

فاعلية استخدام استراتيجية التعليم المكثف والموزع على مستوى الأداء المهارى في مسابقات الميدان والمضمار

١ د/ حصة هويدى لفتة ناشى العصيمي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد درس الميدان والمضمار إحدى الدروس المنهجية الأساسية في كليات التربية الرياضية، ويهدف هذا الدرس إلى أكساب الطالبات المهارات الحركية والفنية الخاصة بالمسابقات الخاصة بالألعاب القوى كذلك الألمان بالجوانب القانونية والتعليمية ليتسنى لها نقل ما أكتسبته من معرفه متعلقة بهذه اللعبة بعد التخرج أو تكتسب الطرائق والأساليب التعليمية اللازمة لتنفيذ المهارات المقررة.

وتعد أساليب التعليم والتدريس التي يستخدمها المدرس تعد من أهم جوانب العملية التعليمية بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع مجموعة المتعلمين بأقل جهد بما يضمن الاستمرارية في التعلم، واكتساب النواحي المعرفية والبدنية والحركية، لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية (١٤:١٧).

ويذكر "سمير أكرام" (٢٠٠٩م) أنه تعد عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبني عليه مستوى الفاعلية الرياضية، ان التعلم الصحيح للمهارة باستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة مع الأخذ بعين الاعتبار المستوى التعليمي للطلبة بالإضافة إلى قابليتهم البدنية والعقلية والنفسية والفروق الفردية ويؤدي ذلك للحصول على مستوى عالي من الأداء للمهارة (١٠:٤)

وقد أشارت "عفاف عبد الكريم" (١٩٩٠) إلى أن التعليم Teaching من أهم مهام مدرس التربية الرياضية فهي مسئوليته المباشرة لمساعدة الآخرين في تعليم المهارات، كما يشير أحمد عبد الخالق (١٩٨٦) إن التعليم Teaching هو المهمة الملقاة على عاتق المدرس لمساعدة المتعلم على الاستفادة من العملية التعليمية إلى أقصى حد ممكن (١٤:١٠) (٢٩٨:١٠). وإن المبدأ الأساس الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة والطريقة المكثفة هو أوقات الراحة بين تمرين وآخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة وكافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تتعدم فترات الراحة. (٩١:٨)

ولا يقتصر التعليم Teaching على طريقة أو أسلوب واحد فقد تعددت الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليمية ومنها التعليم المركز Concentrated Teaching،

١ موجهة تربية بدنية - بوزارة التربية - بوزارة الكويت.

تعرفه لمياء إبراهيم (١٩٩٧) هي طريقة من طرائق التعليم التي يتم فيها التركيز على هدف معين كمهارة محددة في لعبة معينة (١٢: ٩).

تذكر لمياء إبراهيم (١٩٩٧) ونقلا عن جابر عبد الحميد أن التعليم المركز يعنى التدريب فترات متصلة مركزه في مدة زمنية لتعليم مهارة (١٢: ٩).

وقد أشارت عفاف عبد الكريم (١٩٩٤) نقلا عن كلينج برج Kling Berg أن كل درس يجب أن تظهر به وظيفة رئيسية واحدة وتستخدم باقي الوظائف التعليمية الأخرى بالدرس لتساعد الوظيفة الرئيسية في تحقيق الهدف، وهكذا تتداخل الوظائف التعليمية فيما بينها (١٣: ٣١٤-٣١٨) وعند تطبيق طرائق التعلم توجد عدة أساليب لتطبيقه منها أسلوبى التدريب المكثف والموزع وتعتمد كل منها على أهداف معينة وهى مختلفة في تصميمها وإعدادها وأسلوب أدائها. (٥١: ٩)

فعد أداء أسلوب التدريب المكثف Intensive training فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التعلم Learning هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر، فيجب ان تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من أهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية فالتدريب المكثف يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (٣٠) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التدريب (١٣: ١٥)

حيث يشير كلا من "وجية محجوب (٢٠٠١)، شمت Schmidt" (٢٠٠٠) على أن توزيع الوقت على ممارسة تدريبات التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التي تساعد على دقة تعلم أداء هذه المهارات باستخدام التدريب المكثف الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات مع فترة قصيرة للراحة لأداء المهارة المطلوبة، وهذا يعنى أن المتعلم يؤدي التدريب المهاري في وقت محدد وبزيادة عدد محاولات التدريب. (٢٠: ٢١٥) (٢٢: ٤١٣-٤١٦).

أما التدريب الموزع Training Distributed فهو سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي غالباً ما تكون نسبه وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة أو أكثر فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة (٣٠ ثانية) يعطى وقت راحة بمقدار (٣٠ ثانية)، وقد تكون أكثر من ذلك (٢٢) (٢٤).

ويتفق كلا من "وجيه محجوب (٢٠٠١)، يعرب خيون" (٢٠٠٢) بأن التدريب الموزع هو الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التدريب مساوية أو أكبر من الوقت

المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التدريب، أي أن التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذي توجد فيه أوقات راحة كافية بين التكرارات (٢١: ٢٠) (٢٠: ٨٤).

يذكر "محمود داود سلمان" (٢٠٠٦) أن فترات الراحة وعملية تنظيمها في الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية القصيرة أو الطويلة هي الحد الفاصل في تطور مستوى الانجاز عند الرياضي أما بالنسبة لعمليات التعلم Learning باستخدام أسلوب التدريب (المكثف- الموزع)، فالتعلم الحركي استفاد كثيرا من عمليات تنظيم فترات الراحة بين الوحدات التعليمية أي بين أيام التعلم أو بين جرعات الوحدة التعليمية نفسها في اليوم الواحد والذي أفاد كثيرا عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء المهاري (١٧: ١٨٣، ١٨٢).

وقد لاحظت الباحثة أن هناك عدة أساليب في تعلم المهارات الحركية في الميدان والمضمار توفر في الجهد والوقت المبذول وتؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج، مع وجود مشكلة فعلية هي أن الأساليب التعليمية المتبعة (التقليدية) في توزيع المهارات داخل الوحدة التعليمية في فترة قصيرة لانجاز المقرر والوصول إلى الإلية لا تراعى فترات الراحة وعدد مرات التكرار وأن كان الأسلوب (التقليدي) يأتي بنتائج إلا أنه لا يرقى إلى مستوى الطموح. فالوقت المخصص للمحاضرة محدود ويقبل من فرص أداء التكرارات بسبب وجود واجبات كثيرة داخل المحاضرة (الوحدة التعليمية) يجب انجازها، كل ذلك دعي الباحثة إلى تحديد هدف تعليمي واحد داخل الوحدة التعليمية باستخدام أسلوب التدريب (المكثف- الموزع) كمحاولة منها لإتقان الأداء المهاري في مهارات ألعاب القوى.

هدف البحث :

استهدف البحث التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية الأولى (تعلم المكثف) ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية الثانية (تعلم الموزع) ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبتين (المكثف- الموزع) في مستوى إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الفرقة الثالثة ولصالح مجموعة البحث التجريبية الأولى (المكثف).

مصطلحات البحث:

- **التدريب المكثف: Intensive training** "

هو سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة أقل من وقت الممارسة".

- **التدريب الموزع: Training Distributed** "

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً نسبة وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة" (٢٤ : ٤١٤ : ٤١٦).

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبتين أحدهما استخدمت أسلوب التعلم المكثف والأخرى استخدمت أسلوب التعليم الموزع وذلك لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

مجتمع وعينة البحث :

اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية بدولة الكويت للعام الدراسي (٢٠١٩م-٢٠٢٠م) وعددهم (٥٦) طالبة تم اختيار (٣٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين قوام كلا منها (١٥) طالبة بالإضافة إلى (١٦) طالبة لإجراء المعاملات العلمية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- انتظام حضور الطالبة في البرنامج التعليمي.
- أن تكون الطالبة من الطالبات المستجدات بالفرقة الثالثة الثانوي.
- أن تكون الطالبة غير ممارسة لرياضة الألعاب القوى.

جدول (١)
تجانس عينة البحث ن=٤٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨.٤٥	٠.٥٢	١٨.٤٠	٠.٢٨
٢	الطول	سنتيمتر	١٦٧.٢٠	٠.١٤	١٦٧.٠٠	٠.١٤
٣	الوزن	كيلوجرام	٦٦.٣٨	٠.٦٢	٦٦.٣٠	٠.٣٦
٤	وثب عالي بالطريقة السرجية	متر	١.٢١	٠.٨٥	١.٢٠	٠.٨٥
٥	وثب طويل طيران	متر	١.٨٨	٠.٣٢	١.٨٠	٠.٨٤
٦	دفع جلة بطريقة الزحف	متر	٣.٨٨	٠.٢٥	٣.٨٥	٠.٣٢
٧	رمى الرمح بالطريقة المقصية	متر	٦.٨٠	٠.٨٧	٦.٥٠	٠.٢٥
٨	بدء منخفض	درجة	٥.٢٥	٠.٣٢	٥.٢٠	٠.٨٤
٩	١٠٠ م عدو	ث	١٤.٨٩	٠.٢٧	١٤.٨٥	٠.٢١
١٠	٢٠٠ م عدو	ث	٣٨.٢١	٠.١٤	٣٨.٢٠	٠.٨٥
١١	١٠٠×٤ تتابع	دقيقة	٣.٥١	٠.٩٨	٣.٥٠	٠.٣٢

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-١.٠٧، ١.٠٦) أي انحصرت ما بين (+٣)، مما يشير إلى أن عينة البحث تخضع للتوزيع الاعتمالي في جميع المتغيرات.

ثانياً: التكافؤ:

بعد التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين تجريبتين، كل منهما (١٥) طالبه، ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين مجموعات البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى بعض المتغيرات الجسمية والمهارية لدى مجموعتي البحث التجريبتين ن=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	السن	سنة	١٨.٥٧	٠.٢٥	١٨.٥٥	٠.٢٤	٠.١٤	غير دال
٢	الطول	سنتيمتر	١٦٦.٨١	٠.٢٤	١٦٦.٨٤	٠.٢٦	٠.١٥	غير دال
٣	الوزن	كيلوجرام	٦٥.٨٤	٠.٦٥	٦٥.٨١	٠.٨٥	٠.٢٥	غير دال
٤	وثب عالي بالطريقة السرجية	متر	١.١٨	٠.٨٤	١.١٥	٠.٣٢	٠.٢٩	غير دال
٥	وثب طويل طيران	متر	١.٩١	٠.٣٢	١.٩٥	٠.٢٥	٠.٨٥	غير دال
٦	دفع جلة بطريقة الزحف	متر	٣.٨٥	٠.٤٧	٣.٨٤	٠.٥	٠.٦٣	غير دال

تابع جدول (٢)
تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى بعض المتغيرات الجسمية والمهارية لدى مجموعتي
البحث التجريبتين ن=١=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
٧	رمي الرمح بالطريقة المقصية	متر	٠.٦٢	٦.٨١	٠.٦٢	٦.٨٠	٠.٥١	غير دال
٨	بدء منخفض	درجة	٠.٢٥	٥.٥٤	٠.٣٦	٥.٤٤	٠.٣٦	غير دال
٩	١٠٠ م عدو	ث	٠.٨٤	١٤.٢١	٠.٢٤	١٤.١٨	٠.٧٤	غير دال
١٠	٢٠٠ م عدو	ث	٠.٦٣	٣٨.٤١	٠.٨٧	٣٨.٣٥٤	٠.٣٢	غير دال
١١	١٠٠×٤ تتابع	دقيقة	٠.٤٧	٣.٤٤	٠.١٤	٣.٣٨	٠.٤٩	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧٩

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبتين في القياسات القبلية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٣، ٢.٢٧) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

- السجلات الرسمية (السجلات بقسم شؤون الطالبات).
- المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء.
- الاختبارات المستخدمة (المهارية).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات. قامت الباحثة بإعداد عدد (٢) استمارة استبيان وقامت بعرضها على عدد (٨) من الخبراء ملحق (١) لاستطلاع آرائهم حول تحديد.

- استمارة (١) الإختبارات الخاصة بمهارات الميدان والمضمار قيد البحث ملحق (٢).
- استمارة (١) محتوى البرنامج التعليمي المقترح بأسلوبى التعلم (المكثف والموزع. ملحق (٣)
- ٥- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

الرستاميتير- الميزان الطبي- شريط قياس- رمح- جلة- كرات طبية- مضمار جرى- جهاز وثب عالي- صندوق على ارتفاع ٥٠سم.

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عدد (١٥) طالبة من نفس مجتمع البحث خارج عينة البحث بهدف:

- ١- تدريب فريق العمل المساعدات على القيام بدورهن في تطبيق قياسات البحث.
- ٢- الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة.
- ٣- إجراء بعض تدريبات البرنامج التعليمي لمعرفة زمن التدريب لتحديد فترات الراحة بين كل تدريب وآخر.

وأُسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية:

- مقدرة الطالبات على أداء التدريبات.
- كفاءة المساعدات على القيام بدورهن.
- سلامة الأجهزة والأدوات.

الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب المكثف والموزع:

خضعت العنينة إلى وحدات تعليمية باستخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع أعتمدت وحداته على تعليم المهارات المقررة بمقرر التربية البدنية للمرحلة الثانوية حيث تم استخدام أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الأولى، وأسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الثانية وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ماعدا الأسلوب المستخدم لكل مجموعة. مرفق (٤)

التوزيع الزمني للوحدة:

- الأعمال الإدارية والإحماء: ١٥ ق
 - الجزء الرئيسي: ٧٠ ق
 - الجزء التعليمي: ٢٥ ق
- شرح المهارة مع أداء نموذج، عرض صور لتحليل الأداء المهاري، إعطاء معلومات معرفية للمهارة.

* الجزء التطبيقي: ٤٥ ق

يتضمن: مرحلة التوافق الأولي- مرحلة التوافق الجيد- مرحلة التثبيت والإتقان (التكرارات وفترات الراحة بما يتناسب مع كل مرحلة إلي الوصول لمرحلة التطبيق) ويتناسب مع الأسلوب التعليمي (المكثف -الموزع)

- الجزء الختامي: ٥ ق

طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرار التدريبات الخاصة بكل مهارة في كل وحدة تعليمية لتطوير المهارة في أثناء تطبيق الوحدة التعليمية. أما بالنسبة إلى طريقة تنفيذ كل أسلوب فقد تم بالشكل الآتي:

١- مجموعة أسلوب التدريب المكثف:

في هذا الأسلوب تؤدي كل طالبة (٥ - ٨) محاولات لكل مهارة بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر، وبعد الانتهاء من العمل تأخذ الطالبة مدة راحة بقدر متوسط زمن أداء مهارة لمرة واحدة حوالي (٨) ث ومن ثم بدء الأداء مرة أخرى (٥-٨) محاولات.

٢- مجموعة أسلوب التدريب الموزع:

في هذا الأسلوب تعمل كل طالبتين معاً، وذلك بأن تؤدي الطالبة الأولى المهارات المقررة مرة واحدة وتنتظر، ثم تؤدي الطالبة الثانية المقابلة لها التدريب مرة واحدة أيضاً يعد زمن أداء الزميلة للمهارة مدة راحة للطالبة الأولى ثم تعود الطالبة الأولى بأداء التدريب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات نفس عدد محاولات التدريب المكثف.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث على ملاعب مدرسة مبارك الكبير في الفترة من ٢٠١٩/٣/٢٠م إلى ٢٠١٩/٣/٢٢م وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالأختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل وذلك كالتالي:

تنفيذ التجربة:

تم إجراء تجربة البحث على طالبات الصف الثالث الثانوي في الفترة من ٢٠١٩/٣/٢٥م إلى ٢٠١٩/٥/٢٥م باستبعاد أسبوع في شهر ابريل لتكون مدة البرنامج (٨) أسابيع لدى مجموعتي البحث التجريبيين بواقع (٣) وحدات أسبوعية أيام (الأحد- الثلاثاء- الخميس) لدى مجموعتي البحث بواسطة المساعدين وبإشراف الباحثة على مجموعتي البحث.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياس البعدي على نفس ما تم في القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبيين (المكثف- الموزع) وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٥/٢٧م إلى ٢٠١٩/٥/٢٩م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS الإحصائي لمعالجة البيانات:

- المتوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - معامل ارتباط.
 - نسبة التحسن.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - اختبارات
- عرض النتائج

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الحركية في العاب القوى لدى طالبات المجموعة التجريبية الأولى (التدريب المكثف) ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	وثب عالي بالطريقة السرجية	متر	١.١٨	٠.٨٤	١.٣٥	٠.٢٤	٠.١٧	١٤.٤٠	٣.٥٨	دال
٢	وثب طويل طيران	متر	١.٩١	٠.٣٢	٢.٣٢	٠.١٥	٠.٤١	٢١.٤٦	٣.٨٤	دال
٣	دفع جلة بطريقة الزحف	متر	٣.٨٥	٠.٤٧	٤.٥٠	٠.٢٤	٠.٦٥	١٦.٨٨	٣.٤٧	دال
٤	رمي الرمح بالطريقة المقصية	متر	٦.٨١	٠.٦٢	٧.٤٨	٠.٣٢	٠.٦٧	٩.٨٣	٣.٥١	دال
٥	بدء منخفض	درجة	٥.٥٤	٠.٢٥	٦.٨٨	٠.٥٨	١.٣٤	٢٤.١٨	٣.٢٥	دال
٦	١٠٠م عدو	ث	١٤.٢١	٠.٨٤	١٢.٤٠	٠.٣٢	١.٨١	١٤.٥٩	٣.٧٤	دال
٧	٢٠٠م عدو	ث	٣٨.٤١	٠.٦٣	٣٤.١٢	٠.١٧	٤.٢٩	١٢.٥٧	٣.٤١	دال
٨	١٠٠×٤ تتابع	دقيقة	٣.٤٤	٠.٤٧	٣.١٠	٠.٦٢	٠.٣٤	١٠.٩٦	٣.٨٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الحركية في ألعاب القوى لدى طالبات المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع) $n = 15$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	وثب عالي بالطريقة السرجية	متر	١.١٥	٠.٣٢	١.٢٢	٠.٢٤	٠.٠٧	٦.٠٨	٢.٦٦	دال
٢	وثب طويل طيران	متر	١.٩٥	٠.٢٥	٢.١٠	٠.٠١٤	٠.١٥	٧.٦٩	٢.٤٤	دال
٣	دفع جلة بطريقة الزحف	متر	٣.٨٤	٠.٥	٣.٩٨	٠.٥٢	٠.١٤	٣.٦٤	٢.١٤	دال
٤	رمي الرمح بالطريقة المقصية	متر	٦.٨٠	٠.٦٢	٧.٣٤	٠.٥٤	٠.٥٤	٧.٩٤	٢.٨٤	دال
٥	بدء منخفض	درجة	٥.٤٤	٠.٣٦	٥.٩٧	٠.٧٤	٠.٥٣	٩.٧٤	٢.٣٦	دال
٦	١٠٠ م عدو	ث	١٤.١٨	٠.٢٤	١٣.٤٧	٠.٣٢	٠.٧١	٥.٤٧	٢.٤١	دال
٧	٢٠٠ م عدو	ث	٣٨.٣٥٤	٠.٨٧	٣٦.٣٠	٠.٨٤	٢.٢٤	٦.١٧	٢.٩٨	دال
٨	١٠٠×٤ تتابع	دقيقة	٣.٣٨	٠.١٤	٣.٢٥	٠.٣٥	٠.١٣	٤.٠٠	٢.١٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 1.753$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبيين الأول (المكثف) والثانية (الموزع) في مستوى بعض المهارات الحركية في ألعاب القوى $n=1=2=15$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية المكثف		المجموعة التجريبية الموزع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	وثب عالي بالطريقة السرجية	متر	١.٣٥	٠.٢٤	١.٢٢	٠.٢٤	٢.٥٤	دال
٢	وثب طويل طيران	متر	٢.٣٢	٠.١٥	٢.١٠	٠.٠١٤	٢.٤٦	دال
٣	دفع جلة بطريقة الزحف	متر	٤.٥٠	٠.٢٤	٣.٩٨	٠.٥٢	٢.٤١	دال
٤	رمي الرمح بالطريقة المقصية	متر	٧.٤٨	٠.٣٢	٧.٣٤	٠.٥٤	٢.٦٢	دال
٥	بدء منخفض	درجة	٦.٨٨	٠.٥٨	٥.٩٧	٠.٧٤	٢.٤٨	دال
٦	١٠٠ م عدو	ث	١٢.٤٠	٠.٣٢	١٣.٤٧	٠.٣٢	٢.٦٢	دال
٧	٢٠٠ م عدو	ث	٣٤.١٢	٠.١٧	٣٦.٣٠	٠.٨٤	٢.١١	دال
٨	١٠٠×٤ تتابع	دقيقة	٣.١٠	٠.٦٢	٣.٢٥	٠.٣٥	٢.١٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 1.679$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبيين في مستوى تعلم بعض المهارات في الميدان والمضمار حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ولصالح مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف).

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم المكثف.

وترى الباحثة بأن هذه التدريبات (المكثف) كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء لدى المجموعات الثلاث، ولكن بنسب مختلفة، وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاث كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم وهذا ما أشار إليه ليث جاسم (٢٠١٠) (١٤) في أن "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم (١١: ١٠٢).

وترجع الباحثة ذلك إلى أن المجموعة التجريبية تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحثة إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية وإحداث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعنى أن التدريبات أدت إلى هذا التقدم في الأداء، بالإضافة إلي أن استخدام أسلوب التدريب المكثف يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة عن طريق التكرارات المتواصلة واستغلال زمن الوحدة التعليمية وبالتالي يؤدي تقدم مستوى الطالبات ويشير فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٠م) (١١)، إلي مدى فاعلية المستوى المهارى نتيجة للأسلوب المكثف، كما تشير دراسة سهير أكرم، ماهر عبد الحمزة (٢٠٠٩) (٤) إلي أن استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصليح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة، أدى إلي تحسن المستوي بوضوح، كما أن وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى الطالبات وقابليتهم إلى الأداء أدى إلى تحسن في مستوى الأداء حيث يؤكد أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٢) إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية مرتبطة بالأداء المهارى فإنها تكون ذات معنى (٢: ٢٢) حيث تتفق هذه الدراسة مع دراسة كلا من سهير أكرم، ماهر عبده

(٢٠٠٩) (٤) رأفت عبدالهادى (٢٠٠٩) (٥) في أن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثة يؤدي إلى تطوير المسار الحركي الصحيح للمهارة من خلال البرنامج التعليمي لمهارات الميدان والمضمار حيث أن أسلوب التدريب المكثف ذو أهمية لإتقان تعلم المهارات الأساسية للعبة.

كما يرى محجوب (٢٠٠٠) أن التدريب المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه المتعلم باستمرار، لتثبيت المهارة المطلوبة للمتعلم مع إعطاء برهة قصيرة جدا للراحة، أي يؤدي المتعلم التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات (٢١: ٢١٥).

وترجع الباحثة أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التعلم حيث يذكر رشاد النصر الله (٢٠٠٨) (٦) إلى أن التدريب المكثف يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة (٣٤: ١٤) كما يؤكد شمت Schmidt (٢٠٠٠) (٢٣). أنه من الواجب على المدرسين والمدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (٣٢: ٢٠٦).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الصف الثالث مجموعة البحث التجريبية الأولى (تعلم المكثف) وإصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم الموزع.

وهذا ما أكدته دراسة لمياء إبراهيم (١٩٩٧) (١٢) أن توزيع أهداف الدرس على الوحدة التعليمية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم الموزع كما توصلت أيضا دراسة لمياء إبراهيم (١٩٩٧) (١٢) تفوق التعليم المركز باستخدام مهارة واحدة عن البرنامج المتبع إلى أن التعليم المركز تزداد الفرصة فيه لاستيعاب ما تتضمنه مهارة واحدة وإتاحة الفرصة للتدريب عليها باستخدام التدريب المكثف يؤدي ذلك إلى الإتقان والتثبيت والآلية في الأداء، كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٢) أن قدرة العقل على استيعاب مهارة واحدة في ساعة واحدة أفضل من قدرته على استيعاب ثلاث مهارات مختلفة في نفس الزمن.

وتشير سهير أكرم، ماهر عبده (٢٠٠٩) (٤) أنه في التدريب الموزع توجد فترات راحة بين الممارسات فإذا كانت فترات الراحة مدتها طويلة جدا فإن كثيرا مما يتم تعلمه يتعرض للنسيان مما يضطر المرء إلى البدء من جديد مع كل محاولة جديدة. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الصف الثالثة مجموعة البحث التجريبية الثانية (تعلم الموزع) ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبيين في مستوى تعلم بعض المهارات في الميدان والمضمار حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ولصالح مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف) وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المكثف) من التكرارات المستمرة والتي ساعدت على إتقان المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار.

كما يشير أيضا شمت Schmidt (١٩٩٩) إلي أن التدريب هو انجاز أو أداء واجب حركي يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم واكتساب المهارة (٢٣ : ١٧٢) يتفق كل من ليث إبراهيم (٢٠١٠) (١٤)، مازن عبد الهادي (٢٠٠٣) (١٥)، نغم حامد حميد قطاني (٢٠٠٠) (٢٠)، رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩) (٥)، سهير أكرم (٢٠٠٩) (٤) رشاد طارق (٢٠٠٨) (٦) على أن أسلوب التدريب المكثف له تأثير جيد على الأداء المهاري.

وتتفق الباحثة مع رولا مقدار عبيد (٢٠١٠) (٧) أن الفرد المتعلم يتعلم معظم المفاهيم العلمية عن طريق الدراسة التي تعتمد على استخدام طرائق أساليب معينة تسهل حدوث عملية التعلم بالتالي يحدث تفاعل بين المدرس والطالب مما يؤدي إلى انعكاس تصرفات المدرس في تصرفات الطالب، فالقائم على العملية التعليمية يمد الطلبة بالمعرفة والإمكانات لرفع اهتماماتهم العلمية بشكل منظم وموجه نحو أداء المهام المطلوبة، وللمنهج التعليمي دور في تنظيم المادة التعليمية بشكل متدرج مما يساعد في تعلم المادة المطلوبة.

ويشير محجوب (٢٠٠١) بأن التدريب عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد وهدف (٢١ : ١٨٢)، يؤدي ذلك إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح، كما يذكر محجوب (٢٠٠١) بأن الوقت الذي توضح به التعليمات للمتعلمين هو جزء من وقت التدريب وعلى المتعلم إتقان الأداء المطلوب

عن طريق تصور الأداء، هذا التصور يأتي عن طريق التغذية الراجعة، وأن يثبت في الذاكرة إلى أن يصل إلى الآلية في الأداء المهارى (٢١: ٦٧، ٦٨).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبتين (المكثف-الموزع) في مستوى إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الفرقة الثالثة ولصالح مجموعة البحث التجريبية الأولى (المكثف).

الاستنتاجات :

- أثر البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب (التعلم المكثف) على مستوى تعلم بعض المهارات في مسابقات الميدان والمضمار.
- أثر البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في مسابقات الميدان والمضمار.
- أثر البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (التعلم المكثف) عن أسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في مسابقات الميدان والمضمار.

التوصيات :

- ١- ضرورة الأهتمام على استخدام أسلوب التدريب المكثف في تعلم المهارات الحركية.
- ٢- ضرورة الأهتمام استخدام أسلوبى التدريب (المكثف- الموزع) لتحسن المهارات الحركية في الميدان والمضمار لدي الطالبات.
- ٣- استخدام التغذية الراجعة خلال التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية تصحيح الأداء.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد عبد الخالق (١٩٨٦): محاضرات في علم النفس الفسيولوجي، دار المعارف الجماعية، القاهرة.
- ٢- أميرة محمد (٢٠١١م): تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط.
- ٣- سمير عباس (٢٠١٩م): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار (تعليم- تكنيك- قانون)، دار ماهى للطباعة والتوزيع، القاهرة.

- ٤- سهير أكرم، ماهر عبد الحمزة (٢٠٠٩): تأثير استخدام أساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى أداء مهارة الارسال في الريشة الطائرة، مجلة علوم التربية، العدد الثالث، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٥- رآفت عبد الهادي (٢٠٠٩): "أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، جامعة القادسية.
- ٦- رشاد طارق (٢٠٠٨): أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في "تعليم بعض أنواع التهديف لكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية.
- ٧- رولا مقداد (٢٠١٠): أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية.
- ٨- عبد الله حسين: أساسيات التعلم الحركي، ط١، مجموعة مؤيد الفنية، جامعة القادسية، ٢٠٠٦م.
- ٩- عفاف عبد الكريم (١٩٩٠): التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، أساليب واستراتيجيات، تقويم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠- عفاف عبد الكريم (١٩٩٤): "طرق التدريس في التربية الرياضية" منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- فراج عبد الحميد (٢٠٠٠م): نماذج من درس التدريب الميداني في العاب القوى، موسوعة العاب القوى، القاهرة.
- ١٢- لمياء إبراهيم (١٩٩٧): تأثير كل من التعليم المركز والموزع في درس التربية الرياضية على الإكتساب البدني والمهارى لتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة.
- ١٣- لؤى حسين (٢٠٠٠): تأثير جدولة التمرين العشوائى والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- ١٤- ليث إبراهيم (٢٠١٠): اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- ١٥- ماذن عبد الهادى (٢٠٠٣): اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثاني - المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل.
- ١٦- محمد محمود، حمدى عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- محمود عثمان (٢٠٠٧): طرائق وأساليب التدريس، عالم الكتب المعاصر الجديدة الأردن.
- ١٨- مصطفى صبحي (٢٠٠٩م): تأثير إستخدام إسلوبى التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، الجامعة التكنولوجية، العراق.
- ١٩- مركز التنمية الاقليمي (٢٠٠٣م): العاب القوى، مركز التنمية الاقليمي للنشر، القاهرة.
- ٢٠- نغم حاتم حميد (٢٠٠١): موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد.
- ٢١- وجيه محجوب (٢٠٠١): موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 22-Bartlett N.Strand Rolayne, Wilson (1993): Assessing sportskills, printed in united states of America, Human kinelics publishers, copyright P. 143
- 23-Schmidt. A. Richard and Graig,A. Wrisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.
- 24-Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. Lee (1999). Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.