

أثر تداخل جدولة التمرين (العشوائي والمكثف) في تعلم واحتفاظ الأداء الفني

لفعالية رمي القرص

كلية التربية الرياضية / جامعة سوران

brwa.ameen@soran.edu.iq

كلية التربية الرياضية / جامعة سوران

muayad.hadeeth@soran.edu.iq

بروا حسين محمدين

مؤيد عبدالرحمن حديث

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/٥/٢٩)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/٤/١٠)

الملخص

يهدف البحث إلى :

- الكشف عن أثر تداخل التمرين (العشوائي والمكثف) في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص
- الكشف عن أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل الأنسب للتعلم في الأداء الفني لرمي القرص
- الكشف عن أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل الأنسب للاحتفاظ في الأداء الفني لرمي القرص

وأفترض الباحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص.
- وجود فروق بين أثر أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل في نسبيتي التعلم والاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة أما عينة البحث تكونت من (١١) طالباً ، اذ اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، وبعدها تم تجانس العينة من حيث العمر والطول والوزن، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع وحدتين كل اسبوع لكل مجموعة على وفق كل اسلوب تعليمي. حيث كان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، وقد استخدم الباحثان بعض الوسائل الاحصائية التي ساعدت في تحقيق أهداف البحث وتوصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات واهمها ما يأتي:

- ان لعملية التداخل بين اسلوب التمرين كعملية الدمج التي حصلت في الاساليب التعليمية لها تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول تعلم واحتفاظ لفعالية رمي القرص.
- ظهور تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين (العشوائي والمكثف) في التعلم لفعالية رمي القرص.

- ظهور تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين العشوائي والمكثف في الاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

الكلمات المفتاحية : رمي القرص ، جدولة التمرين ، العشوائي والمكثف

The effect of interfering with exercise scheduling (random and intensive) in learning and retaining the technical performance of the discus throw event

Brwa Hussein Muhammad Ameen

Muayad Abdul Rahman Hadith

*College of Physical Education / Soran University
brwa.ameen@soran.edu.iq*

*College of Physical Education / Soran University
muayad.hadeeth@soran.edu.iq*

Received Date (10/04/2023)

Accepted Date (29/05/2023)

ABSTRACT

The research aims to:

- Detection of the effect of interfering exercise (random and intensive) on learning and retention of the technical performance of discus throwing
- Detection of the effect of the exercise method accompanied by the most appropriate interference for learning the technical performance of the discus throw
- Detection of the impact of the exercise method accompanied by the most appropriate interference for retention on the technical performance of the discus throw

The researcher assumes:

- There are significant differences between the pre and post-tests of the experimental group in learning and retaining the technical performance of discus throwing effectiveness.
- There are differences between the effect of the overlapping exercise method on the learning and retention rates of discus throwing effectiveness.

The researchers used the experimental method in a group design. The research sample consisted of (11) students, as the sample was chosen by a simple random method (lottery), and then the sample was homogenized in terms of age, height, and weight. The implementation of the program took (8) weeks, at the rate of two units per week for each A group according to each learning style. The time of the educational unit was (90) minutes, and the researchers used some statistical methods that helped in achieving the objectives of the research.

The researchers reached a set of conclusions, the most important of which are:

- Exercise, like the integration process that took place in the educational methods, has a significant and effective impact on learning and retention of discus throwing effectiveness.
- And the emergence of an effective positive effect for each exercise method (random and intensive) in learning the effectiveness of discus throwing.
- The emergence of an effective positive effect for each of the two methods of intensive random exercise in retaining the effectiveness of discus throwing.

Keywords : discus throwing , exercise scheduling , random and intensive

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

في مجال الدروس العملية لألعاب القوى في كلية التربية الرياضية واقسامها فان هذه الالعاب بشكل عام، تعاني من صعوبة في ممارستها من جانب الطلاب، ولاسيما فعاليات الرمي التي تعد من الفعاليات التي لم تمارس أو يبدأ الطلاب بممارستها بشكل منتظم في المراحل الدراسية ما قبل الكلية، لذا يعد طلاب هذه الكليات من المبتدئين بممارسة هذه الالعاب ذات الاداء الفني المعقد، التي تحتاج الى ممارسة وتعلم على وفق طرائق علمية صحيحة، لهذا فان التنوع والتداخل في أساليب التعلم تحقق الأهداف المرسومة لتطوير الصفات وتطور من الإنجاز بغية الحصول على نتائج مرجوة.

" ان عملية التنوع والتداخل بهذا الشكل توصل الى تحقيق نسب عالية من تطوير الصفات مهارية والاجتماعية والنفسية والمعرفية والمعنوية التي ترمي اليها الأساليب التدريسية "(الكاظمي، ٢٠٠٢، ٢)

ان العاب القوى تتضمن فعاليات مختلفة وبدرجة صعوبة معينة تحتاج بعضها الى تسلسل فعالية في تعليمها وعلى ضوء الطاقة المصروفة والجهد المبذول وربما تحتاج الى موازنة بين فترات الراحة والممارسة تخص تلك مسابقات الرمي، ولهذا ارتأى الباحثان ان يقوم بمحاولة عملية تجريبية في تداخل اسلوبين من التمرين المختلفين المتسلسل والعشوائي، ويعتقد انهما مهمتان في تعليم العاب القوى ومسابقات الرمي، وخاصة رمي القرص والتداخل يوصلنا الى تحقيق عدة اهداف ضمن الفترة التعليمية وهذا ما يزيد من استثمار الوقت والجهد من خلال عملية التداخل بين الاسلوبين المكثف والعشوائي.

وطبقاً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في ايجاد طرائق جديدة من تداخل أسلوب التمرين (العشوائي والمكثف) والتعرف على ما يحققه هذا الأسلوب لدى المتعلمين وتوفير فرص تعلم مناسبة ومجدية تخدم العملية التعليمية.

١-٢ مشكلة البحث :

يتوقف التعلم الجيد على خبرات المدرس ومهاراته في انتقاء التمارين والانشطة وتنظيمها بما يتلائم مع المهارات المدربه(الفعالية) ومستويات المتعلمين، ووقت ومكان والبيئة التعلم، لذا فالتعلم يحدث من خلال اختيار العمليات الاجرائية التي تحول الاغراض والأهداف الخصائص التعلم أحد هذه العمليات هي الأساليب التي التنظيم بها التمارين الخاصة بفعالية الدرس أو المهارة، وهذا ما يطلق عليها بعملية التصميم لخبرات التعلم التي يقوم بها المدرس.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريس للمواد العملية وأحدها فعاليات العاب القوى وجدوا أن هذه الفعاليات والتي احدها(فعالية رمي القرص) صعبة التعلم كون ان الطلبة اغلبهم ليس لديهم خلفية رياضية، كما ان عدد المهارات والفعاليات المقررة لهم كثيرة والزمن المخصص لها لا يتناسب مع عددها والبيئة التي يدرّس فيها اضافة الى الاساليب التي تستخدم من قبل المدرسين في التدريس هذه المادة أو المواد العملية الأخرى يشكل أحد اهم المشاكل التي تحول دون تحقيق التعلم، وخاصة في

العاب القوى ونتيجة لما تقدم توصل الباحثان الى أنه العديد من مراجعة اساليب التعلم التي تطبق ومحاولة دفع اكثر من طريقة في دمج في التمارين التعليمية الخاصة بهذه الفعالية لذا يرى الباحثين البحث في المراجعة والتفحص في ايجاد وسائل واساليب تناسب الطلبة لهذا كان للباحثان العمل لتطبيق اسلوب التداخل العشوائي والمكثف في تعلم واحتفاظ فعالية رمي القرص وذلك اعطاء المتعلمين او لطلاب الوقت الكافي من الراحة بين التكرارات والتطبيق لكون ظروف الدرس والوقت والبيئة لن تكن مناسبة، وأن التداخل للتمارين يوفر خيارات اكثر لعدد الطلاب الكبير في الحصة التعليمية، وهذا التنظيم يمكن ان يسهم من خلال هذه المشكلة التي يعاني منها الطلاب في تعلم واحتفاظ افضل لفعالية رمي القرص.

٣-١ اهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

-الكشف عن إثر تداخل التمرين (العشوائي والمكثف) في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية

رمي القرص

-الكشف عن أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل الأنسب للتعلم في الأداء الفني لرمي القرص..

-الكشف عن أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل الأنسب للاحتفاظ في الأداء الفني لرمي القرص.

٤-١ فروض البحث :

أفترض الباحث ما يأتي:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

-وجود فروق بين أسلوب التمرين المصحوب بالتداخل في نسبي التعلم والاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

٥-١ مجالات البحث :

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران.

المجال الزمني : (ابتداءً من ١٩١٢٩ ٢٠٢١ - ولغاية ١ ٢٣١٤١ ٢٠٢٣)

المجال المكاني : ملعب سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/ جامعة سوران .

٢-٢ منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة المشكلة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثانية في سكول التربية الرياضية من فاكلتي التربية في جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، وبلغ عدد طلاب السنة الدراسية الثانية (١٦) طالباً وبواقع شعبة الواحدة، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة(القرعة)، إذ وقع الاختيار على شعب (أ) حيث تم تثبيت أعدادهم، وبعد استبعاد الطلاب

الممارسين للعبة والمصابين والمرضى الذين لديهم تقارير طبية تمنعهم من المشاركة في درس التربية الرياضية، فضلا عن الطلبة ليصبح العدد الكلي النهائي للعينة (١١) طالباً يمثلون نسبة ٦٨.٧٥% من المجتمع الأصلي. والجدول (١) يبين ذلك:

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته

المجموعة	الشعبة	أسلوب التدريس	عدد الطلاب	المستبعدين	العدد الفعلي
التجريبية	أ	العشوائي المكثف	١٦	٥	١١

٢-٣ وسائل جمع المعلومات :

٢-٣-١ المصادر العربية والأجنبية.

٢-٣-٢ شبكة المعلومات الدولية (انترنت).

٢-٤-٣ استمارة الاستبيان:

١- استمارة الاستبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان كما في الملحق (١) التي تحتوي على مجموعة من الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لرمي القرص والاختبارات الخاصة من اجل تجانس المجموعة (التجريبية)، ومن ثم توزيعها على المتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي، والتعلم الحركي، والقياس والتقويم، والعب القوي) كما في الملحق (٢) و بعد جمع الاستبيان و تفرغته حصل الباحثان على نسبة (٨٤.٧٢%) فأكثر، إذ يشير (بلوم و اخرون ١٩٨٣) بهذا الخصوص إلى " ان على الباحث الحصول عل موافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين"، وعلى هذا الأساس تم اختيار الاختبارات والجدول (٢) يبين نسبة الاتفاق من السادة المتخصصين.

الجدول (٢) يبين تحديد عناصر اللياقة البدنية و الحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

ت	عناصر اللياقة البدنية و الحركية	الاختبارات	عدد المتخصصين	نسبة الإتفاق %
			الكلية	
			المتفقيين	
١	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	١٨	١٠٠%
٢	القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية من الوقوف وزنه ٢كغم	١٨	٧٧.٧٧%
٣	السرعة الحركية للذراعين	سرعة حركة الذراع	١٧	٩٤.٤٤%
٤	السرعة الحركية للرجلين	سرعة حركة الرجلين	١٧	٩٤.٤٤%
٥	مرونة العمود الفقري	حني الظهر للأسفل بمد الرجلين من فوق الصندوق.	١٦	٨٨.٨٨%
٦	قياس انجاز الرمي القرص	اختبار الرمي القرص (٢) كغم	١٥	٨٣.٣٣%
٧	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠)م بالثانية	١٥	٨٣.٣٣%

٢- استمارة الاستبيان لتحديد درجة أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني برمي القرص:

قام الباحثان بتصميم استمارة تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني في رمي القرص كما في الملحق (٣)، وتم توزيعها على بعض المتخصصين في مجال (التعلم الحركي - طرائق التدريس - ألعاب القوى) كما في الملحق (٢)، وذلك من أجل تحديد درجات الأقسام البناء الحركي الظاهري الذي يتضمن (القسم التحضيري- القسم الرئيسي- القسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية من (١٠٠) درجة مع توزيع درجة لكل قسم على الأجزاء التي يحتويها، وبعد جمع و تفرغ الاستبيانات على نسبة الاتفاق المتخصصين كما مبين في الملحق (٤).

٣- استمارة الاستبيان لبيان صلاحية المنهج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية (اسلوب جدولة التمرين):

قام الباحثان بإعداد استمارة كما في الملحق (٧) يتضمن المنهاج التعليمي وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجال (طرائق التدريس - التعلم الحركي - ألعاب القوى) كما في الملحق (٢)، وبعد حصول الاتفاق على صلاحية المنهاج التعليمي من قبل السادة المتخصصين تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها.

٤- استمارة تقويم الأداء الفني لرمي القرص:

قام الباحثان بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني لرمي القرص لمجموعتي البحث، بالاعتماد على التقدير للدرجات الخاصة لكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري والتي حصل عليها كما في الملحق (٥).

٢-٤-٤ المقابلات الشخصية :

قام الباحثان بإجراء المقابلات الشخصية في مجال (طرائق التدريس، والتعلم الحركي، وألعاب القوى) كما في الملحق (٩)، للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتطرق المقابلة الشخصية إلى:-

- كيفية تطبيق المناهج التعليمية و مدى صلاحيتها لعينة البحث.
- اوقات كل تمرين ومدى ملائمتها للتمرين.
- أساليب جدولة التمرين.
- اختبار الاحتفاظ.
- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث

٢-٤-٥ الاختبارات والقياسات :

قام الباحثان بالاختبارات والقياسات الآتية:

- قياس كل من الطول، والكتلة، وحساب العمر الزمني لعينة البحث.
- اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني برمي القرص.
- قياس الاداء الفني لرمي القرص.

٢-٥ الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :

-كاميرا فيديو نوع(SONY).

-جهاز كومبيوتر (LAP-TOP) نوع (LENOVO).

- جهاز كومبيوتر نوع (DELL).

- ساعة توقيت عدد(٢) نوع (CASIO).

- ميزان لقياس الوزن نوع(SONY).

- قرص زنة (٢كغم) عدد (١٠).

- دائرة رمي القرص.

- كرة طبية زنة(٢كغم).

- شريط قياس بطول (٣٠ م).

- أدوات مكتبة (قرطاسية).

- جص لتحديد قطاع الرمي.

- صافرة.

- كراسي مع الطاولة.

٢-٦ تجانس مجموعة البحث :

من أجل التعرف على أثر متغيرات البحث المستقلة أسلوب (العشوائي والمكثف) على متغيرات

التابعة (الأداء الفني لفعالية رمي القرص)، لا بد للباحثين من إجراء التجانس في المتغيرات الآتية:

الجدول (٣) يُبين التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمرالزمني) للمجموعة التجريبية

متغيرات التجانس	ن	المجموعة التجريبية			
		الإحتمالية Sig	قيمة (t) المحسوبة	الأولى(العشوائي المكثف)	
				ع +	س -
١- العمرالزمني(بالسنوات)	١١	٣١٤.	-١.٠٣٢-	١.٤٣٩٧	١٩٩٩.٤٥٤٥
٢- الطول(متر)	١١	٣٣٠.	-٩٩٩.-	.٠٩٣٧٠	١.٧٨٠٠
٣- الوزن (كغم)	١١	١٣١.	-١.٥٧٥-	٧.٥٣٧٧ ٨	٦٥.٢٧٢٧

*تكون قيمة (t) معنوية عندما تكون الاحتمالية \geq من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية(١٠).

٢-٧ تحديد متغيرات البحث و ضبطها:

يتضمن البحث الحالي المتغيرات الآتية:

٢-٧-١ المتغيرات المستقلة وهي:

أسلوب التداخل العشوائي والمكثف

٢-٧-٢- المدة الزمنية للتجربة :

تم السيطرة على هذا المتغير بإخضاع أفراد عينة البحث لمدة زمنية واحدة بالتعليم، إذ بدأت تجربة البحث الرئيسية بتاريخ (٢٠٢١/١٠/١٤) وانتهت بتاريخ (٢٠٢١/١٢/١٩) أي بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبمعدل (١٦) وحدة تعليمية لمجموعة البحث التجريبية وبزمن قدره (٩٠) دقيقة.

-مكان المحاضرة:

تلقي طلاب مجموعة البحث التجريبية تعليمهم في مكان واحد، وهو ملعب سكول التربية الرياضية/فاكولتي التربية/ جامعة سوران بعد أخذ آراء الخبراء في مجال العاب القوى لملائمة مكان تنفيذ الوحدات التعليمية.

٣-٨ الأسس العلمية للاختبارات :

ان الاختبارات مهارية والبدنية التي تم ترشيحها من قبل السادة المتخصصين هي اختبارات مقننة ومستخدمة في دراسات اخرى وعلى عينات مشابهة، ولكن عمل الباحثان على أيجاد الاسس العلمية لها، حيث يشير (عدنان هادي موسى، ٢٠٠٤) نقلا عن (محمد حسن علاوي)، اذ يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد لايجاد المعاملات العلمية للاختبارات التي يرغبون في استخدامها على صيغ يتم تطبيق الاختبارات عليها، وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبارات لضمان التحديث الدائم والمستمر للاختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة (موسى، ٢٠٠٤، ٦١)

٣-٨-١ الصدق الظاهري :

بعد عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين كما في الملحق (١) تم الحصول نسب (٧٥%) فما فوق من اتفاق الآراء مما يؤدي على ان يدل على الصدق (الظاهري)، اذ يشير بلوم وآخرون: على انه على الباحثين الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% من اراء المحكمين (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٣-٨-٢ الموضوعية :

الاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون، أي ان النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او شخصيته" (عبيدان، ١٩٩٨، ١٩٥) ، وللتأكد من موضوعية اختبار الاداء الفني لفعالية رمي القرص في البحث، اجرى الباحث معالجة احصائية لنتائج خمسة من المقومين كما في الملحق (٢)، اذ تم تطبيق معامل الارتباط المتعدد في الاختبار القبلي كانت قيمته (٠,٨٧٣) بين التقويمات من المقوم الاول تم تقويمها من المقوم الثاني تم تقويمها من المقوم الثالث ثم تقويمها من المقوم الرابع، ثم تقويمها من مقوم الخامس والتي كانت نسبة العلاقة عالية بين المقومين الخمسة، معامل الارتباط المتعدد في الاختبار البعدي كانت قيمته (٠,٨٩١) بين التقويمات من المقوم الاول تم تقويمها من المقوم الثاني، تم تقويمها من المقوم الثالث ثم تقويمها من المقوم الرابع، ثم تقويمها من مقوم الخامس والتي كانت نسبة العلاقة عالية بين المقومين الخمسة.

٣-٩ التجارب الاستطلاعية :

- ٢-٩-١ التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية والحركية والعملية تصوير الأداء الفني :
أجرى الباحثان مع الفريق العمل المساعد تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠٢١/٩/٢٨) على عينة مؤلفة من (٨) طلاب من مجتمع البحث وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-
- ١-التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
 - ٢- التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ القياسات و الاختبارات.
 - ٣-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
 - ٤-حساب الوقت اللازم لتفيد الاختبارات والقياسات.
 - ٥ - لضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير الأداء الفني (ارتفاع آلة التصوير ، وزاوية التصوير، وبعد آلة التصوير عن اللاعب ، مدى وضوح البناء الحركي الظاهري للأداء الفني)
- ٢-٩-٢ التجربة الاستطلاعية للمناج التعليمي :
أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربته الاستطلاعية بتاريخ (٢٠٢١/٩/٢٩) على عينة مؤلفة من (٨) طلاب من مجتمع البحث على نماذج من الوحدات التعليمية وللأسلوب من الأساليب التعليمية الواحدة وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-
- ١-التأكد من مدى صلاحية استعمال الأساليب التعليمية كلا على حدة وأجزاء الوحدة التعليمية ومدى إمكانية تنفيذها في أقسام الوحدة التعليمية وخاصة الجزء التطبيقي من القسم الرئيس .
 - ٢-التأكد من مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية.
 - ٣-التأكد من مدى ملائمة اوقات أجزاء الوحدات التعليمية وإمكانية تنفيذها.
 - ٤-إختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستعملة في الوحدات التعليمية.
 - ٥-تدريب فريق العمل المساعد على أزمنة التمارين وزمن كل تكرار .
 - ٦-التأكد من كفاية وقت الراحة بين تكرار و تكرار آخر وبين تمرين و تمرين آخر و حسب صعوبة الأداء .
 - ٧-تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين.
 - ٨-التعروف على الصعوبات في تنفيذ و وضع الحلول المناسبة لها.

٢-١٠ خطوات اجراء البحث :

٢-١٠-١ الاختبارات القبليّة :

بعد إعطاء مدرس المادة محاضرتين تعريفيتين(محاضرة نوعية)لفعالية رمي القرص وكيفية أدائها ،وبعد أن اتضح الأداء لدى الطلاب،تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث و للمجموعة الواحدة الموافق (٢٠٢١/١٠/١٣) في تمام الساعة التاسعة صباحا في ملعب سكول التربية الرياضية/فاكلتي التربية/

جامعة سوران ، بحضور الباحثان وفريق العمل كما في الملحق (٦)، ولكل طالب ثلاث محاولات لأداء رمي القرص، وأجراء تقويم الاداء الفني لفعالية الرمي القرص وللمجموعة الواحدة بعد أن تم تصوير الأداء الفني لكل طالب على حدة، وأن تقويم الأداء الفني تم على الوجه الآتي:-

١-تقسيم الفعالية إلى ثلاثة الأقسام:-

•القسم الاول(التحضيرى)((وقفة الاستعداد ،مسك القرص ،المرجحة))

•القسم الثاني (الدوران الوصول لوضع الرمي، لرمي القرص))

•القسم الثالث(الختامي)(التخلص والثبات))

تم وضع الدرجات المختبرين للأداء الفني على أساس التقسيمات الثلاثة لهذه الفعالية(التحضيرى، الرئيسى، الختامي) كما موضع في ملحق (٤) وتعطي لكل قسم من هذه الأقسام كما يأتي:-

القسم التحضيرى (وقفة الاستعداد، ومسك القرص، والمرجحة) (٤٠%)

القسم الرئيسى (الدوران الوصول لوضع الرمي، ولرمي القرص) (٥٠%)

القسم الختامي (التخلص والثبات) (١٠%)

٣-بعد الانتهاء من عملية التصوير للمجموعة التجريبية، تم عرض شريط الفيديو على خمسة مقومين من ذوي الخبرة والمتخصصين في تدريس مادة العاب القوى كما موضع في ملحق (٢) ، لغرض تقويم الأداء الفني للمجموعة التجريبية من خلال مشاهدتهم للعرض الفيديوي وبطريقة الملاحظة العلمية، واعتمادا على استمارة التقويم المعدة سلفا وضع المقومون درجات لكل قسم من أقسام المهارة.

٢-١٠-٢ البرنامج التعليمي:

استغرقت مدة تطبيق البرنامج التعليمي (٨أسابيع) للمدة ٢٠٢١١٠١٤ ولغاية ٢٠٢١١١٢١٩ بمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد للأسلوب العشوائي المكثف وقد بلغ زمن الوحدة التعليمية (تسعون دقيقة).

لقد تم تقسيم الوحدة التعليمية الواحدة الى ثلاث أقسام:

١.القسم الاعدادي

٢.القسم الرئيسى.

٣.القسم الختامي.

قد بلغ زمن القسم الاعدادي التحضيرى (٢٠ دقيقة) شمل المقدمة والاحماء العام والخاص في حين زمن القسم الرئيسى (٦٥دقيقة) شمل النشاط التعليمي (١٥دقيقة) والنشاط التطبيقي (٥٠دقيقة) في حين كان زمن القسم النهائي (٥دقائق) شملت تمارين التهدئة والاسترخاء والانصراف.

٢-١٠-٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي يوم السبت الموافق (٢٠٢١١٢١١) في ملعب سكول التربية الرياضية/فاكتي التربية/ جامعة سوران ، بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية، وتحت الظروف المكانية والزمانية مشابهة و بالأدوات نفسها.

٢-١٠-٤ اختبار الاحتفاظ :

أجري اختبار الاحتفاظ في يوم السبت ايضاً الموافق (٢٠٢١/١٢/٢٥) بعد مرور (١٤) يوماً من الاختبار البعدي لاكتساب تعلم فعالية رمي القرص وبالظروف ذاتها لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي المحتفظ في الأداء، و بعد زوال المتغيرات الوقتية كافة لأداء المتعلم وعلى أن لايمارس المتعلم فعالية رمي القرص خلال مدة الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ، وقد استخدم الباحثان اختبار الاحتفاظ المطلق الذي يقيس مقدار التعلم الحقيقي للأداء.

٢-١١ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام (spss) في ضوء متطلبات الاختبارات .

•الوسط الحسابي.

•الانحراف المعياري.

•النسبة المئوية

•معامل الاختلاف.

•معامل الارتباط البسيط(بيرسون)و المتعدد.

•اختبار T لعينة الواحدة. (ياسين ومجد، ١٩٩٩، ١٠١-٣١٠)

• قانون نسبة التعلم = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي $\times 100$

اعلى رقم للاختبار - الاختبار القبلي

قانون الاحتفاظ = درجة الاحتفاظ $\times 100$

(خيون، ٢٠٠٢، ٤١)

درجة الاختبار البعدي

٣-١ عرض وتحليل نتائج البحث :

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم فعالية رمي القرص:

الجدول (٤) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والاحتمالية

للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم فعالية رمي القرص

المعنى المجموعة	الأداء الفني المجموعة	وحدة القياس س	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الإحتمالية Sig
			س ⁻	س ⁺	س ⁻	س ⁺		

أثر تداخل جدولة التمرين (العشوائي والمكثف) في تعلم واحتفاظ الأداء الفني لفعالية ...

معنوي	.000	-8.195	5.7383 6	60.254 5	4.9372 8	49.054 5	درجة	١- المجموعة التجريبية العشوائي (المكثف)
-------	------	--------	-------------	-------------	-------------	-------------	------	--

* تكون قيمة (t) معنوية عندما تكون الاحتمالية \geq من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠).
يبين الجدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية للاختبارين القبلي والبعدي من المجموعة التجريبية في الأداء الفني لفعالية رمي القرص.
وكان الوسط الحسابي (٤٩.٠٥٤٥) وبانحراف معياري مقداره (٤.٩٣٧٢٨) في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة نفسها (٦٠.٢٥٤٥)، والانحراف المعياري (٥.٧٣٨٣٦)، وان قيمة (t) المحسوبة هي (-٨.١٩٥) وبالاحتمالية (٠.٠٠٠)، ومن خلال مقارنة قيمة الاحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في الأداء الفني لفعالية رمي القرص ولمصلحة الاختبار البعدي.

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج نسبة التعلم للمجموعة التجريبية في تعلم فعالية رمي القرص:

الجدول (٥) يبين نتائج نسبة التعلم للمجموعة التجريبية قيد البحث في الأداء الفني لفعالية رمي القرص

المجموعة الأداء الفني المجموعه	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		أعلى درجة للاختبار	نسبة التعلم
		ع +	س -	ع +	س -		
التجريبية	درجة	49.0545	4.93728	60.2545	5.73836	66.6	63.83 %

يبين الجدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية العشوائي (المكثف) في الأداء الفني لفعالية رمي القرص.
ولقد ظهر مقدار الوسط الحسابي وهو (٤٩.٠٥٤٥) وبانحراف معياري مقداره (٤.٩٣٧٢٨) في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة هو (٦٠.٢٥٤٥)، والانحراف المعياري (٥.٧٣٨٣٦) وان أعلى درجة للاختبار هي (٦٦.٦) ونسبة التعلم (٦٣.٨٣ %)، ومن خلال مقارنة قيمة الاحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء الفني لفعالية رمي القرص ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا ما يحقق صحة الفرض الاول.

٣-١-٥ عرض وتحليل نتائج نسبة الاحتفاظ لمجموعة التجريبية في الاحتفاظ لفعالية رمي القرص:

الجدول (٦) يبين نتائج نسبة الاحتفاظ لمجموعة التجريبية العشوائي (المكثف) في الاحتفاظ لفعالية رمي

القرص

المجموعة الأداء الفني	وحدة القياس	الاختبار البعدي		اختبار الاحتفاظ		نسبة الاحتفاظ
		ع +	س -	ع +	س -	

٩٥.٢٩٢٧ %	5.0552 6	57.4182	5.73836	60.2545	درجة	١- التجريبية الأولى العشوائي(المكثف)
-----------	-------------	---------	---------	---------	------	---

يتضح من الجدول (٦) الفروقات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الاحتفاظ بين الاختبارات البعدية واختبارات الاحتفاظ المطلق

فقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبارات البعدية لمجموعة التمرين العشوائي المكثف (٦٠.٢٥٤٥)، والانحراف معياري (٥.٧٣٨٣٦)، بينما كانت الوسط الحسابي للاحتفاظ المطلق (٥٧.٤١٨٢)، والانحراف معياري (٥.٠٥٥٢٦)، بينما كانت نسبة الاحتفاظ (٩٥.٢٩٢٧ %) وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني.

٢-٣ مناقشة النتائج :

١-٢-٣ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة التجريبية في التعلم الاداء الفني في فعالية رمي القرص :

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والموضحة في الجدول (٤) ، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدية، اذ حققت المجموعة التجريبية بأسلوب العشوائي المكثف تطوراً نسبياً قياساً بنتائج الاختبارات القبلي ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى التأثير الايجابي للأساليب التي اسهمت بشكل فعال في تعلم الاداء الفني في فعالية رمي القرص ، وذلك بدلالة التطور في تقييم الاداء الفني البعدي والدرجات التي حققها في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلي ، وهذا التحسن في النتائج نتيجة استخدام أساليب مختلفة على المبتدئين في هذه الدراسة ، والتي نظمت بأسلوب يراعى فيه مختلف الجوانب العلمية والعملية ، وذلك لان هذا التطور الذي حصل خلال مدة التعلم والذي كان يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة المطلوب تعلمها وقيام المدرس بأداء نموذج للمهارة وتكرارها من قبل المتعلمين لقيام المدرس بتصحيح الأخطاء للمتعلمين في أثناء عملية التعلم كل هذا اتاح الفرصة الجيدة للمتعلم كي يتعلم بشكل جيد ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن هذه المجموعة تدرجت وتعلمت وفق منهج تعليمي معد من الباحثان إذ إن الانتظام بالتدريب او التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وحدثت تغيرات في العملية التعليمية، وهذا يعني أن المنهج هو الذي أدى الى هذا التطور فضلاً، ويذكر (محجوب) "ان التكرار يؤدي الى انتقال المعلومات الى الذاكرة طويلة الامد ، وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ التي تختص بها الذاكرة ، وان هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر ، (محجوب ، ٢٠٠١ ، ١٨١). ويعزو الباحثان ذلك الى حالات عدة اثرت في اكتساب التعلم والاحتفاظ به من خلال تنظيم مفردات المنهاج وأسلوب التضمين والتداخل مع أساليب التمرين والتنوع في تمارين التعلم.

حيث اسهم الجزء التعليمي في اعطاء فكرة كاملة عن المهارات الحركية من قبل المدرس الى الطلاب ، فضلاً عن اعطاء ارشادات وتعليمات مفصلة عن خط سير الحركة من بدايتها مروراً بالنقاط الرئيسية لها، وحتى نهايتها وقد ساعدهم كذلك على فهم طبيعتها ومحتواها ومضمونها بشكل كامل ، اذ

يشير عبد على نصيف " ان المتعلم لا بد ان تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد ان يتعلمها ، وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة من خلال (العرض والشرح والتصور) لتكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة".

(نصيف، ١٩٨٧، ١٦٢)

"التداخل يتضمن التنوع في ممارسة التمرين، ويزيد من تشكيلات الاداء ويزيد من القدرة على التكيف والسيطرة والتحكم على المتغيرات الاخرى التي قد تفيد المتعلمين في الوقت المحدد، وتقليل الجهد المبذول" (الكاظمي، ٢٠٠٢، ٤٨)

"ان لطرق وأساليب التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية ،ان هذه الطرائق والاساليب تؤثر في سرعة التعلم" (الطالب، ١٩٧٦، ٤١)

كما يؤكد خيون " أن عرض المهام التعليمية عشوائيا على المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متاخلا ، ويستطيع المتعلم أن يدور بين هذه المهارات بالنتائج دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين. (خيون، ٢٠٠٢، ٨٦)

ان عملية تخطيط مفردات المنهج وتنظيمها التي صممت قد احتوت على مجموعة كافية من تمارينات الإعداد البدني والذهني والمهاري للحركات والمهارات كانت منسجمة مع مستوى المتعلمين وأعمارهم وجنسهم وقابليتهم والمحتوى والوقت المستثمر في الوحدات التعليمية الستة عشرة ، مما ظهر بوضوح تقدم الطلاب بدنياً ومهارياً وحصولهم على كفاية وسيطرة في التحكم والأداء ، فضلاً عن فاعلية تقديم التغذية الراجعة بعدة انماط وتوقيتات ومن مصادر مختلفة وتقديم التعزيز الإيجابي والتشجيع ، ويؤكد (Schmidt 2000) ذلك " ان التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعتهم ، وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطيء ، وزيادة استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه لتحديد الأخطاء ، ومعالجتها واقتراح طرائق تصحيحية لذلك " (١٢٥). Schmidt.2000.

وكما يذكر (Black 1992) " ان كل شخص يمكن ان يتعلم ما يراد تعليمه اذا اعطي الوقت والمساعدة الكافيتين" (٢٣٥) Black.1992.مراعيا بذلك تطور المتعلمين بصورة متكافئة ربما ان هدف المدرس توصيل طلابه الى تعليم مؤثر بأقصى حد فإنه يحاول دائما ان يختار تمارين ومحاولات تكرارية متعددة ومتنوعة قدر الامكان لغرض الاستفادة بشكل فعال من تنظيم التمرين في تطور المهارات المراد تعليمها وهذا ما اكده (Schmidt 2000) "ان التأثير في عملية التعلم تتم من خلال استخدام جدولة وتنظيم تمارينات مؤثرة والتركيز على هيكل الجدولة وتنظيم واقعية عدة انواع من التمارين على مهارة واحدة لزيادة القدرة على التكيف" وهذا ما يستخدمه مدرسو بعض المواد الدراسية التطبيقية في مناهجهم في الكلية باتباع جدولة وتنظيم التمرين المتسلسل وبشكل متغير مستهدفين بذلك توصيل طلابهم الى حالات اللعبة المتغيرة، وهذا ما اكد عليه (Magill 1998) "ان تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب المتعلم وقدرته على اداء المهارة بشكل افضل(٢٣٠) (Magill.1998).

ويرى الباحثان ان لجميع العوامل من (التكرار ، والتنوع في المهارات وتمارينها ، وفترات الراحة) أثراً كبيراً في توسيع مدارك ومفاهيم المتعلمين من اجل فهم المهارة وسهولة المادة ووضوحها ، وبالتالي الى تثبيت المعلومات في ذاكرة المتعلمين ، ولا يتم ذلك الا ان تكون العملية التعليمية مصحوبة بالتمرينات وهي من اساسيات التعلم الحركي ، كما يرى(عبدالله) " ان المدرس عندما يعطي للطلاب فكرة واضحة بشكل صحيح من الأداء فان ذلك يجعل أداءه أكثر فاعلية ، وإن الانتظام و الاستمرار في الممارسة و التعلم مع قيام المدرس بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب، ومن الجزء إلى الكل و الممارسة من المتعلم و تعديل و تصحيح الأخطاء من المدرس، فضلا عن التنافس المستمر بين المتعلمين لتقديم الأفضل كل ذلك لاشك يتيح للمتعلم الفرصة مما يؤثر ايجابيا في كفاءة الأداء المهارين وفي هذا الصدد ان المتعلم الذي يدرك المهارة المتعلمة ذي يدرك المهارة المتعلمة إدراكا كاملا يكون قادرا على أدائها بصورة صحيحة".(عبدالله،٢٠١٠، ٢٧)

فيما يخص البرنامج التعليمي على وفق أسلوب الاجزاء الصعبة من الفعالية في تعلم الاداء الفني للمجموعة التجريبية ربما كان له التأثير الايجابي في تسهيل وتسريع عملية التعلم نظراً لما احتواه من تنوع في التمرينات والحركات التوافقية والتكرارات المناسبة التي تخدم الجانب الفني ، كما يرى(الحيلة)" انه عند تنفيذ المنهج بشكل فعال فأن الاداء للطالب يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للطلاب ان يكتسبوا فائدة إضافية هي تطور تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات" ، (الحيلة ، ١٩٩٩ ، ٦٤) .

٣-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لنسبة التعلم في الاداء الفني في فعالية رمي القرص:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والموضحة في الجدول (٥) ، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ، اذ حققت مجموعة البحث التجريبية بأسلوب العشوائي المكثف تطوراً نسبياً قياساً بنتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية المنهج التعليمي الذي طبق من قبل المجموعة التجريبية ، وما يحتويه هذا لمنهج من شرح التعليمات وعرضها و اعطاء الإرشادات الخاصة بكل فقرة من فقراته مما ادى إلى تحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي ، فضلا عن الإستعداد الجدي و الكامل من قبل أفراد العينة، وسرعة استقبالهم للمعلومات و تطبيقها أدى إلى نجاح العملية التعليمية، وبذلك التحسن في المستوى الأداء المهاري، ومن المتعارف عليه أن أساس عملية التعلم الخاصة بالجوانب المهارية هي أكتساب المتعلم للأداء المهاري الذي يمكنه من الوصول الى مستوى جيد لأداء المراد تعلمه، إذ يؤكد (خيون)" إن اللاعب الماهر هو اللاعب الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية، إن اللاعب المبتدئ ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة ، في حين أن اللاعب المتمرس ينفذها بشكل أسرع ، واللاعب الماهر يصل دائما إلى تحقيق الأهداف التي يضعها في السلوك الحركي، فضلا عن ان اللاعب المبتدئ يرتكب أخطاء كثيرة للوصول إلى الهدف، فضلا عن أن اللاعب المبتدئ لو كان بإمكانه تنفيذ السلوك الحركي بشكل مناسب فقد يتأثر عندما يكون هناك تغيرات طارئة مما يخفض من دقة الأداء و فاعلية التنفيذ".(خيون ،٢٠٠٢، ٢٠)

وهذا يتفق مع رأي (ويتنج) "معرفة النتائج مهمة في مواقف الاكتساب فهي تؤدي الى اكتساب أسرع للمواد الجديدة"(ويتنج، ١٩٧٧، ١٨٠، ١٨٠) وتتفق مع رأي (الطالب) "إذ يعطل هذا التفوق بعامل التعب والمراجعة الفكرية التي تحقق بمزاياها الايجابية أفضل نتائج الممارسة الموزعة.(الطالب، ٢٠٠١، ٦١) ويرى الباحثان ان التغلب على الصعوبات والمعوقات بعد الممارسات الاولى للتمرينات النوعية في نصف الوحدة التعليمية الاولى كون اساس صحيح للاداء لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية إذ ان تحول من الممارسة العشوائي الموزع الى الممارسة المكثفة ادى الى وضع قاعدة صحيحة للتطور والتركيز والسيطرة على نقل إثر التعلم وأداء فعالية رمي القرص.

وهذا ما يؤكد (لظفي) " انه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة في حين يتم الاكتساب المتأخر عندما تكون التدريبات مركزة"(لظفي، ١٩٧٢، ٥٥٠)

لهذا يرى الباحثان ان دمج و تداخل في بعض جدولة الممارسة ومنها(العشوائي المكثف) في طريقة تعليمية أو اسلوبين يساعد على خلق حالة من التطور والتعلم نتيجة لسد الثغرات واستغلال الايجابيات لكل نوع من الممارسة وجمعها في وحدة تعليمية واحدة تعمل على زيادة نقل اثر التعلم من المهمات السهلة الى المهمات الصعبة في تعلم المهارات الحركية بالاهتمام في مادة العاب القوى.

وفي هذا الصدد يشير(محبوب)"إن عملية التدريب و الممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي الى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات العقلية والبدنية ، وامتلاك خزين من المعلومات يمكن رجوع اليها ، ومن اهم العوامل في نجاح واكتساب المهارات الحركية هو نقل التعلم".(محبوب، ٢٠٠١، ٤)

٣-٢-٣ مناقشة نتائج المقارنة في نسبة الاحتفاظ في مجموعتي البحث في الاداء الفني في فعالية رمي القرص:

من خلال عرض نتائج الإحتفاظ المطلق لفعالية رمي القرص من الجدول(٦) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي المستخدمة لمجموعة البحث، إذ يتضح من خلال النتائج المعلنة ان هناك "تأثيرات وقتية تؤثر على نتائج الاحتفاظ ،وهذه التأثيرات الوقتية ربما تضخم او تعزز الاداء، أو تضعف الاداء أثناء تفاعلها مع المتغيرات المرافقة للتعلم ،بينما التأثيرات الدائمة ترافق اداء المتعلم، وهذه تظهر و تسرع في عملية تطوير بعض القدرات الدائمة لدية". (schmidt، ١٩٩٢ . ٢٠٩)

الاكتساب والاحتفاظ حالتان مترابطتان والاثان يقيسان مدى التعلم ومنحنياته ، " فالاكتساب والاحتفاظ لا يمكن الفصل بينهما وكل واحد منهما يكمل الاخر ، فاختبار الاحتفاظ هو مقياس مكمل لمقدار اكتساب التعلم " (schmidt and jork، ١٩٩٢ ، ٢٠٩)

" يدخل اكتساب المهارة ضمناً في مفهوم التعلم الذي يعني التغيير الدائم القليل او الكثير في السلوك ، والذي يعكس تغييراً في الأداء فان مصطلح الاحتفاظ يستخدم بشكل مرادف لمصطلح الذاكرة " (singer، ١٩٨٠، ٣٢) .

وقد اشار(أبوعلام) إلى ان"العوامل التي تكمن وراء الحفظ هي نفسها العوامل تكمن وراء التعلم،و بالعكس، يمكننا القول ان العوامل التي تكمن وراء النسيان هي العوامل التي تميل الى الابطاء عملية التعلم). (أبو علام، ٢٠٠٤، ١٢٨)

ويرى الباحثان ايضا الى ان الاحتفاظ الجيد يأتي نتيجة استخدام الاساليب العلمية وبصورة صحيحة تبعاً لحاجات وقدرات الافراد المتعلمين، وذلك من خلال تنظيم جدولة التمارين للوحدات و التدرج في عملية التعلم و كذلك التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها من خلال كمية التكرارات المنظمة، ونسب الراحة مما جعل امكانية الوصول لاحتفاظ عال بالمهارات.

اما سبب فقدان جزء من التعلم فمن الممكن ان يعزو الباحثان سببه الى وجود فترة فاصلة ما بين الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ"ان ما يكسبه اللاعب من خبرة حركية ومعرفية تضعف بدرجة كبيرة و تقل نسبة الاحتفاظ بها بعد انتهاء التعلم مباشرة وانها لا تفقد تماما على الاطلاق بمرور الزمن، ولكن تقل نسبة هذا الفقدان تدريجياً بنسبة معينة مهما طال الزمن". (شلش و صبحي، ١٩٩٤، ٢٠٨).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

بناءً على ما أفرزته نتائج المعالجات الإحصائية للبحث استنتج الباحثان ما يأتي:

١-التمرين كعملية الدمج التي حصلت في الاساليب التعليمية لها تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول تعلم واحتفاظ لفعالية رمي القرص.

٢ - وظهر تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين (العشوائي والمكثف) في التعلم لفعالية رمي القرص.

٣ - وظهر تأثير إيجابي فعال لكل أسلوب التمرين العشوائي والمكثف في الاحتفاظ لفعالية رمي القرص.

٤-٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يأتي:

١. ضرورة استخدام التداخل في اساليب التمرين بوصفه منهجاً تنفيذياً لتعلم بعض الفعاليات في العاب القوى .

٢. من الاهمية اعتماد اسلوب التمرين العشوائي المكثف في تعلم بعض الفعاليات الاخرى بالعباب القوى .

٣. إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فعاليات أخرى في ألعاب القوى باستخدام أسلوب الجدولة التمرين العشوائي المكثف لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .

المصادر

- ١- ابوعلام، رجاء محمود، (٢٠٠٤) : "التعلم اسسه و تطبيقاته" ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢- بلوم ، بينيامين، وآخرون ، (١٩٨٣) : "تقييم تعلم الطالب التقويمي و التجميقي" ، (ترجمة) محمد أمين مفتي و آخرون ، دار ماكر مهيل ، مصر .
- ٣- حنون، عدنان هادي موسى بولص (٢٠٠٤): علاقة بعض القدرات العقلية لفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٤- الحيلة ، محمد محمود ، (١٩٩٩) : "التصميم التعليمي نظرية و ممارسة" ، ط١ ، دار السيرة للنشر و التوزيع ، عمان .
- ٥- خيون ، يعرب ، (٢٠٠٢) : "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق" ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد .
- ٦- شلش ، نجاح مهدي ، ومحمود ، أكرم محمد صبحي ، (١٩٩٤) : "التعلم الحركي" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة .
- ٧- الطالب ، طارق نزار مجيد(٢٠٠١): تأثير استخدام اسلوبي التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستيك ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٨- الطالب، نزار(١٩٧٦): مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد.
- ٩- عبدالله، فاطمة(٢٠١٠): المعلم والمتعلمون وأسس التربية، (ب.ط)، دار النصر ، بيروت.
- ١٠- عبيدان، ذوقان ، وآخرون، (١٩٩٨): "البحث العلمي -مفهومه وادواته واساليبه"، ط٦ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ١١- الكاظمي ، ظافر هاشم إسماعيل ، (٢٠٠٢): الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد.
- ١٢- لطفي، عبدالفتاح(١٩٧٢): طرق التدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية.
- ١٣- محجوب ، وجيه(٢٠٠١). (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، داروائل للنشر، عمان.
- ١٤- نصيف، عبد علي(١٩٨٧): التدريب في المصارعة، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة موصل.
- ١٥- ويتنج، ارنوف(١٩٧٧): سايكولوجية التعلم ،سلسلة ملخصات شوم في علوم الاجتماعية، ، دار ماكنرو هيل ،الرياض.

١٦-ياسين ، وديع، ومحمد، وحسن، (١٩٩٩) : "التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في

بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .

17-Black, M,(1992): Comparison of students taught basketball skill using mastery learning methods, journal of teaching phy, Ed .

18-Magill,A,Richard(1998):"Motor learning",Mcglrethill,Fifthedition, Boston.

19-Schmidt, A.Richard .(1991). Motor learning and performance, Human Kinetics Books champion Illinois.

20-Schmidt, and Wrisberg,(2000): Motor Learning and performance, IL.Human kinetics.

21-Muska, Mosston and Sara Ashworth,(1994): Teaching Psyical Education. 4thed: (Macmillan Rup. Co. New York.(

22-Schmidt, A, Richard, and BJORK (1992): New conceptualization of practice, American Psychology.