

تأثير اسلوب التدريب المكثف والموزع على اتقان تعلم مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى طالبات قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية  
د/ أمينة احمد العلي (\*)

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين وتقوم هذه النهضة على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة. وتعد الكرة الطائرة مثل باقي الألعاب مبنية على أساس تحقيق اكتساب المتعلم للمهارات الحركية الأساسية ويتم ذلك من خلال استثمار وقت التدريب المتاح استثماراً يؤهله للتفاعل مع عملية التعلم فبذلك يقوم المعنيون بالعملية التعليمية باستخدام الوسائل التعليمية والتي تتميز بالفاعلية التي أثبتتها العديد من الدراسات والبحوث في مختلف المجالات والتي أخذت على عاتقها التعلم بالوسائل سواء في مجال التربية الرياضية أو المجالات الأخرى. وتعد أساليب التعليم والتدريس التي يستخدمها المدرس 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. (٤٤:٢٢)

ويتفق كلا من "سهير أكرم، ماهر عبد الحمزة" (٢٠٠٩م) أن عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبني عليه مستوى الفاعلية الرياضية، أن 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 المهارى. (١٠:٨)

وقد أشارت "مرفت خفاجة" (٢٠١٢م) إلى أن التعليم Teaching من أهم مهام مدرس التربية الرياضية فهي مسؤوليته المباشرة لمساعدة الآخرين في تعليم المهارات، وإن التعليم Teaching هو المهمة الملقاة على عاتق المدرس لمساعدة المتعلم على الاستفادة من العملية التعليمية إلى أقصى حد ممكن. (١٤:١٦)

وإن المبدأ الأساسي 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 تنعدم فترات الراحة. (٤٧:٢١)

(\*) أستاذ مشارك بكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضة - الكويت

ويذكر كلا من "عصام متولي (٢٠١٢م)، محسن إسماعيل" (٢٠١٤م) أنه لا يقتصر التعليم Teaching على طريقة أو أسلوب واحد فقد تعددت الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليمية ومنها التعليم المركز Concentrated Teaching. (١١: ٩) (١٤: ٥٧)

وقد أشار "عبد السلام مصطفى (٢٠٠٠م)، عصام متولي" (٢٠٠٧م) 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 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. (٩: ٥١)(١٠: ٨٤)

فعند 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 أن 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. (١٢: ١٥)

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. (١٧: ٢٢)

ويذكر "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠١) 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. (١: ٢١)

يذكر "محمود عثمان" (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 أسلوبى التدريب (المكثف-

الموزع)، فالتعلم الحركي استفاد كثيراً من عمليات تنظيم فترات الراحة بين الوحدات التعليمية أي بين أيام التعلم أو بين جرعات الوحدة التعليمية نفسها في اليوم الواحد والذي أفاد كثيراً عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء المهاري. (١٥ : ١٨٣)

ومن خلال متابعة الباحثة لمستوى إداء الطالبات في مهارات الكرة الطائرة لاحظت الباحثة وجود ضعف في مستوى الإداء الفني في مهارة الضرب الساحق ليدهنأ، ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة " أميرة محمد، ٢٠١١"، "راففت عبدالهادي، ٢٠٠٩"، "رشا ناجح على، ٢٠١٥"، "رشاد طارق، ٢٠٠٨"، "سهير اكرم، ماهر عبد الحمزة، ٢٠٠٩"، "Mosston,et,2006"، فقد وجد أن هناك عدة أساليب استخدمت في تعليم المهارات المختلفة في المجال الرياضي المختلفة ومالها من دورة في اتقان وتعلم الإداء الفني الصحيح، ومن هنا تری الباحثة أن كل منهاج تعليمي يجب أن يقياس أسلوب تعليم يرتبط بمتطلبات المهارات المراد تعلمها وإتقانها مع الإقتصار في الجهد والوقت والحصول على أفضل النتائج، لذا اتجهت الباحثة إلى تصميم برنامج تعليمي مستخدمه أسلوب المكثف والموزع لمناسبته مع طبيعة الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق بغرض تحسين مستوى الإداء المهاري لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى طالبات قسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب التدريب المكثف والموزع على اتقان تعلم مهارة الضرب الساحق لدى طالبات قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الاسلوب التدريبي الموزع لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهارة لضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب التدريبي 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. (١٩ : ٢٢)

**- التدريب الموزع: Training Distributed**

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً نسبة وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة. (٢٠ : ٤١٤)

**خطة وإجراءات البحث:****منهج البحث:**

تم استخدام المنهج التجريبي، نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين.

**مجتمع البحث:**

طالبات قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

**عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م، وتضمنت عينة البحث (٣٦) طالبه وذلك بواقع (١٨) طالبة لكل مجموعة بالإضافة إلى (١٦) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات) والتجربة الاستطلاعية، وتم تقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٨) طالبة.

**تجانس وتكافؤ عينة البحث:**

قامت الباحثة بإجراء التجانس للعينة في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الانثروبومترية ومهارة الضرب الساحق، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بالجدول (١):

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية) لأفراد العينة قيد البحث (ن = ٣٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨.١٦	١٧	٠.٦٦
٢	الطول	سم	١٦٢.٣٠	١٦١	٠.٥٤
٣	الوزن	كجم	٧٠.١٦	٦٨	٠.٦٢
٤	المرونة	سم	٨.٣٦	٧.٣٠	٠.٨٥
٥	الوثب العريض	سم	١٦٨.٥٢	١٦٦	٠.٧٦
٦	رمى الكرة	متر	٨	٧.٢٠	٠.٨٠
٧	الرشاقة	ث	١٠	٩	٠.٧٥
٨	اختبار دقة الضرب الساحق	عدد	١٨.٣٢	١٧.١١	٠.٦٤

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٥٤ : ٠.٨٥) أي انحصرت ما بين (+٣)، مما يشير إلى أن عينة البحث تخضع للتوزيع الاعتمالي في جميع المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

تحليل الوثائق:

استعانت الباحثة بما استطاع التوصل إليه بعد اطلاعه على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وتحليلها بهدف المساعدة في حصر الآتي:

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

- الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.

- الاختبار المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق.

١- الأجهزة والأدوات:

- السننمتر لقياس الطول.

- الميزان الطبي لقياس الوزن.

- شريط قياس لقياس المسافة.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن.

- طباشير - مراتب - ملعب كرة طائرة - كرة طائرة - كرات طبية - اطباق.

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء: مرفق (٢)

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية بالمهارة قيد البحث والاختبارات

التي تقيس تلك العناصر، وايضاً الاختبارات التي تقيس المهارة قيد البحث، وقد استعان الباحثة بعدد (٥) خبراء في مجال الكرة الطائرة مرفق (١)، وارتضى الباحثة نسبة موافقة أكبر من ٧٠% من آراء الخبراء.

### ٣- الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### أ- الاختبارات البدنية: مرفق (٣)

- ثنى الجذع (لقياس المرونة)
- الوثب العمودي (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- رمى الكرة الطبية زنة ٣ كجم (لقياس قوة الذراعين)
- الرشاقة.

#### ب- الاختبارات المهارية مرفق (٤)

- اختبار دقة الضرب الساحق.

#### التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عدد (١٦) طالبة من نفس مجتمع البحث خارج عينة البحث وذلك لتحديد ما يلي:

- ١- صلاحية اختبار مهارة الضرب الساحق والاختبارات البدنية بتطبيقه على العينة.
  - ٢- تدريب المحكمين على قواعد تنفيذ اختبار مهارة الضرب الساحق والاختبارات البدنية.
  - ٣- نواحي الضعف والمشكلات التي قد تظهر إثناء إجراء الاختبار.
- وأُسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية:

- ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- عدم ترك الفرصة لطالبات (عينة البحث) بالتردد اثناء اداء الاختبارات.
- تطبيق المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

#### المعاملات العلمية للاختبارات:

#### الصدق Validity:

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات قيد البحث بحساب صد التمايز دلالة الفروق بين الربع الأعلى (للمجموعة المميزة) والربع الأدنى (للمجموعة الغير مميزة) على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث قوامها (١٦) طالب، وذلك خلال ٢٠١٨/١٢/١ حتى ٢٠١٨/١٢/٣م.

جدول (٢)  
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى (الصدق) (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة Z	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	المرونة	سم	١٢.١٠	٠.٦٣٦	٨.٣٦	٠.٥٣٦	٢.٦٨	دال
٢	الوثب العمودي (قدرة الرجلين)	سم	١٧٧.١٢	١.٢٣	١٦٨.٥٢	٠.٩٣٨	٢.٥٩	دال
٣	رمي الكرة (قوة الذراعين)	متر	٧.٢٦	٠.٣٦٥	٦	٠.٢٦٥	٢.٣٦	دال
٤	الرشاقة	عدد	١٠	٠.٥٢٦	٨	٠.٣٦٧	٢.٧٥	دال
٥	اختبار دقة الضرب الساحق	عدد	٢١.١٦	١.٠٢١	١٨.٣٢	٠.٨٩٧	٢.٤١	دال

\*قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٤٨

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يشير إلى صدق الاختبارات في القياسات التي وضعت من أجلها وان قيمة U معادلة مان ووتتي.

#### الثبات Reliability:

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق Test-Re-Test بعد ثلاث أيام من التطبيق الأول وذلك على عينة قوامها (١٦) طالبة من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية تم القياس في الفترة من ١٠-٢٢/١٢/٢٠١٨ واعتبر الباحثة بيانات قياس الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وقد راعت الباحثة نفس الشروط عند التطبيق الثاني من ترتيب ومكان الأدوات وعمل المساعدين في القياس ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بإستخدام معادلة (بيرسون) يتضح ذلك من جدول (٣)

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات الدراسة (الثبات) (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	المرونة	سم	١٢.٢٠	٠.٦٨٥	١٢.٤٤	٠.٦٩٩	٠.٨٥٨	دال
٢	الوثب العمودي (قدرة الرجلين)	سم	١٧٩.١٠	٠.٤٧٩	١٨١.٠١	٠.٦٧٨	٠.٧٥٢	دال
٣	رمي الكرة (قوة الذراعين)	متر	٧.٤٠	٠.٩٨٦	٧.٩٠	٠.٩٨٩	٠.٧٤٤	دال
٤	الرشاقة	عدد	٩.١١	٠.٦٣٥	٨.٢٢	٠.٦٨٧	٠.٦٨٦	دال
٥	اختبار دقة الضرب الساحق	عدد	٢١.١٤	١.٠٣٦	٢١.٦٠	١.٤٢٥	٠.٧٢٣	دال

\*قيمة R الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات الدراسة قد تراوحت ما بين (٠.٦٨٩ إلى ٠.٨٥٨) وهي ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.

#### المنهج التعليمي: مرفق (٥)

خضعت العنيه إلى منهج تعليمي باستخدام بأسلوب التدریب المكثف والموزع اعتمدت وحداته على المتغيرات المهارية قيد البحث مهارة الضرب الساق. تضمن تدريس مهارة الضرب الساق (٦) وحدات تعليمية على مدار (٦) أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً زمنياً (٩٠) ق وقد اعتمدت الباحثة على التكرارات بعد الوصول إلى مرحلة التعلم والتوافق الأولى في الارتقاء بمستوى المهارة وذلك داخل الزمن المخصص للتعليم.

#### التوزيع الزمني للوحدة:

- الأعمال الإدارية والإحماء ١٥ ق
- الجزء الرئيسي: ٧٠ ق
- \* الجزء التعليمي : ٢٥ ق
- \* الجزء التطبيقي : ٤٥ ق
- الجزء الختامي : ٥ ق

#### طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرارات التدريبات الخاصة بكل تمرين في كل وحدة تعليمية لتطوير المهارة في أثناء تطبيق الوحدة التعليمية.

أما بالنسبة إلى طريقة تنفيذ كل أسلوب فقد تم بالشكل الآتي:

#### ٢ - مجموعة أسلوب التدریب الموزع:

في هذا الأسلوب يعمل كل طالبين معاً، وذلك بأن تؤدي طالبة الأولى مهارة الضرب الساق مرة واحدة وتنتظر، ثم تؤدي طالبة الثانية المقابل لها التدریب مرة واحدة أيضاً يعد زمن أداء الزميلة للمهارة المقررة مدة راحة للطالبة الأولى ثم تعود طالبة الأولى بأداء التدریب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات.

#### ١ - مجموعة أسلوب التدریب المكثف:

في هذا الأسلوب تؤدي كل طالبة (٥ - ٨) محاولات لكل بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر، وبعد الانتهاء من العمل تأخذ طالبة مدة راحة بقدر متوسط زمن حوالي (٣٠) ث ومن ثم بدأ الأداء مرة أخرى (٥-٨) محاولات.



### القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبتين في المتغيرات قيد البحث من ٢٠١٩/١/١م وحتى ٢٠١٩/١/١٠م.

### تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث، قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعتي البحث التجريبية الأولى (الموزع) والتجريبية الثانية (المكثف) باستثناء الجزء البدني الخاص والجزء المهاري والتي تم استخدام فيهما الأسلوب الموزع للمجموعة التجريبية الأولى والأسلوب المكثف للمجموعة التجريبية الثانية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١/١١م إلى ٢٠١٩/٢/٢٢م ولمدة شهر ونصف بواقع (٦) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة، ومن الوحدة (٩٠) ق.

### القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجرت الباحثة القياس البعدي في الفترة من ٢٣-٢٥/٢/٢٠١٩م، وقد راعت الباحثة نفس الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS22 الإحصائي لمعالجة البيانات كالتالي: -

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الالتواء
- تحليل التباين في اتجاه واحد
- معادلة مان ووتيني لدلالة الفروق
- دلالة الفروق باستخدام معادلة شيفي للمجموعات المتساوية

### عرض ومناقشة نتائج البحث:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأسلوب التدريبي الموزع لصالح القياس البعدي.

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) في القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق قيد البحث (ن=١٨)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع			
١	المرونة	١٣.١٦	٠.٧٢٥	١٤	٠.٧٥٥	٠.٨٤	٦.٣٨	٨.٦٢٥
٢	الوثب العمودي (قدرة الرجلين)	١٧٩.٨٠	٠.٥٢٨	١٨١	٠.٦٩٧	١.٢	٠.٦٦	٧.٢٣٥
٣	رمي الكرة (قوة الذراعين)	٨.٠٣	١.٠٣٠	٨.٦٤	١.٠٣٤	٠.٦١	٧.٥٩	٤.٣٦٥
٤	الرشاقة	١٠.٦٦	٠.٨٦٧	١١.٢٠	٠.٩٢١	٠.٥٤	٥.٠٦	٥.٠١٢
٥	اختبار دقة الضرب الساحق	٢٠.٥٦	١.٠٢٣	٢١.٦٠	١.٣٥٦	١.٠٤	٥.٠٥	٦.٣٢٥

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) في القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث إنحصرت قيم (ت) ما بين (٤.٣٦ : ٨.٦٢) للمتغيرات قيد البحث وجميعها دال إحصائياً، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٦٦%، ٧.٥٩%).

وترجع الباحثة التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى إلى فاعلية الأسلوب التدريبي المقترح وما يحتويه من تمارين مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله والعمر الزمني لعينة البحث، حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات القدرات البدنية الخاصة واستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وأيضاً التدريبات المتنوعة والمشابهة للأداء والتي تعمل في نفس المسار الحركي وطريقة التدريب المستخدمة والأسلوب المستخدم للمجموعة التجريبية الأولى وهو الأسلوب الموزع والذي يمنح فترات راحة طويلة نسبياً بين المجموعات بحيث يصل معدل النبض إلى (١٢٠ نبضة في الدقيقة).

وهذا ما أكدته نتائج دراسة **مآذن عبد الهادي (٢٠٠٣)** (١٣) أن توزيع أهداف الدرس على الوحدة التعليمية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم الموزع.

ويشير **رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩)** (٥) أنه في التدريب الموزع توجد فترات راحة بين الممارسات فإذا كانت فترات الراحة مدتها طويلة جداً فإن كثيراً مما يتم تعلمه يتعرض للنسيان مما يضطر المرء إلى البدء من جديد مع كل محاولة جديدة.

كما تشير رشا ناجح على (٢٠٠٤) (٦) أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير في تنمية المهارات الحركية، وأن التدريب بالأسلوب الموزع أدى إلى زيادة فاعلية الأداء لدى اللاعبين بصورة إيجابية حيث إن هذا الأسلوب يمنح فترات راحة بينية طويلة نسبياً. ويوضح إيلين وديع (١٩٩٤) (٣) إلى أن التدريب على الأدوات والأجهزة من الأسس العامة التي تهدف وصول اللاعب لأعلى مستوى حيث إنها تعمل على تنمية وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية. لذلك ترى الباحثة بأن تطوير مهارات الضرب الساحق في الكرة الطائرة مرتبطة بطوير القدرات البدنية ذات القدرات العالية الموزعة من خلال الفترات البينية اللازمة لتطوير الإداء بصورة جيدة.

كما يؤكد Artzt A, (2000) (١٨) أنه من الواجب على المدرسين والمدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأسلوب التدريبي الموزع لصالح القياس البعدي.

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب التدريبي المكثف لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) في القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق قيد البحث (ن=١٨)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س			
١	المرونة	١٣.٨٩	٠.٧٨٩	١٥	١.٢٣	١.١١	٧.٩٩	٤.٢٦٥
٢	الوثب العمودي (قدرة الرجلين)	١٨٠.٦٠	٠.٥٨٧	١٨٣.١٠	٠.٩٨٧	٢.٥	١.٨٣	٨.٣٦٨
٣	رمى الكرة (قوة الذراعين)	٨.٣٦	٠.٩٨٦	٩.١٠	١.٢٣٥	٠.٧٤	٨.٨٥	٦.٣٧٥
٤	الرشاقة	١١.٠٥	١.٠١٢	١٢	١.٢٣١	٠.٩٥	٨.٥٩	٧.٦٣٨
٥	اختبار دقة الضرب الساحق	٢١.٢٠	١.٧٠٥	٢٢.٤٠	١.٨٣٦	١.٢	٥.٦٦	٨.٦٣٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) في القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث إنحصرت قيم (ت) ما بين (٤.٢٦ - ٨.٦٢) للمتغيرات قيد البحث وجميعها دال إحصائياً، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.٨٣% : ٨.٨٥%).

وترجع الباحثة نسبة التحسن في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المكثف) إلى فعالية الأسلوب التدريبي المقترح حيث التدريبات البدنية التي تنعكس بدورها في تطوير مستوى الإداء المهاري لمهارة الضرب الساحق ومالها من دور مهم في تطويره حيث ان التدريب المكثف يتخلله راحة قليلة وبالتالي فأن الطالبات خلال تدريباتهم وتكرارهم للإداء سوف يحدث التحسن المطلوب، حيث 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 رشاد طارق (٢٠٠٨) (٧) أن استخدام الأسلوب المكثف واستعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصليح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة، أدى إلى تحسن المستوي بوضوح.

كما تشير أميرة محمد أمير (٢٠١١) (٢) إن وضوح الأهداف وتحديدتها في صور سلوكية مرتبطة بالإداء الجيد وان تطويرها بشكل سوف يحقق العائد الجيد في العمل مما يؤدي إلى تحسين المستوى البدني ومستوى تطوير الإداء المهاري لمهارة الضرب الساحق. وترجع الباحثة أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التدريب حيث يذكر رشاد طارق (٢٠٠٨) (٧) إلى أن التدريب المكثف يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة.

ويشير عبد السلام مصطفى (٢٠٠٠) أن استخدام الأسلوب التدريس الجيد يساهم في تحقيق المعرفة الجيدة وتطوير الأداء للمتعلم. (٩: ٢٢)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص: توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف لصالح القياس البعدي.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهارة لضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية الثانية بإستخدام الأسلوب التدريبي المكثف.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) في القدرات البدنية الخاصة والإداء المهاري لضرب الساحق قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ١٨)

المتغيرات	مجموعة الموزع (البعدي) المتوسط الحسابي	مجموعة المكثف (البعدي) المتوسط الحسابي	فرق المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)
المرونة	١٤	١٥	١	٧.١٤	٦.٣٥٦
الوثب العمودي (قدرة الرجلين)	١٨١	١٨٣.١٠	٢.١	١.١٦	٨.٢٥٦
رمى الكرة (قوة الذراعين)	٨.٦٤	٩.١٠	٠.٤٦	٥.٣٢	٨.٢٥٦
الرشاقة	١١.٢٠	١٢	٠.٨	٧.١٤	٧.٢٥٨
اختبار دقة الضرب الساحق	٢١.٦٠	٢٢.٤٠	٠.٨	٣.٧٠	٩.٣٢٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث (الموزع والمكثف) في القدرات البدنية الخاصة (المرونة، القوة، القدرة، الرشاقة)، والإداء المهاري لضرب الساحق قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (المكثف)، حيث إنحصرت قيم (ت) ما بين (٦.٣٥٦ : ٩.٣٢٥) وجميعها دال إحصائياً. حيث تشير النتائج ان استخدام أسلوب التدريب المكثف حيث سوف يساهم في تطوير الإداء المهاري وتطوير مستوى الإداء البدني، حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة للأسلوب المكثف.

وترجع الباحثة التحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، لدى المجموعة التجريبية الثانية إلى زيادة الزمن الفعلي لأداء تمارين الإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي المطبق بالأسلوب المكثف.

حيث يشير محمود عثمان (٢٠٠٧) (١٥) إلى أن عملية الراحة تتخذ سرعة عالية خلال الربعين الأول والثاني من الزمن الكلي اللازم بينما تقل هذه السرعة خلال الربعين الثالث والرابع ويسمى الربعين الأول والثاني من فترة الراحة بالراحة المستحقة أو الراحة غير

الكاملة وقد استفادة الباحثة من الربعين الثالث والرابع في الأداء الفعلي للتمرينات وبذلك فإن الزمن الفعلي لأداء التمرينات بالأسلوب المكثف اكبر من الزمن الفعلي لأداء التمرينات بالأسلوب الموزع، ويذكر مرفت خفاجة (٢٠١٢) (١٦) أن التمرين المكثف أفضل من الأسلوب الموزع في تعلم ونقل الجزء المهاري، كما يشير ليث إبراهيم (٢٠١٠) (١٢) أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير إيجابي في عملية تعليم المهارات وأن الأسلوب المتجمع (المكثف) له تأثير معنوي في اكتساب أنواع المهارات المختلفة ويشير رافت عبدالهادي (٢٠٠٩) (٥) أن الأسلوب المتجمع (المكثف) حقق تفوق اكبر من الأسلوب المتوزع في الجزء المهاري. وتعزو الباحثة سبب زيادة مقدار التعلم للأداء وفق الأسلوب المكثف بشكل أكبر نسبةً الى الأسلوب الموزع مما يؤدي إلى تطوير الإداء المهاري، حيث زيادة فترات التدريب تساعد في تحسين مستوى الإداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والإداء المهارة لضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب التدريبي المكثف.

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التجريبي باستخدام الاسلوب التدريبي الموزع ادى الى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث التالية (المرونة، القدرة، القوة، الرشاقة) ومهارة الضرب الساحق.
- ٢- البرنامج التجريبي باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف ادى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث التالية (المرونة، القدرة، القوة، الرشاقة)، مهارة الضرب الساحق.
- ٣- البرنامج التدريبي باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف المطبق على المجموعة التجريبية الثانية كان أكثر فاعلية منه بالأسلوب الموزع المطبق على المجموعة التجريبية الأولى حيث أدى إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وتطوير إداء مهارة الضرب الساحق بنسبة أعلى.

#### التوصيات :

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصل اليه الباحثة من الاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- الإستفادة من البرنامج التدريبي قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد البدني والإعداد المهارى في الكرة الطائرة.
- ٢- الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم مهارات الكرة الطائرة.
- ٣- إتباع الأسلوب المكثف عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى في الكرة الطائرة.
- ٤- استخدام وسائل إيضاح إثناء التعليم لما لها دور مهم في عملية التعلم.
- ٥- إجراء المزيد من الأبحاث للمقارنة بين تأثير الأسلوبين - قيد البحث على متغيرات أخرى وعلى مراحل سنوية خلاف عينة البحث.
- ٦- استخدام التغذية الراجعة خلال التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية تصحيح الأداء المتقن.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين: معلم التربية الرياضية، دار الكتب، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- أميرة محمد أمير: تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط، ٢٠١١م.
- ٣- إيلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٤- نكي محمد حسن: المدرّب الرياضي وأسس العمل في مهنة التدريب، دار المعارف للنشر، ١٩٩٧م.
- ٥- رأفت على عبد الهادي: أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع فى تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، جامعة القادسية، ٢٠٠٩م.
- ٦- رشا ناجح على : تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار ، بحث علمي منشور، مؤتمر أسيوط لعلوم الرياضة مارس، ٢٠١٥م.

- ٧- رشاد طارق يوسف النصر الله: أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة، مجلة الرافدين لعلوم الرياضية، العراق، ٢٠٠٨م.
- ٨- سهير أكرم إبراهيم، ماهر عبد الحمزة : تأثير استخدام أساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى أداء مهارة الإرسال في الريشة الطائرة، مجلة علوم التربية، العدد الثالث، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٩م.
- ٩- عبد السلام مصطفى عبد السلام: أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٠- عصام الدين متولي: الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٢م.
- ١١- عصام الدين متولي عبد الله: طرق تدريس التربية الرياضي، دار الوفاء للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٢- ليث إبراهيم جاسم: أثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، جامعة دالي، ٢٠١٠م.
- ١٣- مآذن عبد الهادي أحمد: إثر استخدام أسلوب 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، ٢٠٠٣م.
- ١٤- محسن إسماعيل إبراهيم: طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية في المدارس، "د.ن، للطباعة، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ١٥- محمود حسن عثمان: طرائق وأساليب التدريس، عالم الكتب المعاصر الجديدة الأردن، ٢٠٠٧م.
- ١٦- مرفت على خفاجة: المدخل إلى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠١٢م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 17- Altun a, E., Feyzioglu b, B., Demircag, B. , Ates, A., Cobanoglu, I.: Preservice computer teachers' views on developing



chemistry software based on constructivist 7E model,  
Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010.

- 18- **Artzt A, Fand others:** Cooperative Learning Mathematics teacher,  
September, 2000.
- 19- **Bartlett N.Strand Rolayne, Wilson:** Assessing sports kills, printed  
in united states of America, Human kinelics publishers,  
copyright P. 143, 2003.
- 20- **Gina Wlsker & Sally Brown:** Enabling Student Learning Systems  
Strategis, London, Kogan, Pase, 182, 2008.
- 21- **Mosston, M. & Ashworth, S.:** Teaching Physical Education, 3<sup>rd</sup> ed.,  
Merrill Publishing, U.S.A , 2006.
- 22- **Prisalla Worton, Wibury, Karin :** Teachin Wilh Technology, Niw  
York Harcourt, Brace, 2009.