

أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات
الأساسية لكرة اليد

الاستاذ الدكتور
فالح جعار شلش

أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات
الأساسية لكرة اليد

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

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

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لا بد أن تتم وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلاب بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم .” إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية “ (الرومي ، 1999 ، 16-17) .

لذلك فقد ظهرت أنواع مختلفة من جدولة التمرين وبأساليبها المتنوعة لتحقيق الأهداف التعليمية بجهد ووقت اقل ، ومنها الأسلوب الموزع الذي تكون فيه الراحة بين التكرارات أطول مقارنة بالأسلوب المكثف فقد تكون زمن أداء المهارة أو أطول وحسب المهارة المؤداة ، أما الأسلوب المكثف فهو الذي يمارس فيه المتعلم المهارة باستمرار بدون فترة راحة بين تكراراتها أو فترة قصيرة جداً من الراحة وحسب المهارة التي يؤديها المتعلم . وتعد عملية تنظيم التمرين من الأمور الواجبة والمهمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها . فضلاً عن تسهيل

عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج

وإتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أداءه للمهارات. (الدليمي ، 2002 ، 2)

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

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

ومادة كرة اليد هي واحدة من المواد التي يتضمنها منهاج قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية / المكلا بجامعة حضرموت ، والتي تشتمل على عدد من المهارات الأساسية ينبغي على الطالب أن يتعلمها ويتقنها بشكل جيد بغية رفع المستوى الرياضي وإعداد الكوادر العلمية ، ولتحقيق ذلك الأمر لابد من وضع البرامج التعليمية والتدريبية بصورة مقننة معتمدة على الأسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها من اجل رفع المستوى وضمان تحقيق الأهداف التعليمية. لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضموناً ومحتوى تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة (Schmidt ، 1982، 175).

وتأتي أهمية البحث من كونه مجالاً لم يطرقه الباحثون في مجال لعبة كرة اليد ويمكن أن تعد محاولة جادة في الوصول إلى أفضل الأساليب في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد فضلاً عن أنها قد تسهم في إضافة جزء يسير إلى الموضوع النظري في مجال جدولة التمرين .

1-2 مشكلة البحث:

تعد جدولة التمرين من المواضيع الحديثة في مجال التعلم الحركي كونها تضم عدداً من الأساليب التعليمية الحديثة المستخدمة في تعلم وتطور المهارات الحركية المختلفة. ومع ما توصل إليه الباحثون والدارسون من نتائج إيجابية في مجال طرائق وأساليب التعلم لكن عملية التعلم ما زالت بحاجة إلى معرفة أساليب علمية جديدة تمكن المتعلم من التعلم بشكل أفضل. ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في تدريس المواد العملية ومنها كرة اليد لاحظا أنه ليس هناك نهج واضح من قبل أصحاب الاختصاص والمدرسين في تحديد أنسب الأساليب والطرائق التعليمية في هذا المجال وخصوصاً بعد ظهور ما يسمى بجدولة التمرين ومع وجود أساليب الجدولة الموزعة والمكثفة التي تهتم بزمن الأداء بأنواعه وزمن الراحة ، فإن استخدامهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بوصفها أحد المقررات الدراسية المعتمدة في منهاج قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية / المكلا بجامعة حضرموت

يثير السؤال الذي تتبلور فيه مشكلة البحث وهو : أي من التمرينين الموزع أم المكثف هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1-3 هدف البحث:

1-3-1 الكشف عن أثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1-3-2 المقارنة في الاختبار ألبعدي بين أثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

1-4 فرضيتا البحث :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي أثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي لأثر استخدام التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية /المكلا بجامعة حضرموت في الجمهورية اليمنية .

1-5-2 المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2006/2005

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة اليد في قسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية /المكلا بجامعة حضرموت في الجمهورية اليمنية .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 جدول التمرين:

- عرفها (محجوب) " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم والتركيز التام

على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات " . (محجوب ، 2001 ، 167)

1-6-2 التمرين الموزع:

- عرفه (محجوب) بأنه " التمرين الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم " . (محجوب ، 2001 ، 175)

- عرفه (Sage) بأنه " التمرين الذي يتخلله فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبياً بين فترات التمرين " . (Sage , 1984 , 240)

1-6-3 التمرين المكثف

عرفه (Schmidt) بأنه التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التمرين . (Schmidt , 1991 , 274)

وعرفه (Foster & Gally) بأنه التمرين الذي تكون فيه فترات الراحة بين التمرين أقصر من زمن التمرين أو تكون فترات الراحة معدومة . (Foster & Gally, 1988,78)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري:

1-1-2 مفهوم التمرين وأهميته:

لقد تناول عدد كبير من العلماء مفهوم التمرين وتعددت آراؤهم حول معنى التمرين حيث يشير (Schmidt) إلى أن التمرين هو إنجاز أو أداء معين أو واجب معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة . (Schmidt, 1999, 172)

أما (Hara) فيعرف التمرين بأنه " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " . (هارة ، 1975 ، 18) كما ويعرفه (قنواتي وعيسى) بأنه " عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض

معين تحت أسس علميه (فسيولوجية ، وتشريحية) " .
(قنواتي وعيسى، 1998 ، 72) كما أشارت (سرى) إلى انه " وسيلة لتنمية الكفاية التوافقية والقوة الحيوية حتى يمكن أداء المتطلبات اليومية للحياة بكفاية عالية " . (سرى ، 1968 ، 18) ويعرفه (محبوب) بأنه " اصغر وحدة تدريبية والوسيلة الوحيدة في التعلم الحركي " .
(محبوب ، 2001 ، 182) وعليه فإننا نرى بأن التمرين عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد هادفة إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح (العودات ، 2004 ، 37)

ترجع أهمية التمرين إلى الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري سواء كان ذلك للمبتدئين أو المستويات العليا نظرا لما تمتاز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهارياً . وتكمن أهمية التمارين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي حيث إن التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الإداري والفكري واكتساب ربط أجزاء الحركة ومجالها أي هو بمثابة نقل التعلم من مهارة إلى مهارة أخرى .
(محبوب ، 2001 ، 67-68)

2-1-2 التمرين المكثف* :

يجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التمرين من أهم اهتمامات المدرب أثناء وضع جدول التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية التمرين المكثف يعطي نسبة راحة قليلة نسبيا بين محاولات التمرين وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التمرين تتطلب (30 ثانية) فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (5 ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التمرين .

(البكري، 2000 ، 30) ويشير (الطائي) إلى أن الأسلوب المكثف هو الذي تتخلله فترات راحة قليلة فمثلا إذا كانت قدرة الأداء تستغرق (60 ثانية) يعطى وقت للراحة مقداره (10

* تشير بعض المصادر إلى تسميات أخرى للتمرين المكثف وهي (المجمع ، المتجمع) .

ثوان) أو ربما أكثر أو أقل حسب علامات التعب التي تظهر على اللاعب وحسب نوع المهارة أو بدون أوقات راحة. (الطائي ، 2000 ، 18)

يذكر (Schmidt, 2000) بقوله افترض بان لديك ثلاث مهمات مستقلة (أ ، ب ، ج) تريد تعلمها خلال جلسة التمرين وهذه المهام تختلف بعضها عن بعض مثلا (ثلاثة العاب مختلفة في الجمباز) والقول السائد لموضوع الجدولة هو تخصيص كم ثابت من الوقت للتعلم من خلال التمرن على المهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثانية فسوف يبقى المتعلم مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة أي أنه يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتمرين على المهمة الأخرى وهذا ما يسمى بالتمرين المكثف أي أنه نموذج يشاهد خلال التعلم ومع محاولات الأفراد فان نفس الحركة تتكرر مرة بعد أخرى . (البكري ، 2000 ، 30-31)

أما (محبوب) فيرى أن التمرين المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه المتعلم باستمرار، وثبات المهارة المطلوبة للتعلم وبعد برهة قصيرة جدا للراحة أي أن المتعلم يؤدي التمرين بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين . (محبوب ، 2000 ، 215)

كما ويشير (خبون) إلى أن التدريب المكثف يعني وجود تكرارات وبدون وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات . (خبون ، 2002 ، 84)

2-1-3 التمرين الموزع* :

هو ذلك التمرين الذي يعطي نسبة راحة أكثر بين محاولات التمرين وقد تكون نسبتها بمقدار وقت أداء التمرين أو أكثر فمثلا إذا كانت مدة الممارسة (30 ثانية) يعطى وقت للراحة مقدار (30 ثانية) أو قد تكون أكثر من ذلك بقليل. (الحميري ، 1998 ، 41)

* تشير بعض المصادر إلى تسميات أخرى للتمرين الموزع وهي (المتوزع ، المتنوع) .

ويذكر (محبوب) بأن التمرين الموزع هو الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التمرين مساوية أو أكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التمرين. (محبوب، 2000 ، 215)

بينما يرى (خيون) بأن التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذي توجد فيه أوقات راحة كافيته بين التكرارات. (خيون ، 2002، 84)

وهناك بعض الملاحظات يشير إليها (خيون) فيما يتعلق بالتمرين الموزع فبالنسبة لتحديد أوقات الراحة بين التكرارات فإن ذلك عملية نسبية ويمكن وضع التمرين على خط له نهايتان الأولى للمكثف والثانية للموزع و كلما زادت أوقات الراحة بين التكرارات اتجه التدريب لان يكون موزعا والعكس صحيح والشكل (1) الآتي يوضح ذلك :

مكثف-----موزع

الشكل (1)

يوضح أوقات الراحة بين التكرارات وبين التمرينين

ويستطيع المدرس أو المدرب أن يتلاعب بأوقات الراحة كأن تكون بين محاولة ومحاولة ثانية أو قد تكون بين كل ثلاث محاولات أو قد تكون بين كل خمس محاولات.

وفي مقارنة بين التمرين المكثف والتمرين الموزع يذكر (محبوب) ما يأتي:

1. يوجد اختلاف قليل جدا في التعليم بين التمرينين ولكن جداول التمرين الموزع لديها فائدة قليلة.

2. إن التمرين الموزع أفضل في حالة كون طلبات الطاقة عالية وصعبة وطول الإنجاز للمهمة يكون عظيماً والمهمة تكون بدون معنى وحافز المتعلم يكون منخفضاً.

3. التمرين المكثف أفضل عندما يكون مستوى المهارة للمتعم مرتفعاً وعندما تكون فعالية الذروة حول مهارة التعليم الأفضل مطلوبة.

4. في حالة الحصول على براعة في اقل وقت فإن التمرين المكثف سوف يؤثر بشكل معكوس .

5. إنتاج التمرين الموزع يكون عظيما . (محجوب ، 2001 ، 218)

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (رزوقي ، 2000)

"تأثير أسلوب التمرين المتجمع والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير أسلوب التمرين (المتجمع والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك والكشف عن أفضل الأسلوبين في تعلم المهارات الأساسية على كل جهاز من الأجهزة الأربعة والتوصل إلى الأسلوب الأفضل مع مهارة من المهارات على الأجهزة الأربعة .

شملت عينة الدراسة (32) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد والمتمثلة بشعبتي (أ ، ب) تم استخدام أسلوب التمرين المتجمع مع شعبة (ب) وأسلوب التمرين الموزع مع شعبة (أ) وتضمن البرنامج (22) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد .

واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين ، قيمة (T) واختبار معامل الاختلاف ، اختبار اقل فرق معنوي ، وقانون نسبة التطور) . وتوصلت الدراسة إلى استنتاجات عديدة أهمها :

1. إن أسلوب التمرين المتجمع يعد أكثر فاعلية من أسلوب التمرين الموزع في تعلم المهارات الأساسية (حضان القفز ، بساط الحركات الأرضية والمتوازي) .
2. إن أسلوب التمرين الموزع أفضل من أسلوب التمرين المتجمع في تعلم المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن .

2-2-2 دراسة (الطائي ، 2000)

" اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع والاحتفاظ بها والتعرف على أفضل الأساليب السابقة في تعلم فعالية الوثب الطويل .

شملت عينة الدراسة (30) طالبا من كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وزعوا إلى ثلاث مجموعات وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة حيث تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعتين (مجموعة تستخدم أسلوب التعلم المكثف) و (مجموعة تستخدم أسلوب التعلم الموزع) وشعبة المجموعة الضابطة وهي تستخدم الأسلوب التقليدي ، واستخدمت الوسائل الإحصائية التالية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (T) ، اختبار تحليل التباين (F) ، اختبار اقل فرق معنوي (LSD) واختبار قياس الاحتفاظ المطلق) .

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجين الآتيين :

1. إن تعلم فعالية الوثب الطويل بأسلوب التعلم المكثف والموزع أفضل من الطريقة التقليدية

2. أفضل أسلوب لتعلم فعالية الوثب الطويل هو أسلوب التعلم المكثف والموزع.

3-2-2 دراسة (مجيد وآخران ، 2002) بعنوان :-

” التدريب الموزع والمجمع وأثره في دقة التهديف بكرة السلة من الثبات والقفز “

- هدفت الدراسة إلى:-

1- التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمجمع على دقة التهديف من الثبات.

2- التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمجمع على دقة التهديف من القفز .

- تكونت عينة البحث من (18) طالباً يمثلون طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (9) طلاب لكل مجموعة.

- تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، اختبار تحليل التباين، اقل فرق معنوي L.S.D ، نسبة التطور).

- استنتج الباحث ما يأتي:-

1. هناك تأثيراً ايجابياً وفعالاً للمنهج التجريبي المستخدم والمنفذ بأسلوبي التدريب الموزع والمجمع في تطوير دقة التهديف بكرة السلة وبنوعيه المتحرك والثابت.

2. لاستخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج وبأسلوبي التدريب الموزع والمجمع اثر في عملية تنظيم وضبط فترات الراحة بين تكرار وآخر وبالتالي توفير فرص متساوية ومتكافئة ولجميع أفراد العينة في الحصول على الخبرة.

2-2-4 دراسة (احمد ، 2003) بعنوان :-

” اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس “

- هدفت الدراسة إلى :-

1. التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء لمهارة الإرسال والضربتين الأماميتين والخلفية باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع.

2. التعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواءً المكثف أو الموزع أو التقليدي.

- شملت عينة البحث (24) طالبة يمثلون طالبات السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (8) طالبات لكل مجموعة.

- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار تحليل التباين باتجاه واحد ، اقل فرق معنوي (L.S.D

- استنتج الباحث ما يأتي:-

- 1- إن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف والأسلوب الموزع والتقليدي) كان لها تأثير معنوي في اكتساب تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية.
- 2- إن تعلم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس بأسلوب التعلم المكثف أفضل من الأسلوب الموزع والتقليدي المتبع في تدريس هذه المهارات.
- 3- إن أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات المغلقة والمفتوحة.
- 4- إن أسلوب التعلم الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي في تدريس هذه المهارات.

2-2-5 دراسة (محمد، 2004) بعنوان:

” تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف

بكرة السلة “

- هدفت الدراسة إلى:-

1. معرفة تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى.
2. معرفة الأسلوب الأفضل في اكتساب تعلم بعض أنواع التهديف .
- تكونت عينة البحث من (57) طالباً ، يمثلون طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، قسموا إلى ثلاث مجاميع وبواقع (19) طالباً لكل مجموعة.
- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار تحليل التباين ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)) .

- استنتج الباحث ما يأتي :-

1. وجود فروق معنوية في مهارة التهديف (الرمية الحرة ، التهديف السلمي ، التهديف بالقفز) عند استخدام أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع بين الاختبارات القبلية والبعدي .
2. ظهر أن أفضل أسلوب تعليمي لمهارة التهديف وبأنواعها الثلاثة هو أسلوب التمرين المتوزع.

3. إن استخدام التناسب بين الجهد والراحة وبأساليب متنوعة ذات تأثير إيجابي في تعلم مهارة التهديف وبأنواعه الثلاثة بكرة السلة .
- 4- إن التكرارات المتناسبة مع مستوى المتعلمين ذات أهمية كبيرة في التأثير الإيجابي الأمتل لتعلم مهارة التهديف وبأنواعه الثلاثة بكرة السلة .

2-2-6 دراسة (الحسيني، 2004) بعنوان :

” تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية

والبدنية والوظيفية بكرة القدم “

- هدفت الدراسة إلى :-

1. معرفة المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية الناتجة من جراء استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف .
2. معرفة أي الأسلوبين أفضل في تعلم وتطور المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لدى عينة البحث .
- شملت عينة البحث (20) طالباً ، يمثلون طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (14) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (10) طلاب لكل مجموعة .
- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، والعينات الغير المرتبطة ، معامل الصدق الذاتي) .
- استنتج الباحث ما يأتي :-
1. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التهديف والمناولة.
2. أفضلية استخدام أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الدحرجة والإخماد.
3. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تطوير عناصر القوة المميزة بالسرعة والطاولة والمرونة.

4. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تطوير عنصر المطاولة الذي أدى بدوره إلى تطوير كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما أدى إلى ارتفاع الكفاءة البدنية 170 PWC والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث 0

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية -المكلا في جامعة حضرموت للموسم الدراسي 2005-2006 والبالغ عددهم (32) طالبا" ، أما عينة البحث فتكونت من (24) طالبا" تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (12) طالبا" لكل مجموعة، وتم استبعاد (8) طلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية.

وعن طريق القرعة تم اختيارالمجموعة التجريبية الأولى بتنفيذ أسلوب التمرين المكثف بينما تقوم المجموعة الثانية بتنفيذ أسلوب التمرين الموزع ،

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

3 - 3 - 1 التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر

3 - 3 - 2 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

3 - 3 - 3 التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلو غرام

3 - 3 - 4 التكافؤ ببعض العمليات العقلية

بالاعتماد على المصادر العلمية تم تكافؤ مجموعتي البحث في (اختبار (رأفن) للذكاء (RAVEN,1986,6-66) واختبار (بوردين - انفي موف) المعدل للانتباه (خاطر وألبيك ،1978،492) ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب) (راتب ،2000،131-133). وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس في للفترة من 2006/3/4 ولغاية 2006/3/8.

3-3-5 التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

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

1. القوة الانفجارية للأطراف العليا : تم قياسها بواسطة اختبار رمي الكرة الطيبة زنة (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات أبعد مسافة .(عثمان ، 1990 ، 136) 2. القوة الانفجارية للأطراف السفلى : تم قياسها بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات . (حسانين وعبد المنعم ، 1997 ، 117) .

3. مرونة العمود الفقري : تم قياسها بواسطة اختبار ثني الجذع للأمام الأسفل من الوقوف (حسانين ، 1995، 327).

الرشاقة: تم قياسها بواسطة اختبار الركض المكوكي (4×10) متر .(حسانين، 1995، 369) وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس يومي السبت والاثنين الموافق 11 و 13/3/2006. وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث استخدم الباحثان اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين . والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة*
			الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	
			ع +	س -	
1	العمر	شهر	5.91	259.11	0.919
2	الطول	سم	6.28	168.5	0.928
3	الكتلة	كغم	4.56	63.61	0.370
4	الذكاء	درجة	5.489	39.183	0.893
5	مظاهر الانتباه/ حدة الانتباه	درجة	10.915	106.12	1.292
6	تركيز الانتباه	درجة	3.501	7.521	0.425
7	توزيع الانتباه	درجة	3.143	8.162	0.619
8	التصور العقلي الرياضي /البعد البصري	درجة	2.163	14.917	0.233
9	البعد السمعي	درجة	2.315	14.681	0.452
10	البعد الحس-حركي	درجة	2.184	15.132	0.039
11	البعد الانفعالي	درجة	2.422	15.138	0.283
12	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	1.28	7.80	0.843
13	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	م	0.26	2.51	0.842
14	مرونة العمود الفقري	سم	0.97	2.76	1.184
15	الرشاقة	ثا	2.36	11.78	0.623

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (22) = 2.07

3-3-6 التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد

تم اختيار المهارات الأساسية بكرة اليد (التمرير والاستلام ،سرعة طبطبة الكرة ، دقة التصويب) وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووضعها الباحثان في استبيان (الملحق 1) وتم عرضها على مجموعة من المختصين وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (80%) فأكثر ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى "انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق(75%) فأكثر من أراء المحكمين".(بلوم وآخرون،1983، 126) . وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية في يوم الثلاثاء الموافق 2006/3/21 ، ثم قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

قيمة (ت) المحسوبة*	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المهارات
	ع +	س -	ع +	س -		
0.024	6.271	94.983	6.148	95.048	ثا	التمرير والاستلام
0.650	1.660	11.506	1.088	11.895	ثا	سرعة طبطبة الكرة
0.560	4.754	27.333	5.230	26.138	درجة	دقة التصويب

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (22) = 2.07 .

وقد أسفرت نتائج اختبار(ت) في الجدولين (1 ، 2) عن وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (الطول ، العمر ، الكتلة ، الذكاء ، مظاهر الانتباه ، التصور العقلي الرياضي ، بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، بعض المهارات الأساسية بكرة اليد) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

3-4 وسائل جمع المعلومات

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

3-5 التصميم التجريبي

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

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار أبعدي
التجريبية الأولى	بعض المهارات الأساسية بكرة اليد	التمرين المكثف+المنهاج المقرر بالقسم	بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
التجريبية الثانية		التمرين الموزع +المنهاج المقرر بالقسم	

الشكل (2)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3-6- البرنامج التعليمي

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية تم وضع برنامجين تعليميين الأول تضمن البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التمرين المكثف في حين تضمن البرنامج التعليمي الثاني أسلوب التمرين الموزع ، ومن ثم تم عرض هذين البرنامجين على مجموعة من المختصين* لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين المذكورين وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التعليميين من قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها و (الملحق 2) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين.

3-6-1 الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين

يتكون كل برنامج تعليمي من (9) وحدات تعليمية نفذت على مدى (9) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدتها (90) دقيقة وبواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة0

3-6-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامجين التعليميين

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية لكل برنامج تعليمي من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامجين التعليميين على عينة من طلاب المستوى الثاني والبالغ عددهم (8) طلاب وبواقع (4) طلاب لكل برنامج وذلك في

* 1- أ. د احمد سعيد الدباغ : كلية التربية الرياضية / جامعة الحديدة

2- أ. د عبد الله المشهداني: كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد/ معار إلى جامعة حضرموت

3- أ. د صلاح عطية كاظم: كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل/ معار إلى جامعة حضرموت

4- أ. د عامر محمد سعودي: كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / معار إلى جامعة حضرموت

5- أ. مشارك.د.قتيبة احمد شهاب :كلية التربية الرياضية/ جامعة الحديدة

6- أ.مشارك.د. أياد محمد عبدا لله:كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/ معار إلى جامعة حضرموت

7- أ.مشارك.د.مسلم بدر الصياح كلية التربية الرياضية/جامعة الحديدة

8- أ.مشارك.د.حسين العرسان كلية التربية الرياضية / جامعة الحديدة

9- السيد محمد مبروك مرعي : مدرب منتخب حضرموت

10- السيد سالمين مبارك بن عيدات : مدرب منتخب حضرموت

يوم الأربعاء الموافق 2006/3/22 لأسلوب التمرين المكثف وفي يوم الأحد الموافق

2006/3/26 لأسلوب التمرين الموزع وكان الهدف من هذه التجربة هو :

1- التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين .

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.

3- مدى صلاحية وملائمة عدد تكرارات كل أسلوب وفترة أو زمن الراحة بين التكرارات ومدى استجابة الطلاب لهذين الأسلوبين.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الهدف الذي أقيمت من اجله، إذ استفاد الباحثان من العديد من الملاحظات التي حدثت خلالها مثل (عدد التكرارات وفترة الراحة بين التكرارات أو بين مجموعة تمرين ومجموعة، والاستجابة الجيدة من قبل الطلاب.... وغيرها) .

3-6-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة اليد على مجموعتي البحث التجريبيّتين في يوم الثلاثاء الموافق 2006/3/21 .

3-6-4 التجربة الرئيسيّة للبحث (تنفيذ البرنامجين التعليميين)

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث التجريبيّتين ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق 2006/3/28 وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التعليميين في يوم الثلاثاء الموافق 2006/5/23 .

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

3-6-4-1 المجموعة التجريبيّة الأولى

يؤدي الطلاب التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعلمها وعلى وفق عدد التكرارات المثبتة أمام كل تمرين وتكون هناك فترة راحة قصيرة جداً بين التكرارات ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني ، مع إعطاء فترة راحة قصيرة يتم خلالها شرح التمرين الثاني بصورة موجزة

3-6-4-2 المجموعة التجريبيّة الثانية

يؤدي الطلاب التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعلمها وعلى وفق عدد التكرارات المثبتة أمام كل تمرين وبعد الانتهاء من أداء التكرار يتوقف الطلبة لإعطائهم فترة راحة مساوية أو تزيد عن فترة أداء التمرين ، ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني ، ويقوم أحد الباحثان بتوضيح مختصر لأداء التمرين الثاني مع تصحيح الأخطاء في وقت الراحة بين التمارين ، حيث أن جميع التمارين لها عدد مساوي من التكرارات .

3-6-5 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة اليد على مجموعتي البحث التجريبيين في يوم الثلاثاء الموافق 2006/5/30 .

3-7 الوسائل الإحصائية

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين .
- 4- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين . (التكريني والعبدي ، 1999 ، 103-310)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

4-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (3)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة *
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	
1	التمرير والاستلام	ثا	95.048	6.148	91.309	3.178	*2.211
2	سرعة طبطة الكرة	ثا	11.895	1.088	10.915	0.641	*2.931
3	دقة التصويب	درجة	26.138	5.230	33.833	1.946	*5.328

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (11) قيمة (ت) الجدولية = 2.20

4-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (4)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	
1	التمرير والاستلام	ثا	94.982	6.271	87.138	3.605	*4.644
2	سرعة طبطبة الكرة	ثا	11.506	1.660	9.790	1.537	*3.037
3	دقة التصويب	درجة	27.333	4.754	30.833	3.950	*2.336

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (11) قيمة (ت) الجدولية = 2.20

3-1-4 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (5)

يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة*
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	
1	التمرير والاستلام	ثا	91.309	3.178	87.138	3.605	*2.878
2	سرعة طبطبة الكرة	ثا	10.915	0.641	9.790	1.537	*2.312
3	دقة التصويب	درجة	33.833	1.946	30.833	3.950	*2.260

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (22) قيمة (ت) الجدولية = 2.07

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين

في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

يتبين من نتائج الجدولين (3) و(4) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهذا يحقق صحة

الفرض الأول للبحث .

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

إن التكرار الحاصل في الوحدات التعليمية لمهارات كرة اليد (التمرير والاستلام ، سرعة طبطبة الكرة ، دقة التصويب) والتمارين المساعدة أدت إلى حصول هذا التقدم في التعلم لهذه المهارات ، إذ يذكر (شلس و محمود) " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب" . (شلس و محمود ، 2000 ، 129-130)

إذ أن أسلوب التمرين المكثف والموزع يعتمدان على تكرار الأداء المهاري و أن التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطويره ، ويذكر (Schmidt and Graig) أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي.(Schmidt and Graig , 2000, 21) كما يذكر (شلس و محمود) أنه " يجب ممارسة وتكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم" .(شلس ومحمود، 2000، 40) ويشير (محجوب) " أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو الممارسة على المهارة " (محجوب ، 1989 ، 18) .

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

(خاطر، وآخرون ، 1978، 15) . فضلاً عن ذلك فإن المجموعتين التجريبيتين قد تعرضتا لنفس ظروف التعلم من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ، كما أن الأسلوبين المستخدمين كانا جديدين على الطلاب مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية ، وكذلك فإن نجاح الأداء في المحاولات الأولى للمهارات ومعرفة الطلاب لنتيجة أدائهم سواء عن طريق التغذية الراجعة التي حصلوا عليه من المدرس أو التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية) زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما انعكس ذلك على تطوير المهارات الأساسية بشكل

إيجابي وفعال " إذ أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنويع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية " (124 ، 1984 ، United state professional tennis) .

ونتيجة لهذين الأسلوبين والتمارين الممارسة فيهما جعلت المعلومات المكتسبة في الوحدة التعليمية في عملية تنشيط دائم ومستمر ، إذ يذكر (ويتنج) إن من فوائد جدولة التمرين هو جعله المعلومات المكتسبة نشيطة في أثناء القيام بعملية اختزان المهارة في الذاكرة قصيرة المدى . (ويتنج ، 1981 ، 206) وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه (الطائي ، 2000) و (مجيد وأخران ، 2002) و (أحمد، 2003) و (محمد، 2004) .

4-2-2 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين المكثف في مهارتي (التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التمرين الموزع والذي يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار وآخر فإنه يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة عن أدائهم ، كما يساعدهم في الحصول على التصور الذهني والذي يساعد في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات في مواقف اللعب ، فضلاً عن ذلك فإن عينة البحث هم من المبتدئين مما يجعل هذا النوع من التمرين مناسب لهم ، ويؤكد (Archer) " أن التدريب السريع لا يؤدي إلى زيادة في التعلم "

(Archer ، 1954 ، 47) . ويضيف (علاوي)

" بأن التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية " (علاوي ، 1978 ، 112) .

إلا أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فترة راحة بين التمارين تسمح للمتعلم أن يستوعب الواجب الحركي ويبعده عن عامل التعب والملل الذي قد يصيبه إذا حجبت عنه فترة الراحة ، فضلاً عن أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فرصة للمتعلم لتعزيز الاكتساب المبكر الذي يشكل الأساس السليم لتعلم المهارات الذي يحدث في المستقبل نتيجة تكرار التمارين .

إذ يذكر (Shoddy) " أنه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة للواجبات الحركية " . (لطي ، 1972 ، 550)

كما يعطي التمرين الموزع الفرصة للتقليل من آثار التداخل الذي يتولد أثناء التمرين ، إذ أن لكل تمرين آثار سلبية وإيجابية ومن الممكن أن تتداخل هذه الآثار مع آثار الممارسة اللاحقة الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الآثار السلبية وتداخلها مع ما يمكن أن يتحقق في الممارسة القادمة و أن طول فترة الراحة بين التكرارات يعطي فرصة للتخلص أو تجنب هذه التداخلات . (ألبنا ، 2001 ، 67 ،

ويعزو الباحثان تفوق أسلوب التمرين الموزع إلى أن فترة التوقف بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعم لمراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً على أداء مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (الطالب والويس) " بأن التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً " .(الطالب والويس ، 2000 ، 61) وبما أن العينة مبتدئة لذلك كانت بحاجة إلى وقت راحة لأن العمل على مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة تحتاج إلى تكرار ثم إعطاء فترة من الراحة إلا أن الأداء ليس سهلاً جديداً بالنسبة للمتعلمين وهناك صعوبة في التطبيق ولم يتعرض الطلاب للأداء سابقاً ، ولأن هناك فترة راحة جعلت الطلاب يؤدون بشكل أكثر دقة وتوازن في الأداء مع استعادة الجسم لوضعه الطبيعي . وعليه فإن فترة الراحة تعطي المتعلمين الوقت الكافي لجمع قدراتهم واستعداداتهم للقيام بالأداء الكامل للأداء القادم والتفكير بالمسار الحركي السليم من البداية وحتى النهاية . ويذكر (العيسوي) " بأن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وأنها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر " . (العيسوي ، 2003 ، 36) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رزوقي ، 2000) و (محمد ، 2004) و (الحسيني ، 2004) كما يظهر من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين المكثف على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن أسلوب التمرين الموزع في مهارة (دقة التصويب) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى سهولة أداء مهارة التصويب وعدم الحاجة إلى بذل مجهود بدني كبير وإنما التركيز على دقة التصويب على الهدف المرسوم على الحائط وعليه فإن فترات الراحة القصيرة نسبياً التي أعطيت للمجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التمرين المكثف مقارنة بفترات الراحة الكبيرة التي أعطيت للمجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع لم تؤثر سلباً على الدقة وإنما كانت عامل إيجابي للعينة لتصحيح الأخطاء من قبل المدرس في خلال المحاضرات الأولية و للمراجعة الذاتية من قبل أفراد هذه

المجموعة فيما بعد وبالأخص عندما يشاهد الطالب ويعلم النتائج التي يحصل عليها بعد كل محاولة تصويب مما أدى أن يكون لدى أفراد هذه المجموعة التجريبية الدافعية لتعلم وإجادة دقة التصويب . ويذكر (عثمان) " بأن العملية التعليمية تتطلب اشتراك الفرد المتعلم بإيجابية ، كما أنها تتطلب وجود الدافع المتطور ، أي الدوافع التي تنمو من خلال النجاح في أداء الواجبات الحركية " . (عثمان، 1987 ، 130) ويتفق ذلك مع ما ذكرته (فرج) " إن الدوافع تعد الفرد المتعلم ، وتنمي مجموعة من الفروض لما هو متوقع وهذا التوقع يسمح له بالانتباه إلى المثير المعنى الذي يقوده إلى الاتجاه الصحيح " . (فرج، 1983 ، 250) ويشير (محبوب) أيضاً إلى أن التمرين المكثف أفضل عندما يكون مستوى المهارة للمتعلم مرتفعاً وعندما تكون فعالية الذروة حول مهارة التعليم الأفضل مطلوبة . (محبوب، 2000 ، 218) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رزوقي ، 2000) و (احمد ، 2003) و (الحسيني ، 2004) ،

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 5-1-1. حققت المجموعتين التجريبتين اللتين نفذتا أسلوب التمرين المكثف والموزع تقدماً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 5-1-2. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة.
- 5-1-3. تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين المكثف على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف.

5-2 التوصيات

- 5-2-1. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة كرة اليد
- 5-2-2. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف بكرة اليد .
- 5-2-3. ويقتراح الباحثان ما يأتي :

1. إجراء بحوث باستخدام أساليب أخرى من جدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي والثابت والمتغير) وعلى بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

2. إجراء بحوث باستخدام أساليب الدمج في جدولة التمرين ولمختلف الألعاب الرياضية

المصادر العربية والأجنبية

- 1- احمد، مازن عبد الهادي (2003) : ” اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس “ بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- 2- البكري ، لؤي حسين شكر (2000) . تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- 3- بلوم ، بنيامين ، وآخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ، ماكروهيل ، القاهرة .
- 4- البنا ، ليث محمد داود (2001) . أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن الأداء ودقة بعض الإرسالات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل .
- 5- التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .
- 6- حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط2 ، ج2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 7- حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 8- الحسيني، مصطفى صبحي احمد خضر (2004) :” تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 9- الحميري ، ميسر مصطفى إسماعيل (1998) : تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

- 10- خاطر ، احمد محمد وألبيك ، علي فهمي (1978) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- 11- خاطر ، احمد محمد وآخرون (1978) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- 12- خيون ، يعرب (2002) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
- 13- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2002) . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، بغداد .
- 14- راتب ، أسامة كامل (2000) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 15- رزوقي ، هدى إبراهيم (2000) . تأثير أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، بغداد .
- 16- الرومي ، جاسم محمد نايف (1999) (أ) : ” اثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 17- سرى ، فضيلة حسين (1968) . التمرينات الأساسية، مطابع عابدين، الإسكندرية.
- 18- شلش،نجاح مهدي ومحمود،أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي ،ط2،دار الكتب للطباعة والنشر،مطبعة جامعة الموصل،الموصل .
- 19- الطائي، نعم حاتم حميد (2000) . اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء، والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- 20- الطالب ، نزار والويس ، كامل (2000) . علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- 21- عثمان، محمد عبد الغني (1987) . التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1 ، دار القلم ، الكويت .
- 22- عثمان ، محمد عبد الغني (1990): موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب، تعلم ، تحكيم) ، دار القلم ، الكويت .

- 23- علاوي ، محمد حسن (1978) : ” سيكولوجية التدريب والمنافسات “ ط4 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 24- العودات ، جبريل أجريد محمد (2004) : ” اثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الإنجاز لبعض مسابقات الرمي “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 25- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (2003) : سيكولوجية التعلم والتعليم ، ط1 ، دار أسامة للنشر ، عمان .
- 26- فان دالين ، ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 27- فرج ، عنايات محمد احمد (1983). مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، ط1، القاهرة.
- 28- قنواتي، حامد محمد وعيسى، محمود محمد (1998). التربية البدنية للتعليم الأساسي ، مكتبة الرشيد .
- 29- لطفي ، عبد الفتاح (1972) . طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية .
- 30- مجيد ، ريسان خريبط وآخرين (2002) . التدريب الموزع والمتجمع وأثره في دقة التهديف بكرة السلة من الثبات والقفز ، مجلة ديالى الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الثالث كلية التربية الرياضية ، ديالى .
- 31- محجوب، وجيه (1989) . علم الحركة (التعلم الحركي)، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 32- محجوب ، وجيه (2000) . تعلم وجدولة التدريب ، دار عادل للطباعة والنشر ، بغداد.
- 33- محجوب ، وجيه (2001) . (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان .
- 34- محمد ، محمد صالح (2004) : تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 35- هاره ، (1975). أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل .

- 36- ويتتج ، ارنوف (1981) . ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكولوجيا التعلم ،
ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، دار ماكجروهيل للنشر .
37. Archer, E.J (1954): performance in Motor learning function,
present of experimental.
38. Foster & Galley. (1988) Human movement, 2nd Ed, longman
Singapore Publisher, printed in Singapore.
39. Raven J.C. (1986): Standard progressive matrices.
40. Sage H. (1984). Motor learning and control endure psychological
approach, WMC. Brown Publishers Iowa: U.S.A.
41. Schmidt. A. Richard and Timothy, D.L (1999). Motor control and
learning, third Edition, Human Kinetics.
42. Schmidt. A. Richard. (1991). Motor learning and performance,
Human kinetics Books champion Illinois.
43. Schmidt. A. Richard and Graig, A. Weisberg (2000). Motor
learning and performance second Edition, Human Kinetics.
44. Schmidt, A.Richard (1982): Theory of Discrete motor of skill
learning, Research Quarterly.
45. United state professional tennis Associate (1984): “Tennis
professional Guide” Kodansha international.

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية لبعض
المهارات الأساسية بكرة اليد

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان القيام بدراسة تهدف إلى (التعرف على اثر استخدام أسلوبى التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد) .
وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، لذا يرجى تفضلكم بتحديد اختبار واحد لكل مهارة من المهارات الأساسية الثلاثة بكرة اليد (التمرير والاستلام، تنطيط الكرة، التصويب) .

شاكرين تعاونكم المخلص .

مع التقدير

الباحثان

المرفقات

بعض الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية

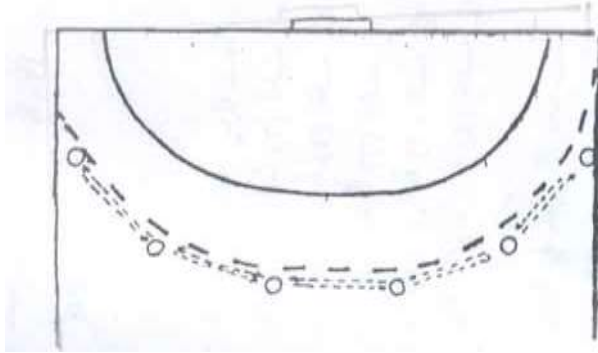
أولاً : التمرير والاستلام

1. التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة :

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التمرير والاستقبال.

الأدوات: كرة يد، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعبون موزعين ابتداءً من أحد خطي الجانب إلى خط الجانب الآخر على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة الشكل (18)، يتم تبادل تمرير الكرة من لاعب إلى آخر (ذهاباً وعودة) إلى أن يتم اللاعبون عشرين دورة ذهاباً وإياباً بالكرة .
التسجيل: يحسب الزمن المسجل للعشرين دورة.



متوسط مستويات اللاعبين في اختبار التمرير على الحدود الخارجية للرمية الحرة .

الزمن في حالة

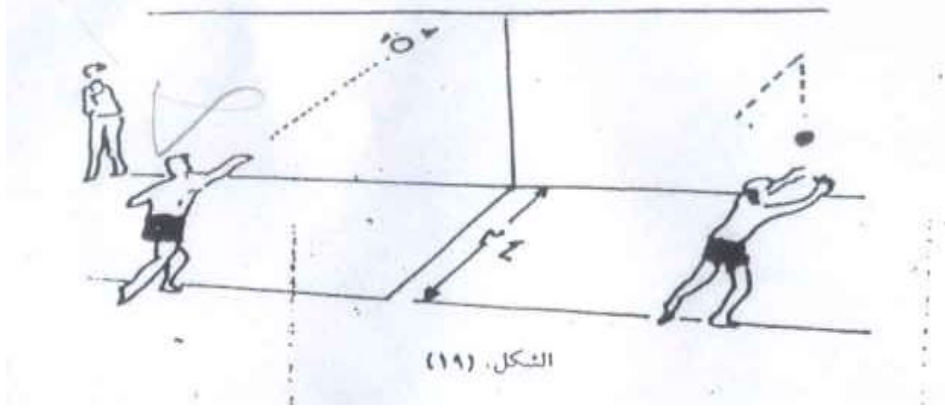
أربعة لاعبين	ستة لاعبين	الجنس المستوى
120 ثانية	150 ثانية	تلاميذ
110 ثانية	140 ثانية	شابات
110 ثانية	130 ثانية	سيدات
95 ثانية	130 ثانية	شباب
90 ثانية	120 ثانية	رجال

التوافق وسرعة التمير :

الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التمير على حائط .

الأدوات: كرة يد، حائط مستو، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (3) أمتار أو (4) أمتار من الحائط يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمير لأكثر عدد ممكن من الزمن المحدد الشكل (19)



الشروط: يتم تحديد الزمن المحدد على مسافة (3) أمتار أو (4) أمتار وفقاً لما يأتي :

للتلاميذ: على مسافة (3) أمتار ،يكون التمير لمدة (30) ثانية .

للشابات : على مسافة (3) أمتار ،يكون التمير لمدة (30) ثانية .

للسيدات: على مسافة (3) أمتار ،يكون التمير لمدة (60) ثانية .

للشباب: على مسافة (4) أمتار ،يكون التمير لمدة (60) ثانية .

للرجال: على مسافة (4) أمتار ،يكون التمير لمدة (60) ثانية .

التسجيل : تحسب عدد التميرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة)

متوسطات مستويات اختبار التوافق وسرعة التمير

الجنس والمستوى	المسافة بين اللاعب والحائط	زمن الأداء	متوسط الأداء
تلاميذ	3	30	20
شابات	3	30	60
سيدات	3	60	25
شباب	4	55	55
رجال	4	60	60
وحدة القياس	المتر	الثانية	مرات استلام

أولاً :

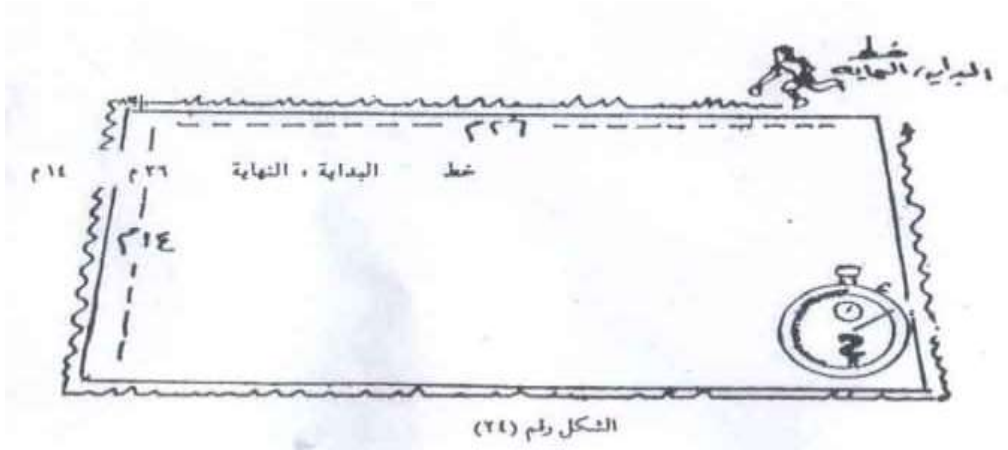
اختبار الطبطة المستمر للكرة :

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الطبطة .

الأدوات : كرة يد، ساعة إيقاف، ملعب (X1426) متر .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في أحد أركان الملعب (X1426) متراً ويقوم برمي الكرة بإحدى

اليدين باستمرار، مع الدوران حول الملعب دورة كاملة (-)



الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة بالتصويب، ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء كاملة حول الملعب.

متوسطات زمن الطبطة المستمر بالكرة

الجنس والمستوى	اليد المستخدمة في التصويب	اليد الأخرى
تلاميذ	16.- ثانية	16.5 ثانية
شابات	16.- ثانية	16.5 ثانية
سيدات	15.- ثانية	15.5 ثانية
شباب	14.- ثانية	14.5 ثانية
رجال	13.- ثانية	13.5 ثانية

ثانياً :

- الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج :

(الجري في زكراك) المسافة (30) متر .

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الطبطة .

الأدوات : خمسة شو أخص ، ساعة إيقاف ، كرة يد

طريقة الأداء: تثبت خمسة شو أخص على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين

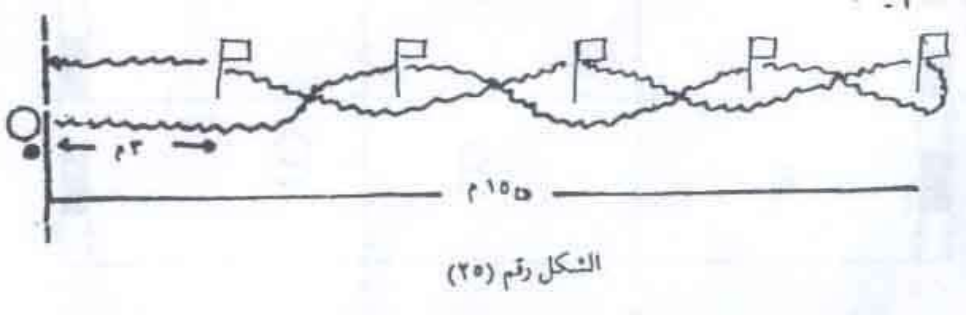
(3) أمتار، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) أمتار من الشاخص الأول .

يفق اللاعب خلف خط البداية ، عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بطبطة الكرة مع الجري

على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً الشكل (25) حتى يعبر خط النهاية .

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط

النهاية.



متوسطات أزمنة اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج

متوسط زمن الأداء	الجنس والمستوى
9.- ثانية	تلاميذ
9.- ثانية	شابات
8.- ثانية	سيدات
8.- ثانية	شباب

7.5 ثانية

رجال

أولاً:

أ - اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار :قياس دقة التصويب في كرة اليد .

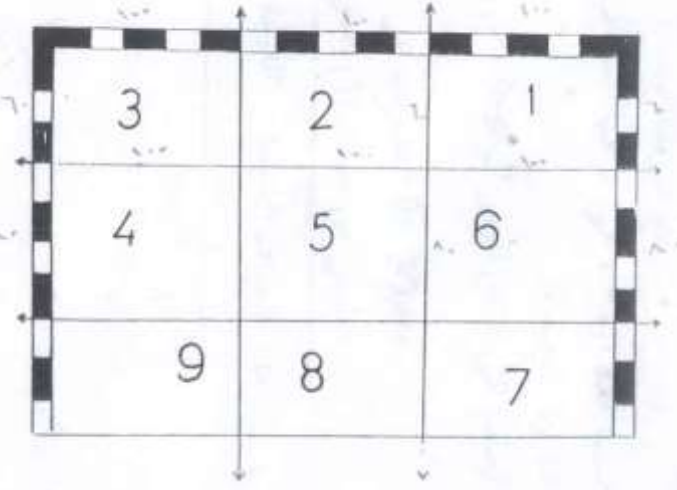
طريقة الأداء: رسم مرمى كرة يد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (X32) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمة ملامساً لخط تلاقي الجدار و أرضية الملعب . ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات كما في الشكل رقم

(94) ويرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل ، (22 : 63) .

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1،3،7،9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ أبعادها (X10060) سم . ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. أما الذي تصيب كرتة (2،8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (X10060) سم .

ينال ثلاث درجات ،والذي تصيب كرتة المستطيلات (4،6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (X10080) سم ينال درجتين ،والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجدع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (X10080) سم يستحق درجة واحدة ،وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً.

يؤدي كل لاعب بعد إتمام التسخين اللازم عشر محاولات .



شكل رقم (94)

ثانياً :

- اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) أمتار :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الأدوات:

- عدد (6) كرات يد قانونية .
- عدد (4) مربع دقة التصويب (X4040) سنتمترا .
- يعلق مربعات كل في أحد الزاويتين العلويتين للمرمى
- يثبت مربعات كل في إحدى الزاويتين السفليتين للمرمى .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) أمتار ، ويوجه الكرات الواحدة بعد الأخرى إلى داخل أي من المربعات العليا والسفلي ، بحيث يتم تصويب ثلاث كرات إلى أي من الزاويتين العلويتين أو كليهما والثلاث كرات الأخريات إلى أي من الزاويتين السفليتين أو (كليهما) .

- يراعى أن تمرر الكرة من داخل المربعات بالتصويب غير المرفوع بالنسبة للمربعات العليا وغير مدرجة على الأرض بالنسبة للمربعات السفلي .

- يتم التصويب من الثبات أو الحركة على أن تصل إلى خط ستة أمتار بحيث يكون ملامساً للأرض لحظة خروج الكرة من اليد المصوبة.

التسجيل : تحسب عدد الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلي وهي مستوفية لكل الشروط الموضحة ،

- تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى إلى درجات من واقع الجدول والمعد لذلك
معدلات دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) أمتار

الدرجة	عدد الأهداف الناجحة
5	1
10	2
14	3
17	4
20	5

الملحق (2 - أ)

الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التمرين المكثف *

الزمن الكلي : 15 . 41 دقيقة

النشاط التطبيقي (40 - 45) دقيقة

الزمن الكلي (ثا)	فترة الراحة بين التمارين (ثا)	مجموع زمن تكرارات التمرين مع فترات الراحة	مجموع زمن فترات الراحة بين التكرارات	مجموع زمن أداء تكرارات التمرين	فترة الراحة بين تكرار وآخر (ثا)	عدد تكرار التمرين	زمن أداء التمرين لمرة واحدة (ثا)	كيفية أداء التمرين للمجموعة (انظر المرفق جـ)	تسلسل التمرين
335	60	275	35	240	5	8	30	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	1
415	60	355	35	320	5	8	40	مجموعة واحد تتكون من (12) طالب	2
415	60	355	35	320	5	8	40	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	3
335	60	275	35	240	5	8	30	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	4
415	60	355	35	320	5	8	40	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	5
335	60	275	35	240	5	8	30	(3) مجموعات تؤدي التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (4) طلاب	6
435	-	435	35	400	5	8	50	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	7
2685 تا 44.45 = د	360	2325	-	-	-	-	-	المجموع	-

- التمرين الموزع : هو التمرين الذي يؤدي تكراراته بفترة راحة ، وعليه أعطى الباحثان فترة راحة (5) ثواني بين تكرار وآخر .

الملحق (2 - ب)

الوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التمرين الموزع *

الزمن الكلي : 15 . 41 دقيقة

النشاط التطبيقي (40 - 45) دقيقة

الزمن الكلي (ثا)	فترة الراحة بين التمارين (ثا)	مجموع زمن تكرارات التمرين مع فترات الراحة	مجموع زمن فترات الراحة بين التكرارات	مجموع زمن أداء تكرارات التمرين	فترة الراحة بين تكرار (ثا) وآخر (ثا)	عدد تكرار التمرين	زمن أداء التمرين لمرة واحدة (ثا)	كيفية أداء التمرين للمجموعة (انظر المرفق ج)	تسلسل التمرين
335	60	275	35	240	5	8	30	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	1
415	60	355	35	320	5	8	40	مجموعة واحد تتكون من (12) طالب	2
415	60	355	35	320	5	8	40	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	3
335	60	275	35	240	5	8	30	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	4
415	60	355	35	320	5	8	40	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	5
335	60	275	35	240	5	8	30	(3) مجموعات تؤدي التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (4) طلاب	6
435	-	435	35	400	5	8	50	مجموعتين تؤديان التمرين في وقت واحد وتتكون كل مجموعة من (6) طلاب	7
2685 تا 44.45 = د	360	2325	-	-	-	-	-	المجموع	-

- التمرين الموزع : هو التمرين الذي يؤدي تكراراته بفترة راحة ، وعليه أعطى الباحثان فترة راحة (5) ثواني بين تكرار وآخر.

الملحق (2 - ج)

نموذج للوحدة التعليمية التي تم تنفيذها من قبل كلتا المجموعتين التجريبتين

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
القسم التحضيري	المقدمة	5د	تسجيل الحضور
	إحماء عام	10د	1. هرولة مع تمارين تمطيه عضلات الرجلين. 2. تمارين إحماء للذراعين والجزع والرجلين.
	إحماء خاص	15د	1. تمارين تمطيه للجسم تخص المهارة. 2. تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .
القسم الرئيسي	الجزء التعليمي	10د 15د	شرح وعرض مهارة التمرير من فوق الكتف
	الجزء التطبيقي	40د 45د	<p>يتم تطبيق المهارة التي تم تعليمها في الجزء التعليمي على وفق التمارين 0</p> <p>التمرين الأول:مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة تتكون من (6) طلاب المسافة بينهما لأقل عن 15م اللاعب الذي لديه الكرة يمررها إلى اللاعب المقابل الأول في الفريق المقابل ويركض ليقف في الفريق المقابل وهكذا يعمل اللاعب المستلم للكرة وعلى المدرس أن يلاحظ أن التمرير والاستلام يتم من الحركة وتبادل المواقع 0</p> <p>التمرين الثاني:مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة من (5) طلاب متقابلتين ولكل مجموعة يقف اللاعب السادس إلى الجانب واللاعب الحائز على الكرة يسلم الكرة إلى اللاعب الواقف للجانب ويتسل منه الكرة ثم يمررها إلى اللاعب الأول في المجموعة المقابلة ويركض ليقف خلف المجموعة المقابلة وهكذا اللاعب الثاني يمرر مع اللاعب الذي بجانبه وهكذا يستمر التمرين 0</p> <p>التمرين الثالث:مجموعتين كل مجموعة(6) لاعبين لاعبان يقفان في الوسط لكل مجموعة ومعهما الكرة يمرران إلى اللاعب الذي يقف في يساره ويبدل مكانه مع اللاعب الذي في يمينه وهذا اللاعب الذي في اليسار يمرر الكرة إلى اللاعب الجديد الذي حل في الوسط وهكذا يمرر اللاعب الجديد الكرة إلى يساره ويبدل مكانه مع اللاعب الذي في يمينه أما اللاعب الذي في اليسار يؤدي التمرين من الثبات 0</p> <p>التمرين الرابع: نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب الذي في الوسط عندما يمرر الكرة إلى اللاعب في اليسار يبدل مكانه مع المجموعة المجاورة واللاعب الأول من المجموعة المجاورة يكون في الوسط في المجموعة الأولى أما لاعبي اليسار فيكونون ثابتين في أماكنهم 0</p> <p>التمرين الخامس: مجموعتين كل مجموعة تتكون من (6) لاعبين يشكلون دائرة احدهما يقف في الوسط ويمررون الكرة إلى اللاعب في داخل الدائرة من الدوران بعكس عقرب الساعة ويحدد المدرس نوع التمريرات ووقت التمرين 0</p> <p>التمرين السادس: مجموعتين كل مجموعة من (6) لاعبين احدهما معه الكرة والآخرين يقفون إلى يمين ويسار اللاعب ماسك الكرة المسافة بين لاعب وأخر 6 م وبين اللاعب الماسك الكرة واللاعب الذي على يمينه أو الذي على يساره كذلك (6)م ويمرر الكرة إلى اللاعب الذي على يمينه ثم الذي على يساره ثم يستلم الكرة ويمررها إلى اللاعب الثاني الذي على يمينه ثم إلى اللاعب الثاني الذي على يساره وهكذا إلى آخرلاعب يستمر التمرين إلى عدده مرات وحسب مايقدره المدرس</p>
القسم الختامي		5 د	تمارين تهدئة وتنفس

أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

يهدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، وتكونت عينة البحث من (24) طالب من طلاب المستوى الثاني قسم التربية البدنية والرياضية في كلية التربية - المكلابجامعة حضرموت ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر و الكتلة و الطول و الذكاء و مظاهر الانتباه و التصور العقلي الرياضي و بعض عناصر اللياقة البدنية و الحركية الموثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد) و استخدمت المقابلة الشخصية و الاستبيان و الاختبارات و المقاييس كوسائل لجمع المعلومات و تم وضع برنامجين تعليميين يتضمن الأول البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التمرين المكثف و الثاني يتضمن البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التمرين الموزع و يتكون كل برنامج من (9) وحدات تعليمية طبقت على مدى (9) أسابيع و مدة كل وحدة (90) دقيقة و استخدم الباحثان (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و اختبار (ت) لوسطين مرتبطين ، تحليل التباين باتجاه واحد ، اختبار اقل فرق معنوي) كوسائل إحصائية لمعالجة البيانات و توصل الباحثان إلى أن الأسلوبين حققا تقدما في التعلم لطلاب المستوى الثاني في المهارات الأساسية بكرة اليد (قيد البحث) ، و تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التمير و الاستلام و سرعة طبطبة الكرة ، في حين تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التمرين المكثف على

المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف.