

تأثير تداخل التمرينات المكثفة و الموزعة بالطريقة الكلية في تعلم مهارتي الارسال المواجه واستقبال الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة للطلاب

م.د. جليله جوير عبدالله
مديرية تربية ديالى

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/8/25

الملخص

البحث و التقصي مستمر من خلال الدراسات و البحوث في إيجاد بدائل تعليمية وفق التداخل في البيئة التعليمية بما يناسب مهارات الكرة الطائرة لغرض التوصل الى التدريس المؤثر و تقويم المنهج التعليمي لمادة الكرة الطائرة في مناهج كليات التربية البدنية و علوم الرياضية .
ويهدف البحث الى :-

- 1- التعرف على تأثير الطريقة الكلية و من خلال التمرين المكثف و الموزع على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة .
 - 2- التعرف على افضل تداخل بالطريقة الكلية بأسلوب التمرين المكثف او الموزع .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجاميع المتكافئة للتوصل الى معالجة مشكلة البحث و تحقيق اهدافه . شملت عينة البحث (20) طالباً من السنة الدراسية الثانية /كلية التربية البدنية و علوم الرياضية /جامعة ديالى وبنسبة مقدارها (20.20%) و قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية بالشكل الآتي:

- أ- المجموعة التجريبية الأولى: استخدمت الطريقة الكلية بأسلوب التمرين المكثف .
 - ب- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت الطريقة الكلية بأسلوب التمرين الموزع
- و تم تعليم الطلاب مهارتي الارسال المواجه من الاعلى و استقبال الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة و لفترة تعليمية تتضمن (8) وحدة تعليمية و لكل اسبوع وحدتين تعليميتين و لمدة 4 أسابيع و بزمن قدره (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية .
و تم تقويم الأداء الفني للطلاب من قبل المقومين و من خلال عرضها على (CD).
ومن خلال المعالجات الإحصائية للنتائج استنتج الباحث ما يأتي :
1. ظهور تأثير إيجابي للمجاميع في التعلم لمهاره الارسال المواجه من الاعلى و استقبال الارسال من الاسفل
 2. ظهور افضل تداخل في مجموعة تداخل الطريقة الكلية – المكثف في مهارة الارسال من المواجه من الاعلى ومهارة استقبال الارسال من الاسفل

الكلمات المفتاحية : الطريقة الكلية , الاسلوب المكثف , الاسلوب الموزع , الكرة الطائرة

The effect of the intervention of intensive and distributed exercises in the total method in learning the skills of sending and receiving in volleyball for students

Mr. Jalila Jawir Abdullah
Diyala Education Directorate

Date of receipt of the research 25/8/2024 Date of publication of the research 11/25/2024

Abstract

Research and investigation are ongoing through studies and research to find educational alternatives according to the intervention in the educational environment in a way that suits volleyball skills for the purpose of reaching effective teaching and evaluating the educational curriculum for volleyball in the curricula of colleges of physical education and sports sciences.

The research aims to:-

- 1- Identify the effect of the total method and through intensive and distributed exercise on learning some volleyball skills.
- 2- Identify the best intervention in the total method with the intensive or distributed exercise method.

The researcher used the experimental method of equal random groups to reach a solution to the research problem and achieve its objectives. The research sample included (20) students from the second phase / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala with a percentage of (20.20%) and the sample was divided into .

The students were taught the skills of sending facing from above and preparing in volleyball for an educational period that included (8) educational units and for each week two educational units for a period of 4 weeks and a time of (90) minutes for each educational unit.

The technical performance of the students was evaluated by the evaluators and by displaying it on (CD).

Through statistical processing of the results, the researcher concluded the following:

1. The emergence of a positive effect of groups in learning and retaining the skills of sending facing from above and receiving
2. The emergence of the best interference in the group of the total method - intensive in the skill of sending facing from above

Keywords: intensive method, distributed method, volleyball

1- التعريف بالبحث:**1-1- المقدمة وأهمية البحث:-**

يعد تحسين المستوى النوعي للمهارات الحركية الشغل الشاغل للمدرسين والمدرّبين بتعليم المهارات الرياضية واتقانها وتطويرها وبهدف التوصل الى ذلك تم التطرق للعديد من الاساليب والوسائل التي تعمل على تطور المهارات الحركية لتحقيق هذا الهدف ،فمن هذه الوسائل والاساليب ما ذهبت اليه جدولة وتنظيم التمرين وطريقة تنظيم حركة المتعلمين ضمن الوحدة التعليمية .وقد حقق الباحثون نتائج متميزة في هذا المجال الحيوي لتعلم المهارات الحركية في فعاليات رياضية مختلفة.

ان اسلوب تنفيذ مفردات الوحدة التعليمية يتم باجراءات مختلفة يتبعها المدرس الذي استخدم طرائق واساليب متنوعة لتنفيذ التمرين الذي يعول عليه كثيرا للحصول على التطور المهاري المطلوب ،فمنها ما استخدم الطريقة الجزئية او الكلية كطريقة تعليمية والاخر استخدم اسلوب التمرينات العشوائية والمتسلسلة والمكثفة والموزعة وغيرها ،وقد قام اخرون من تداخل أسلوبين بطريقة معينة. وفي هذا البحث لابد لنا ان نبين ان عملية اختيار اسلوب تنفيذ التمرين والتداخل بين الاساليب يخضع لضوابط تعتمد في اساسها على نوعية التمرين وخصوصية المهارة او الفعالية الرياضية المختارة ومستوى قابليات المتعلمين والطريقة أو الاسلوب التعليمي.

ان لعبة الكرة الطائرة تتضمن مهارات مختلفة وبدرجة صعوبة معينة تحتاج الى موازنة بين فترات الراحة والممارسة تخص تلك المهارات ولهذا ارتأى الباحث ان يقوم بمحاولة عملية تجريبية في تداخل أسلوبين من التمرين مختلفين بالطريقة الكلية ويعتقد انهما مهمتين في تعليم لعبة الكرة الطائرة والتداخل يوصلنا الى تحقيق عدة اهداف ضمن الفترة التعليمية وهذا ما يزيد من استثمار الوقت والجهد. من خلال عملية التداخل بين الاسلوبين المكثف والموزع والطريقة الكلية. ان الشواهد العلمية تؤكد على استخدام الطريقة الكلية التي هي من الطرائق الاساسية التي تعطي نتائج تعليمية مؤثرة في اتقان المهارات الحركية

وتكمن أهمية البحث في ايجاد بدائل تعليمية في ضوء التداخل في جدولة التمرين وطريقة التعليم التي تناسب لعبة الكرة الطائرة ومهاراتها .بالإضافة الى اغناء الدراسات والبحوث بمحاولات تجريبية علمية للتوصل الى فاعلية التدريس المؤثر، وربما تزيد من تقويم عملية تعليم مهارات الكرة الطائرة ضمن منهج الكلية .

1-2- مشكلة البحث :-

من الاسس الضرورية التي يتبعها المدرسون في تدريس الالعاب و الفعاليات الرياضية هو التخطيط لتنظيم طريقة التعليم و أساليبه وجدولة تنظيم التمرين وتوزيعاته ضمن الوحدات التعليمية وبما يناسب قابليات المتعلمين والامكانيات المتوفرة ونوع المهارة وصنفها والفعالية المطلوبة .و هناك اعتبارات تؤدي دوراً مهماً في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة هو حاجة بعضها الى تجزئة حركاتها و بعضها تعلم حركاتها كلياً .فيحتاج المتعلم الى تنظيم موازنة بين فترات الراحة و الممارسة بما يضمن راحة وسلامة المتعلم و على ضوء سهولة و صعوبة أداء المهارات.

و هذا ما لاحظته الباحث كلاعب ومدرس للعبة الكرة الطائرة، وجد ان تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ومتطلباتها و فترة الممارسة و سهولة و صعوبة حركاتها يعتمد على الخبرة الشخصية للمدرس في التعليم وقله اهتمامهم بتنظيم فترات الممارسة ونسب الراحة بينهما ، وربما يحتاج بعضها الى تجزئة المسكة لصعوبة أدائها و حركاتها المركبة و درجة تماسكها و لغرض معالجة المشكلة لجأ الباحث الى تنظيم فترات الراحة بين فترات الممارسة ضمن استخدام الطريقة الكلية و تداخلها مع التمرين المكثف و الموزع لغرض التوصل الى افضل راحة مناسبة تلائم لعبة الكرة الطائرة من خلال اختيار التداخل الافضل بين المجاميع و استخدام اختبارات تقويم الاداء لمعرفة تأثير التداخل بين الطريقة التعليمية و اسلوب التمرين .

1-3- اهداف البحث :-

1- التعرف على تأثير الطريقة الكلية ومن خلال التمرين المكثف و الموزع على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة

2- التعرف على افضل تداخل بالطريقة الكلية بأسلوب التمرين المكثف او الموزع لتعلم مهاراتي الارسل المواجه من الاعلى ومهارة الاعداد.

1-4- فروض البحث :-

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعة الطريقة الكلية وبالاسلوب المكثف ومجموعة الطريقة الكلية وبالاسلوب الموزع في التعلم مهاراتي الارسل المواجهه من الاعلى والاعداد

1-5- مجالات البحث

1-5-1- المجال البشري :-

طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024

1-5-2- المجال الزماني :-

20 للمدة من 2023 / 10 / 10 الى 2023 / 11 / 9 .

1-5-3- المجال المكاني :-

القاعة المغلقة التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

1-6- تحديد المصطلحات

1-6-1 التداخل في بيئة التعلم: «انها العملية التي نحصل عليها من جراء دمج أو ربط متغيرين مختلفين خلال عملية التعلم، ونحصل من خلالها على نتائج التمرين المتنوع على الواجب وفي مواقع مختلفة للتمرين».

1-6-2 التمرين المكثف :- هو السلسلة من فترة التمرين والراحة التي يكون فيها وقت الراحة اقل من وقت الممارسة.

1-6-3 التمرين الموزع:- هو السلسلة من فترة التمرين و الراحة التي يكون فيها وقت الممارسة نسبياً براحة كاملة و غالباً أو يكون مساوي او اقل من وقت الراحة (بمعنى ان وقت الراحة مساوية او اكثر من الممارسة)

1-6-4 الطرق الجزئية- الكلية : و هي طريقة التعلم بتكنيك بجزء المهارة الى اجزاء و بتمرين منفصل ثم

الانتقال الكلي للاداء

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث المستخدم :-

تعد عملية اختيار الباحث للمنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها ذات اهمية كبيرة في الوصول الى حل تلك المشكلة ومن هذا المنطلق اختار الباحث المنهج التجريبي الذي يعد من اهم الوسائل واكثرها كفاية في الوصول الى معرفة دقيقة وسليمة وموثوقة بها وتصميم المجاميع التجريبية العشوائية ذات الاختبارات البعدية .

2-2 مجتمع البحث وعينته

اختار الباحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عمدياً في جامعة ديالى للعام الدراسي 2023 – 2024 مجتمعاً لبحثه وكان عدد افراد هذا المجتمع (99) طالباً وبعد ذلك اختار الباحث (20) عشرون طالباً بالطريقة العشوائية وبنسبة مقدارها (20,2 0) % وتم تقسيم العينة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين لكل مجموعة 10 طلاب

اما الاسباب التي دفعت الى هذا الاختيار فكانت هي :-

1- لان مادة الكرة الطائرة من المواد المنهجية المقررة لهذه المرحلة.
2- يمثل هذا المجتمع طلاب لم يمارسوا الكرة الطائرة أو يتدربوا عليها وبذلك يشكلون مجتمعاً خاماً ليس لديه خبرة سابقة .

3- لان معظم الطلبة سيلتزمون بوحدات التجربة بالتزامهم في الدوام بمحاضراتهم الاسبوعية حيث ان نسبة الغياب محددة للطلاب .

واستبعد الباحث عدد من الطلاب مع بقية افراد العينة والحالات المستبعدة هي :-

- 1- كل طالب لديه الخبرة في الكرة الطائرة وقد مارسها من قبل .
- 2- الطلاب الذين تركوا الدوام بسبب تأجيل أو المرض أو الاصابة أو أي سبب آخر .
- 3- طلاب عينة التجربة الاستطلاعية (16) طالباً .
- 4- طالبات المرحلة الثانية

وبذلك أصبح عدد افراد عينة البحث (20) طالباً كما هو موضح بالجدول (1)

جدول (1)

يبين عدد المجتمع . وعدد العينة ومواصفاتها وحسب المجاميع .

النسبة المئوية من المجتمع الكلي	عدد أفراد العينة	عدد طلاب التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي	الشعبة والمجاميع التجريبية
% 10,10	10		34	شعبة - ب - المجموعة التجريبية الاولى
% 10,10	10		26	شعبة - ج - المجموعة التجريبية الثانية
		10	39	شعبة - ع - المجموعة التجربة الاستطلاعية
% 20,20	20		99	المجموع

4-2 الادوات والاجهزة ووسائل جمع المعلومات:

لقد اعتمد الباحث على الادوات والوسائل البحثية التي ساعدته في جمع البيانات الخاصة بمشكلة واهداف البحث

1-4-2 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر العربية والاجنبية
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- استمارة الأستبيان .
- 4- الملاحظة العلمية التقنية .
- 5- التجريب .

2-4-2 الادوات والاجهزة المساعدة.

- 1- ملعب كرة طائرة
- 2- كاميرا التصوير - الفيديو - نوع SONY ياباني .
- 3- شريط فيديو (VHS) عدد (6) ياباني الصنع .
- 4- ساعة التوقيت .
- 5- آلة الحاسبة .
- 6- قرص CD عدد 20
- 7- جهاز تلفزيون .
- 8- كرات طائرة

2-6 الاجراءات الميدانية .**2-6-1 المهارات المختارة :**

قامت الباحثة باختيار مجموعة من المهارات الخاصة بالكرة الطائرة ضمن منهج الكلية المرحلة الثانية وعرضها على مجموعه من السادة الخبراء اساتذة مادة الكرة الطائرة وقد تمت الاتفاق على تحديد مهارتين ضمن المنهج وهما :-

- مهارة الارسال المواجهة من الاعلى بالكرة الطائرة

- مهارة الاستقبال من الأسفل بالذراعين بالكرة الطائرة.

2-6-2 الاختبارات الخاصة بالمهارات

اولا: اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة. (ناهدة عبد زيد ، 2001 ، ص57)

- الهدف من الاختبار : تقويم الاداء الفني لمهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاثة (التحضيرى ، الرئيس ، الختامي)
- الادوات المستخدمة : ملعب قانوني للكرة الطائرة ، كرات عدد (3) ، استمارة لتقويم الاداء الفني
- وصف الاداء : يقف الطالب المختبر لأداء المهارة ومن منتصف منطقة الارسال المحددة (9م) الى الملعب المقابل على ان تعبر الكرة الشبكة محاولا اسقاطها في النصف الثاني من الملعب.
- التسجيل : بعد تصوير الاختبار يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر من خلال الاستمارة المعدة , علما ان الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات موزعة كالاتي (3 درجات) للقسم التحضيرى و(6 درجات) للقسم الرئيس و(1 درجة) للقسم الختامي، بعدها يتم اختيار افضل درجة لكل خبير ومن خلال استخراج الوسط الحسابي يتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب.

ثانيا: اختبار الاداء الفني لمهارة الاستقبال من الأسفل بالذراعين بالكرة الطائرة

- الغرض من الاختبار : قياس الأداء الفني الاستقبال الأرسال بالذراعين من الأسفل

- الادوات: ثالث كرات طائرة قانونية ، ساعة إيقاف . , حائط أملى عمودي على الأرض يرسم عليه خط مواز للأرض طوله (3) متر وارتفاعه عن الأرض (2.25) متر تكون المسافة الموجودة أعلى خط ال(3) متر كافية لتميرير الكرة على الحائط دون خروجها من فوق الحائط. يرسم خط للبداية على الأرض يكون موازيا للحائط وعلى بعد (2،10) متر .

- مواصفات الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يقوم برمي الكرة نحو الحائط وعندما ترتد الكرة يقوم بتمريرها باليدين من الأسفل نحو المنطقة الأمامية للحائط ، ويعطى لكل مختبر ثالث محاولات

- التسجيل: يتم تقييم الأداء الفني للمختبر في المحاولات الثالث .

- فلم فيديو وعرضه على الخبراء بقرص (CD) مع استمارة تقييم الأداء ويكون تقسيم الدرجة كالتالي -- :-
القسم التحضيرى : درجته (3) القسم الرئيس : درجته (6) القسم الختامي : درجته (1) .

2-6-3 التجربة الاستطلاعية .

تعد التجربة الاستطلاعية مصغرة للتجربة الاساسية ويجب ان تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما امكن ذلك حتى يتسنى الاخذ بنتائجها قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب بتاريخ 10 / 10 / 2023 وتم استبعادهم من التجربة الاساسية ومن نفس مجتمع البحث حيث بلغ عددها (10) طالباً وكانت اهداف هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

- 1- التأكد من مدى صلاحية المناهج التعليمي .
- 2- تلافي الاخطاء التي يمكن ان تحدث في اثناء التطبيق .
- 3- التأكد من ملائمة اوقات اجزاء الوحدة التعليمية ومدى امكانية تنفيذها و التكرارات .
- 4- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي سوف تستخدم في التجربة .
- 5- اعطاء صورة واضحة لمدرس المادة لما هو مطلوب في كل طريقة .
- 6- الوقوف على العوامل السلبية و الإيجابية .وقد تم اجراء بعض التعديلات على الخطط التعليمية بناء على ما أظهرته نتائج التجربة الاستطلاعية .
- 6- تم احتساب فترة الاداء لكل مجموعة وتقدير فترة الراحة بينهما بشكل مكثف (اقل من وقت الممارسة) والراحة بينهما بشكل موزع (اكثر أو يساوي وقت الممارسة) .

3-6-2 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإعطاء وحدتين تعليميتين لافراد العينة وذلك يومي الاربعاء والخميس 11-12/10/2023 من اجل اعطاء صورة اولية عن المهارات المبحوثة ومن ثم قام بأجراء الاختبارات القبلية وذلك يوم

2-7-7 المنهج التعليمي :

قام الباحث بأعداد منهج تعليمي على وفق الطريقة التعليمية الكلية بالأسلوب الموزعة على المجموعة تجريبية الاولى وبواقع (8) وحدة تعليمية ، وبالأسلوب المكثف على المجموعة التجريبية الثانية و تم عرضها بنماذج على عدد من المختصين في مجال (التعلم الحركي و طرائق التدريس و الكرة الطائرة) لأبداء ملاحظاتهم العلمية و تعديل او إضافة ما يروونه مناسباً ، و قد تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي ابدوها ، و بذلك اصبحت المناهج التعليمية صالحة للتطبيق و كالاتي :

- وحدة تعليمية (8) : تعلم بالطريقة الكلية وبالأسلوب الموزع للمجموعة الاولى
- وحدة تعليمية (8) : تعلم بالطريقة الكلية وبالأسلوب المكثف للمجموعة الثانية

وكان هدف الوحدات هو تعليم الطلاب المبتدئين لفن اداء مهارتي الارسال المواجه من الاعلى ومهارة استقبال الارسال من الاسفل وهي من ضمن منهاج مادة كرة الطائرة للمرحلة الثانية في الكلية بواقع 4 وحدات لكل مهارة .

وقد استغرقت التجربة الفعلية اربع أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل مجموعة تجريبية وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة ومجموع الوقت الاجمالي لكل مجموعة تجريبية (1440) دقيقة . واستمر المنهج للمدة من 10/15 ولغاية 2023/11/8

8-2 تقويم الاداء المهارى : (البناء الحركي الظاهري)

قام الباحث بأعداد استمارة التقويم الأداء الفني لمهارتي الارسال المواجه من الاعلى ومهارة الاستقبال من الاسفل و حسب البناء الحركي الظاهري (التحضيرى ، الرئيسى ، النهائي) و اعطاء درجة لكل مرحلة على ان تكون الدرجة الكلية من (10 درجات) و تم عرضها في إستبيان على عدد من المختصين في التعلم الحركي و الكرة الطائرة و أكدوا صلاحية الاستمارة للتقويم و بنسبة اتفاق اكثر من (85%) حيث اعطيت محاولة محاولتين لكل مهارة على ان تعتمد الافضل لكل طالب و تم اخذ المتوسط الحسابي لدرجات المقومين الثلاثة لكل مسكة ، حيث ان (الحركة لا تبدأ بالحل مباشرة اي القسم الرئيس بل يسبق هذا قسم تحضيرى وهي الفترة التي تسبق القسم الرئيس وتحضر له ثم القسم الذي يقع عليه واجب الحركة وعندما ينتهي هذا القسم يأتي القسم النهائي

9-2 تنظيم عمل المجاميع البحثية :-

1- المجموعة الاولى تتعلم بالطريقة الكلية بأسلوب التمرين الموزع :

تقوم هذه المجموعة بتعلم مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والاعداد من الاسفل وبواقع (8) وحدة تعليمية لكل مهارة اربع وحدات . وتكون فترة الراحة (9) دقائق بين كل مجموعة من التكرارات ومساوية لوقت الممارسة.

2- المجموعة الثانية تتعلم بالطريقة الكلية بأسلوب التمرين المكثف :

تقوم هذه المجموعة بتعلم مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والاعداد من الاسفل وبواقع (8) وحدة تعليمية . وتكون فترة الراحة (7) دقائق بين كل مجموعة من التكرارات واقل من وقت الممارسة .

آءول (2)

بببن زمن الممارسة الكلي وزمن الراحة للمكثف و الموزع و للمآامب الاربع

نوع الطريقة و اسلوب التمرين	مآموع زمن الراحة الكلي	فترة الراحة بين كل مجموعة تكرار	تكرارات الممارسة	زمن الممارسة في كل مجموعة	مآموع الزمن الكلي للممارسة في كل وحدة تعليمية	المآامب
كلي مكثف	21 دقيقة	7 دقيقة	4 تكرارات	9 دقيقة	36 دقيقة	المجموعة الاولى
كلي موزع	27 دقيقة	9 دقيقة	4 تكرارات	9 دقيقة	36 دقيقة	المجموعة الثانية

وقء اهتم الباحث بزمن الممارسة و فترة الراحة بين التمرين المكثف و الموزع . و من الطبيعي ان يكون زمن العمل الكلي للممارسة و فترة الراحة في المكثف هو اقل من زمن العمل الكلي للممارسة و فترة الراحة في الموزع . لأن هناك فترات راحة متباينة بين المكثف و الموزع و هذا ما اشارت اليه المصادر و البحوث و الدراسات . ولهذا لم يتم الاعتماد كلياً على التكرارات لصعوبة ضبطها اولاً و كذلك نوع المهارة فمن الصعب الاعتماد على التكرارات لانها تأخذ وقتاً طويلاً و المهارة السهلة تأخذ وقتاً أقصر و هذا يؤثر أيضاً في عدد التكرارات في تنظيم الممارسة و زمنها و إنما على الزمن

10-2 الاختبارات البعءية :-

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعءية يومي الاحء والاثنين 12-13/11/2023 للمآموعتين التجريبية و تم تصويرها بالفيءيو و تحويلها الى قرص CD لإعطائها للمقومين و اعطاء درجة التقويم لكل طالب في المآموعات البحثي

11-2 المعالآات الاحصائية .

للتوصل الى نتائج البحث استخدام الباحث الوسائل الاحصائية الاتية استخدم الباحث في معالآاته الإحصائية على نظام SPSS ...

- 1- س الوسط الحسابي .
- 2- ع الانحراف المعياري .
- 3- ت T مستقلة (لوسطين غير مرتبطين و لعينتين متتاليتين).
- 4- التحليل التباين (F). 5- اختبار الاحتفاظ المطلق
- 6- معامل ارتباط بيرسون 7- اقل فرق معنوي L.S.D

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-3 عرض النتائج و تحليلها :

3-1-1 عرض و تحليل نتائج الطريقة الكلية بالأسلوب المكثف للمهارات المبحوثة

جدول (3)

يبين الفروقات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي الطريقة الكلية بالأسلوب المكثف للمهارات المبحوثة .

دلالة	دلالة الفروق	ت محسوبة	درجة الحرية	البعدي		القبلي		نوع المهارة
				انحراف	وسط	انحراف	وسط	
0,010	معنوي	*2,887	18	0,843	7,50	0,699	5,40	الارسال المواجه من الاعلى
0,010	معنوي		18	0,632	6,90	0,994	5,30	استقبال الارسال من الاسفل

كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (0,05) الفرق معنوي باستخدام (spss) .

يتبين لنا من الجدول (3) ان هناك فروقاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الطريقة الكلية وبالأسلوب المكثف في المهارات المبحوثة بين الاختبار القبلي والبعدي . وكانت نتائج الوسط الحسابي لمهارة الارسال المواجه من الاعلى للكلية المكثف القبلي على التوالي (5,40 ، 7,50) والانحراف المعياري (0,699 ، 0,843) والوسط الحسابي لمهارة استقبال الارسال من الاسفل على التوالي (5,30 ، 6,90) والانحراف المعياري (0,994 ، 0,632) وكانت نتائج اختبار (t المحسوبة) (2,887) بدرجة حرية (18) وبدلالة (0,010) وهو اقل من مستوى (0,05) بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الكلية المكثف في مهارة الارسال المواجه من الاعلى و لمهارة استقبال الارسال من الاسفل وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

2-1-2 عرض و تحليل نتائج الطريقة الكلية بالأسلوب موزع للمهارات المبحوثة

جدول (4)

يبين الفروقات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي الطريقة الكلية بالأسلوب الموزع للمهارات المبحوثة .

دلالة	دلالة الفروق	ت محسوبة	درجة الحرية	بعدي		قبلي		نوع المهارة
				انحراف	وسط	انحراف	وسط	
0,010	معنوي	2,395	18	0,738	5,70	0,52	4,50	الارسال المواجه من الاعلى
0,010	معنوي		18	0,568	5,600	0,42	4,80	استقبال الارسال من الاسفل

كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (0,05) الفرق معنوي باستخدام (spss)

يبين من الجدول (4) ان هناك فروقاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات المبحوثة بالطريقة الكلية وبالأسلوب الموزع في المهارتين . وكانت نتائج الوسط الحسابي لمهارة الارسال المواجه من الاعلى على التوالي (4,50 ، 5,70) والانحراف المعياري (0,527 ، 0,738) والوسط الحسابي لمهارة استقبال الارسال من الاسفل على التوالي (4,80 ، 5,60) والانحراف المعياري (0,422 ، 0,568) وكانت نتائج اختبار (t المحسوبة) (2,395) بدرجة حرية (18) وبدلالة (0,010) وهو اقل من مستوى (0,05) بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الكلي الموزع في المهارتين وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

3-1-2 عرض و تحليل نتائج الطريقة الكلية بالأسلوب مكثف و الموزع في الاختبارات البعدية

جدول (5)

يبين الفروقات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الطريقة الكلية بالاسلوب المكثف والموزع للمهارات المبحوثة .

نوع المهارة	كلي مكثف		درجة الحرية	كلي موزع		ت محسوبة	دلالة الفروق	دلالة
	وسط	انحراف		وسط	انحراف			
الارسال المواجه من الاعلى	7,50	0,843	18	5,70	0,738	*1,664	معنوي	0,021
استقبال الارسال من الاسفل	6,90	0,632	18	5,60	0,568		معنوي	0,033

كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (0,05) الفرق معنوي باستخدام (spss) .

يبين من الجدول (6) ان هناك فروقاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الطريقة الكلية وبالأسلوب المكثف والموزع في الاختبارات البعدية في المهارتين المبحوثة. وكانت نتائج الوسط الحسابي لمهارة الارسال المواجه من الاعلى واستقبال الارسال من الاسفل للكلي المكثف على التوالي (7,50 ، 6,90) والانحراف المعياري (0,843 ، 0,632) ونتائج الوسط الحسابي لمهارة الارسال والاعداد للكلي الموزع على التوالي (5,70 ، 5,60) والانحراف المعياري (0,738 ، 0,568) وكانت نتائج اختبار (t المحسوبة) (1,664) بدرجة حرية (18) وبدلالة (0,021) و (0,033) وهو اقل من مستوى (0,05) بين مجموعة الكلي المكثف والموزع في مهارة الارسال المواجه من الاعلى واستقبال الارسال من الاسفل وهذا يدل على وجود فروق معنوية بينهما ولصالح مجموعة الكلي المكثف .

2-2 مناقشة نتائج

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4,3,5) ان هناك تطور واضح في نتائج المجموعتين التجريبيتين (الكلي مكثف) و (الكلي موزع) في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية يعزوها الباحث الى التداخل بين الطريقة الكلية واسلوب التمرين المكثف والموزع والى كفاية عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة ضمن المنهج المقرر للكلية و زمن كل وحدة تعليمية واحدة و كفاية زمن مجاميع التكرارات قدر الإمكان ضمن الوحدة التعليمية الواحدة . بالإضافة الى تنظيم موازنة فترات الراحة مع الممارسة ضمن التمرين المكثف و التمرين الموزع ، وكذلك صعوبة و سهولة طبيعة المهارة و اعتماد التجزئة في المهارة الصعبة والمركبة . و

كما حددها (Magill 2004) "فاذا كانت المهارة بمستوى واطيء من التعقيد و مستوى عالي من الترتيب فيكون التمرين الكلي لها افضل اختيار ، و إذا كانت المهارة بمستوى عال من التعقيد و الصعوبة و مستوى واطيء من الترتيب يكون التمرين الجزئي اكثر تأثيراً " (Magill -2004,p.346)

ان هذا التداخل في الطريقة و التمرين قد اوصل المتعلمين الى استثمار اهداف الطريقة و اهداف التمرين بوقت محدد واحد و بتسريع التعلم و استثماراً للوقت و الجهد . وهذا ما اكده

(ظافر 2002) في ان الهدف الرئيس من التداخل هو التوصل الى مجموعة من الأهداف من خلال تنويع الأداء في طرق و اساليب ووسائل مختلفة مما يزيد القدرة على التكيف و الأيفاء بمتطلبات البيئة التعليمية و المشاركة في تسريع عملية التعلم و استثمار الوقت و الجهد ضمن مدة محددة للتعليم (ظافر هاشم: 2020 . ص48)

و عند مناقشتنا و العودة الى اختلافات النتائج بين التداخلات في الطريقة و التمرين نجد اولاً تفوق مجموعة الطريقة الكلية بالتمرين المكثف هي افضل تأثيراً في تعلم مهاره استقبال الارسال من الاسفل و ذلك يعود الى طريقة ادائها بالطريقة الكلية بالأسلوب المكثف افضل و هي مهارة يحتاج المتعلم الى بذل جهداً كبيراً فيها و ربما صعوبة ادائها ، و يحتاج المتعلم بين اداء و اخر الى فترة راحة مناسبة و اقل من فترة جهد المبدول . وهنا يؤكد (Schmidt 1982) " ان المهارة إذا كانت حركاتها مرتبطة بقوة مع بعضها فأفضل يتم تعليمها سوية لإكمال عملية التفاعل و الترابط فيما بينها " (Schmidt.1991 .p.219)

كما ويؤكد (Schmidt 1991) " بأنه لا بد عند تنظيم التمارين و جدولتها الاعتماد على نظريات التعلم و

مفاهيمه في تصنيف المهارات الحركية ، أخذين بنظر الاعتبار دور التعب و الإجهاد خلال ممارسة تمارين التعلم و ان زيادة مقدار وقت الراحة بين محاولات التمرين يحسن التعلم و يطره (Schmidt.1991 .p.223)

اما مهارة الارسال المواجه من الاعلى فيرى الباحث ان هذه المهارة تحتاج الى ادائها باستخدام الطريقة الكلية عندما تكون المهارة متماسكة و مترابطة في حركاتها و من الصعب تجزئتها الى اجزاء و الذي ربما يسبب وجود فواصل و تشتت في الحركة و لم تظهر بصورتها الحقيقية ، وهذا مما يضعف الأداء فالأفضل تؤدي بشكل كلي . وبما انها من الحركات متوسطة الصعوبة و التعقيد و يكون احتياجها الى الراحة قليل نسبياً لأنها حركة سريعة و بهذا تم تفضيل التمرين المكثف براحة اقل من فترة الممارسة المخصصة .

و هنا لا بد من التأكيد على انه عند اختيار الطريقة او جدولة التمرين و عمل تداخل فيما بينها لا بد و ان تلائم

نوع المهارة و مستوى صعوبتها و مدى تداخل حركاتها و احتياجها لنسب راحة تتخلل محاولات التمرين و بهذا جاءت هذه النتائج مطابقة مع توصيات لدراسات عديدة تؤكد ان التمرين المكثف له تأثير معنوي في التعلم و خاصة مع المهارات الصعبة و المعقدة و التي يبذل فيها طاقة و جهد كبيرين

و لكن مع ملاحظة (Carron 1996) من ان التمرين ربما يكون متغايراً و مختلفاً بين مهارتين منفصلتين

في لعبة او فعالية واحدة او عدة العاب و كل مهارة تحتاج الى توزيع و تنظيم جدولة التمارين بما تلائم وطبيعة ادائها و ربما يكون مختلفاً او متلائماً مع مهارات

اخرى (Carron .A.V-1996,res.qu40, p.481 -489)

و اخيراً لا بد من الأخذ بنظر الاعتبار الموازنة في تنظيم التداخل المبرمج على اساس نوع المهارة و صنفها و وقت التمرين (الممارسة) و مدة الراحة التي تحتاجها كل مجموعة تكرارات مع ما يلائم مستوى المتعلمين و قابلياتهم و فروقهم الفردية .

4- الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات

1-4 الاستنتاجات

في ضوء النتائج استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- هناك تطور واضح في كلا المجموعتين التجريبيتين (مجموعة الكلي مكيف) ومجموعة (الكلي موزع) في تعلم مهارتي الارسال المواجه من الاعلى ومهارة استقبال الارسال من الاسفل.
- 2- تفوق مجموعة الكلي بأسلوب التمرين المكثف على مجموعة الكلي بأسلوب التمرين الموزع في مهارتي الارسال المواجه من الاعلى ومهارة استقبال الارسال من الاسفل.

2-4 التوصيات

- 1- استخدام التداخل في البيئة التعليمية بين الطريقة و اسلوب التمرين لما له من فوائد في التوصل الى اهداف التدريس المؤثر و تسريع استثمار الوقت و الجهد .
- 2- التأكيد على الموازنة بين فترات الممارسة و الراحة بين التكرارات على ضوء صنف المهارة و درجة صعوبتها و الجهد المبذول و الطاقة المصروفة .
- 3- التأكيد على استخدام الطريقة الكلية في المهارات عالية الترتيب و التماسك في حركاتها ، و الطريقة الجزئية في المهارات واطئة الترتيب و الصعبة و المعقدة .

المصادر العربية

- ◆ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق . بغداد ، مكتب الضخرة للطباعة ، 2002
- ◆ كورت ماينل، التعلم الحركي ، ترجمة عبدعلي نصيف –مديرية دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل ، ط2، 1987 .
- ◆ محمد حسن هليل ، تأثير التداخل بين و داخل الوحدات التعليمية للتمرينات المكثفة و الموزعة في إحتفاظ التعلم بعض مهارات التنس ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية – 2003
- ◆ محمد عبدالغني عثمان ؛ التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، الكويت ، دار القلم للنشر و التوزيع، 1989.
- ◆ محمد، فئات محمد جبريل ، اثر كل من الطريقتين الكلية و الكلية الجزئية في تعليم بعض مهارات المباراة بسلاح الشيش ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات و بحوث التربية الرياضية ، ملخصات البحوث المقبولة . جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية1983.
- ◆ ممدوح عبدالمنعم الكناني ، احمد محمد مبارك ، سايكولوجية التعلم و انماط التعلم ، ط1، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع ، 1992 .

- ◆ مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط تنظيم ، القاهرة ، دار الفكر العربي .1998
- ◆ ظافر هاشم الكاظمي ، الأسلوب التدريسي المتداخل و تأثيره في التعلم و التطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، .2002
- ◆ وجيه محجوب جاسم ، التعلم و التعليم والبرامج الحركية ، عمان , دار الفكر العربي ,2002.

المصادر الاجنبية

- ◆ Carron .A.V , performance and learning in discrete skills under massed V. distributed practice ,1996,[res.qu40](#).,
- ◆ Magill,A,Richard,Motor learnin,BostonM.C.Graw,Fifthedition,1998
- ◆ Magill ,A.R Motor learning , Boston,Mc-Graw-Hill ,1998.
- ◆ Magill,A.R,motor Leraning and concepts,1993 <http://www.edu.2002>.
- ◆ Schmidt and Lee, Motor control and Learning , IL. Human Kentics, 2005.
- ◆ Schmidt and Wrisberge , motor learning and performance , IL.human ken tics ,2004
- ◆ Schmidt ,and Lee, Motor control and learning . Human Kentics , 1999
- ◆ Shmidt,A.Richard , Motor Learning and performance IL. Human Kinetics 1991.