسلوب التمرين المكثف ، اذ ان تكرار المهارة من دون مدد راحة طويلة بشكل مكثف ساعد على انعاش آلية التذكر لكل العناصر الدقيقة والمكونة للمهارة مع استثارة العضلات المشاركة في عملية تنفيذ المهارة من خلال حصولها على تغذية راجعة حسية سريعة تأتي من التكرار المستمر وتستخدم في تصحيح المهارة المطلوبة مما يؤدي الى تحسن قدرة التعلم ، وهذا ما نلاحظه في الجدول (8) الذي يبين الفروق في مستوى قدرة التعلم للمجموعتين من خلال عدد التكرارات اللازمة لتعلم المهارة فنلاحظ تفوق المجموعة التي تستخدم اسلوب التمرين المكثف.

جدول (8)
يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لعينة البحث في الاختبارات البعدية لقابلية التعلم

ت	المتغيرات	متوسط عدد تكرارات الاسلوب الموزع		متوسط عدد تكرارات الاسلوب المكثف		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
1	مهارة الدحرجة الامامية على العارضة	7.45	1.15	5.05	0.98	12.15	1.99	معنوي
2	مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية	7.8	1.48	5.35	1.05	8.56		معنوي
3	مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية	5.85	0.95	3.90	0.95	3.80		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 38

وتعزو الباحثات ذلك الى ان التعلم بطريقة اسلوب التمرين المكثف يساعد الطالبات في عملية التعلم وقابليتهن على اداء المهارات بشكل اسرع من المجموعة التي تستخدم اسلوب التمرين الموزع ، اذ يذكر (اسامة كامل راتب 2001) " انه عند بداية التعلم للمهارة يتوقع الكثير من الاخطاء وسرعة التعب للمتعلمين ، لذا يجب زيادة تكرار الممارسة " (2 : 129) ، " ولما كان التعلم عملية داخلية ولا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر لذلك تكون ملاحظتها بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الذي يكون نتيجة التغيرات الداخلية " (10 : 49) ، وعليه يمكن التعرف عليه من خلال ملاحظة الاداء الخارجي الذي يدل على قدرة تعلم المهارة وذلك من خلال اكتساب الطالبة تعلم المهارة اثناء فترة المنهج التعليمي ، ومن خلال نتائج الاختبارات المبينة في الجداول (8) نلاحظ ان قدرة التعلم قد تحسنت من خلال تحسن الوسط الحسابي للاداء الخارجي ولمهارات البحث لمختارة ولمصلحة التعلم بطريقة الاسلوب المكثف ، اذ ان " الممارسة وتحديد مقدار فترات الراحة خلال رسم التمرين لابد من ان تكون اولى الاهتمامات للمدرس او المدرب في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية " (7 : 215) .

5- الاستنتاجات والتوصيات .

5 – 1 الاستنتاجات .

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات وهي على النحو التالي :

1. وجود القابلية على التعلم الحركي كاستعداد يتميز به بعض الطالبات دون غيرهن ، وهو ما اوضحته الفروق بين افراد عينة البحث في الاكتساب الاولي للواجبات المرحلية .
2. ان 50 % من افراد عينة البحث اللواتي يستخدمن اسلوب التمرين المكثف تميزن بالقابلية المرتفعة للتعلم الحركي للمهارات قيد الدراسة .
3. تفوق المجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين المكثف على المجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين الموزع في نتائج الاختبارات البعدية للاداء المهاري للمهارات قيد البحث .
4. تفوق المجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب التمرين المكثف في قدرة التعلم.
5. ان التدريس باستخدام اسلوب التمرين المكثف أفضل من التدريس بطريقة اسلوب التمرين الموزع وبحسب صعوبة المهارة .

5 – 2 التوصيات .

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. ضرورة استخدام جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية في تدريس مهارات مادة الجمناستك الفني .
2. إجراء دراسة مماثلة على بقية الصفوف (الثانية والرابعة) بالكلية وفي مهارات أخرى سواء بالجمناستك الفني أو غيرها من الألعاب .
3. دراسة اثر اساليب التمرين الاخرى على مهارات اخرى وعلى اجهزة الجمناستك الفني المختلفة .
4. دراسة مدى امكانية الكشف عن القدرة للتعلم الحركي لدى الطالبات المتقدمات للقبول في كليات التربية الرياضية .

المصادر

1. ابتهاج احمد عبد العال . الدافع للانجاز والقدرة على التعلم الحركي وعلاقتها بمستوى الاداء للناشئات في الكرة الطائرة . (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد 18 ، اكتوبر 1993) .
2. اسامة كامل راتب . الاعداد النفسي للناشئين . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
3. امين الخولي ، اسامة كامل راتب . التربية الحركية . (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982).
4. ظافر هاشم اسماعيل . اثر التداخل بين اساليب تنظيم التمرين مع توقيتات الراحة والممارسة على التعلم . (المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، كلية التربية الرياضية بنين ، الهرم ، جامعة حلوان ، 5 – 6 ابريل ، 2001) .
5. فرات جبار (واخرون) . التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم . ط1 (عمان : دار دجلة ، 2011) .
6. محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية . (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002) .

7. وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب . (بغداد ، وزارة التربية ، المكتبة الوطنية ، 2000)
8. وديع ياسين التكريتي و محمد حسن عبيد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية .(الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999) .
9. يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة،2002)
10.يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط2 (بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010) .
11. Clemenb and Hartman, B. G : The teaching of physical skills , brown and benchmark , Inc, 1994.
12. Michael Kent : Oxford dictionary of sports science and medicine , second edition , 1998 .
13. Schmidt , A.A. motor control and learning , second edition , human cinches publishers , Inc . 1998 .
14. Schmidt and weisbarg : motor learning and performance , it human knineti ss, 2008 .
15. Teda. Baumgartner and Andrew S. Jackson : measurement for evaluation in physical education and exercise sciences . fifth edition , 1995.
16. Journal: Neural Networks ISSN: 08936080 Year: 2008 Volume: 21 Issue: 4 Pages: 682-697 Provider: Elsevier Publisher: Pergamon DOI: 10.1016/j.neunet.2008.02.003

مجلة الرياضة المعاصرة
2013
المجلد 12 العدد 22

Address (stylistic impact exercise (distributor and condenser) in the learning ability of some motor skills in the artistic gymnastics women

Aida Ali
Huda Shahab
ysra safaa

Abstract

The problem with search disparity between students educated in the speed performance of the duties ICs required of them through the stages of acquisition of the first of the skill required, Vmnhen than able to perform skill after a specified number and very few attempts and duplicates (1 - 3) attempt, while there are those who need to number more than attempts and iterations to perform the same duties required, and this disparity is due to the principle of individual differences that are of the most important principles in motor learning, and it was the research objectives identified on the ability or the ability to learn some motor skills in gymnastics artistic women and suppose Find several hypotheses had them there are differences Individual between members of the research sample at the speed of acquisition of first performance of some motor skills in gymnastics artistic women, which indicates the presence of prescription capability or ability to learn motor, and used the researchers experimental approach in the implementation of search to suitability nature of the problem was the application of research methodology on a sample of by students third phase of their number (40) student implementation exercise began on Monday, 14/11/2011 and lasted until day Monday, 30/1/2012. The researchers concluded several conclusions was the most important improvement rate disparity between the two sets of experimental Search in certain types of learning motor skills in the artistic gymnastics for the ladies.