

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد

د/ ريم سويد عبد المحسن العجمي\*

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعتمد مؤسساتنا التعليمية ونحن في بداية العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين على أساليب التعليم التقليدية في تدريس العلوم الرياضية المختلفة وفي مختلف المراحل الدراسية كما يتصف المتعلم بسلبيته، وقلة احتفائه بالمعلومات، وانخفاض مستوى تفكيره، وعزلته، وقلة انتباهه، وتركيزه على الحفظ.

لذلك لابد من الانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم النشط الذي يجعل المتعلم محور العملية التعليمية ويعتمد على الأنشطة الكثيرة والاقتصاد في الوقت ويعطي مجالاً للتسوية والمتعة في العمل والتفكير بعيداً عن الملل والرتابة في الأنشطة اليومية كما إن عملية الاستفسار والبحث ينبغي أن تنقل الطالبة من الاستماع والحفظ إلى الملاحظة المباشرة للظواهر المادية والإنسانية. (٩٨:٢٣)

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

ويذكر "سهير أكرام" (٢٠٠٩م) أنه تعد عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبنى عليه مستوى الفاعلية الرياضية، ان التعلم الصحيح للمهارة باستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة مع الأخذ بعين الاعتبار المستوى التعليمي للطلبة بالإضافة إلى قابليتهم البدنية والعقلية والنفسية والفروق الفردية ويؤدي ذلك للحصول على مستوى عالي من الأداء للمهارة. (١٠:٥)

وقد أشارت "عفاف عبد الكريم" (٢٠٠٢م) إلى أن التعليم Teaching من أهم مهام مدرس التربية الرياضية فهي مسؤوليته المباشرة لمساعدة الآخرين في تعلم المهارات، كما يشير أحمد عبد الخالق (٢٠٠٦) إن التعليم Teaching هو المهمة الملقاة على عاتق المدرس لمساعدة المتعلم على الاستفادة من العملية التعليمية إلى أقصى حد ممكن (١٤ :٣) (٢٩٨ :١٠).

\* رئيس قسم التربية البدنية - وزارة التربية - دولة الكويت.

وإن المبدأ الأساس الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة والطريقة المكثفة هو أوقات الراحة بين تمرين وآخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة و كافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تتعدم فترات الراحة. (٩:٩١)

ولا يقتصر التعليم Teaching على طريقة أو أسلوب واحد فقد تعددت الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليمية ومنها التعليم المركز Concentrated Teaching، تعرفه لمياء إبراهيم (٢٠٠٠) هي طريقة من طرائق التعليم التي يتم فيها التركيز على هدف معين كمهارة محددة في لعبة معينة (٩: ١٢).

تذكر "لمياء إبراهيم" (٢٠٠٠) ونقلا عن جابر عبد الحميد أن التعليم المركز يعنى التدريب فترات متصلة مركزه في مدة زمنية لتعليم مهارة (٩: ١٢).

وقد أشارت "عفاف عبد الكريم" (٢٠٠٠م) نقلا عن كلينج برج Kling Berg أن كل درس يجب أن تظهر به وظيفة رئيسية واحدة وتستخدم باقي الوظائف التعليمية الأخرى بالدرس لتساعد الوظيفة الرئيسية في تحقيق الهدف، وهكذا تتداخل الوظائف التعليمية فيما بينها وعند تطبيق طرائق التعلم توجد عدة أساليب لتطبيقها منها أسلوب التدريب المكثف والموزع وتعتمد كل منها على أهداف معينة وهي مختلفة في تصميمها وإعدادها وأسلوب أدائها. (٩:٥١)

فعند أداء أسلوب التدريب المكثف Intensive training فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التعلم Learning هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر، فيجب ان تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من أهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية فالتدريب المكثف يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (٣٠) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التدريب (١٥:١٢)

حيث يشير كلاً من "وجية محجوب" (٢٠٠١)، شمت Schmidt" (٢٠٠٠) على أن توزيع الوقت على ممارسة تدريبات التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التي تساعد على دقة تعلم أداء هذه المهارات باستخدام التدريب المكثف الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات مع فترة قصيرة للراحة لأداء المهارة المطلوبة، وهذا يعنى أن المتعلم يؤدي التدريب المهاري في وقت محدد وبزيادة عدد محاولات التدريب. (٢١: ٢١) (٢٢: ٤١٣-٤١٦).

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

ويتفق كلا من "وجيه محجوب (٢٠٠١)، نغم حميد" (٢٠٠١م) بأن التدريب الموزع هو الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التدريب مساوية أو أكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التدريب، أي أن التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذي توجد فيه أوقات راحة كافية بين التكرارات (٢١: ٢١) (٢٠: ٨٤).

يذكر "محمود عثمان" (٢٠٠٦) أن فترات الراحة وعملية تنظيمها في الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية القصيرة أو الطويلة هي الحد الفاصل في تطور مستوى الانجاز عند الرياضي أما بالنسبة لعمليات التعلم Learning باستخدام أسلوب التدريب (المكثف - الموزع)، فالتعلم الحركي استفاد كثيراً من عمليات تنظيم فترات الراحة بين الوحدات التعليمية أى بين أيام التعلم أو بين جرعات الوحدة التعليمية نفسها في اليوم الواحد والذي أفاد كثيراً عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء المهارى (١٨: ١٨٣، ١٨٢).

ويعد درس التربية الرياضية الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل لمنهج التربية الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلي وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق الأهداف ككل، وتنفيذ دروس التربية الرياضية والتي تعتبر من أهم واجبات المعلم التربوية.

ويرى "أبو النجا عز الدين" (٢٠١٠م) أنه علي الرغم من انتشار النشاط الرياضي بمختلف صورته ومجالاته المتعددة بالمعلم والمؤسسات الاجتماعية المختلفة، إلا أن التركيز يجب أن يكون موجهاً نحو زيادة الاهتمام بدرس التربية الرياضية كأساس ودعامة لا يمكن للمستوى الرياضي أن يرتفع دون توجيه الاهتمام له. (٣٤: ١)

ويذكر "أحمد عبد الخالق" (٢٠٠١) أن المتابع لكرة اليد الحديثة يلاحظ السرعة في اللعب والآلية في الأداء المهارى وتنوع الخطط هجوماً ودفاعاً، ولا يستطيع لاعب تنفيذ ذلك إلا من خلال امتلاك الصفات البدنية الخاصة والاستمرار في تنميتها وتطورها وتكاملها مما يخدم الناحية المهارية للوصول إلى الآلية في الأداء ومن ثم القدرة على تنفيذ المتطلبات الخطية الهجومية والدفاعية بفاعلية. (٥٤: ٢)

كما يضيف "محمد الوليلي" (٢٠٠١) أن ميدان كرة اليد من الميادين الرياضية التي تأثرت إيجابيا بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد الناشئ. (٢٥:١٦)

وقد لاحظ الباحث أن هناك عدة أساليب في تعلم المهارات الحركية في رياضة كرة اليد توفر في الجهد والوقت المبذول وتؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج، مع وجود مشكلة فعلية هي أن الأساليب التعليمية المتبعة (التقليدية) في توزيع المهارات داخل الوحدة التعليمية في فترة قصيرة لإنجاز الاداء المهارى في رياضة كرة اليد والوصول إلى الإلية لا تراعى فترات الراحة وعدد مرات التكرار وأن كان الأسلوب (التقليدي) يأتي بنتائج إلا أنه لا يرقى إلى مستوى الطموح.

فالوقت المخصص لحصة التربية الرياضية محدود ويقلل من فرص أداء التكرارات بسبب وجود واجبات كثيرة داخل الحصة (الوحدة التعليمية) يجب انجازها، كل ذلك دعي الباحث إلى تحديد هدف تعليمي واحد داخل حصة التربية الرياضية باستخدام أسلوب التريب (المكثف- الموزع) كمحاولة منه لإتقان الأداء المهارى في المهارات الاساسية في كرة اليد.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب الموزع في مستوى تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب المكثف في مستوى تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائيا في القياسات البعدية بين المجموعتين الأولى (الأسلوب الموزع) والتجريبية الثانية (المكثف) في تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الاول (الاسلوب الموزع).

**مصطلحات البحث:****- التدريب المكثف: Intensive training "**

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

**- التدريب الموزع: Training Distributed "**

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

**الدراسات السابقة :**

- دراسة "أميرة محمد أمير" (٢٠١١م) (٤) بعنوان "تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب (المكثف- الموزع) والأسلوب التقليدي على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين تجريبيين بالإضافة إلى مجموعة ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ وكانت من أهم النتائج أن استخدام أسلوب التدريب (المكثف- الموزع) وكذلك الأسلوب التقليدي له تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الإرسال من أعلى (مواجهه- جانبي).

- دراسة "رولا مقداد عبيد" (٢٠١٠) (٨) بعنوان "أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية"، يهدف البحث التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش، التعرف على أفضلية استخدام التعلم التعاوني والتعلم التقليدي على تطوير الرضا الحركي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لتقنين مقياس الرضا الحركي علي البيئة العراقية كما استخدمت المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين لملائمتها لطبيعة البحث، تكونت عينة البحث من (٦٢)، طالباً من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/ جامعة القادسية من أدوات البحث استمارة استبيان خاصة بالرضا الحركي، وكانت أهم نتائج الدراسة فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي أن التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي.

- دراسة "ليث إبراهيم حاسم العزیزی" (٢٠١٠) (١٤) بعنوان "أثر التمرین المتغیر المكثف على الأداء المهاری لمادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى"، يهدف البحث إلى التعرف على أثر أسلوبی التمرین المتغیر المكثف والأسالیب المتبعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت العينة (٥٤) طالباً مقسمة إلى مجموعین، وكانت أهم النتائج أن المفردات التطبيقية لأسلوب التمرین المتغیر المكثف كان لها الأثر الإيجابي في تطوير الأداء المهاری لأفراد العينة التجريبية.
- دراسة رأفت عبد الهادي الكروی (٢٠٠٩) (٦) بعنوان "أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧ - ٩) سنوات يهدف البحث إلى التعرف على الفروق بين الأسلوبين المكثف والموزع لدى الذكور والإناث، الفروق بين الذكور والإناث في الأسلوب المكثف للقياس البعدي من خلال فرق التأثير، الفروق بين الذكور والإناث في الأسلوب الموزع للقياس البعدي من خلال فرق التأثير، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات التجريبية المتكافئة لملائمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث من تلاميذ وتلميذات مدارس الابتدائي (٧-٩) سنوات بلغ عددهم (٨٠) تلميذ وتلميذة قام الباحث بتقسيمهم بطريقة عشوائية إلى أربع مجموعات تجريبية كل مجموعة (٢٠) تلميذ، وكانت أهم النتائج هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للأسلوبين المكثف والموزع لصالح القياس البعدي، هناك فروق بين الذكور والإناث في الأسلوب المكثف للقياس البعدي لصالح الذكور، الأسلوب الموزع للقياس البعدي لصالح الإناث.
- دراسة رشاد طارق يوسف النصر الله (٢٠٠٨) (٧) بعنوان "أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغیر في تعليم بعض أنواع التهديد بكره السله بعمر ١٣-١٤ سنة" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغیر في تعليم بعض أنواع التهديد بكره السله، التعرف على التدريب الأنسب وما يحتويه من أسلوب في تعليم بعض أنواع التهديد بكره السله. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعات المتكافئة واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئي نادي الناصرية الرياضي بكره السله والبالغ عددهم (٣٢) مبتدئي تم توزيعهم إلى مجموعتين (مجموعة التدريب المكثف ومجموعة التدريب الموزع، قسمت كل مجموعة إلى قسمين (الأسلوب الثابت، والأسلوب المتغیر)، وأهم

النتائج أن المنهج التعليمي المعد وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة، كما أن فترات الراحة لها دور كبير في تعلم مهارة التهديف بكرة السلة، بالإضافة إلي أن التدريب الموزع أظهر تفوقاً ملحوظاً على التدريب المكثف.

- دراسة "محمد محمود كاظم" (٢٠٠٨) (١٧) بعنوان "أثر أسلوب التمرين الموزع والمكثف على تعلم بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية بكرة اليد"، يهدف البحث التعرف على تأثير الأسلوبين المستخدمين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة اليد، معرفة إلى الأسلوبين أفضل، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، اشتملت عينة البحث (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد تم تقسيمهم إلى مجموعتين، كانت أهم النتائج أفضلية استخدام أسلوب التعليم المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام لمسافة ٣م للتصويب، أفضلية أسلوب التعليم الموزع في تعلم مهارة التنطيط.

- دراسة "مازن عبد الهادي أحمد" (٢٠٠٣) (١٥) بعنوان "أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس"، تهدف الدراسة التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء المهارى والتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواء المكثف أو الموزع أو التقليدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو ثلاث مجموعات، مجموعتين تجربتين ومجموعة ضابطة، شملت عينة البحث (٢٤) طالبة يمثلون طالبات الفرقة الثانية، الثالثة في كلية التربية الرياضية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع بواقع ٨ طالبات لكل مجموعة، وكانت أهم النتائج أن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف وأسلوب الموزع والتقليدي) كان له تأثير في تعلم مهارات قيد البحث، كان أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات كما كان الأسلوب الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- لم تجمع نتائج الدراسات عن أفضلية أسلوب عن آخر.
- أظهرت نتائج الدراسات تقدم ملموس في المستوى المهارى.
- تختلف تأثير نوعية الأساليب على المهارات البسيطة أو المركبة.
- اختلفت عينات البحث من ذكور، إناث طالبات وطلاب جامعة.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسة وتحقيقا لأهدافها وفروضها وذلك باستخدام تصميم القياس القبلي للمتغيرات البدنية والقياس البعدي للمهارات الفنية في كرة اليد والمقررة بمنهج الصف الثالث الإعدادي (محاورة- تمرير- تصويب) للمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين.

## مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة باختيار مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمحافظة مبارك الكبير للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م) وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من تلاميذ الفرقة التاسع المتوسط، وقد بلغ إجمالي عينة الدراسة (٤٠) تلميذ وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (١٠) تلاميذ، وبذلك أصبحت عينة الدراسة (٣٠) تلميذ تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين متكافئتين قوام كل منها (١٠) تلاميذ، ويوضح جدول (١) تصنيف عينة البحث.

## جدول (١)

## تجانس مجموعات البحث والعينة الكلية في متغيرات الطول والوزن والسن ن=٤٠

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	الطول	سم	١٥٥.٨٨	١.٢٢	١٥٥.٠٠	٠.٥٢٠
٢	الوزن	كجم	٥٨.٤٥	٣.٨٢	٥٨.١٠	٠.٠٠١٧
٣	السن	شهر	١٤.٥٠	٠.٣٨	١٤.٢٠	١.١٤
٤	قدرة الذراعين	متر	٤.١٢	٠.٢١	٤.١٠	٠.٢٨٥
٥	قدرة الرجلين	سم	١٢٢.١٥	٠.١١	١٢٢.١٠	١.٣٦٣
٦	الرشاقة	ث	٩.١١	٠.٢٣	٩.١٠	٠.١٣٠-
٧	مرونة العمود الفقري	سم	٤.٠٥	٠.١٤	٤.٠٠	١.٠٧١
٨	السرعة	ث	٥.٦٨	٠.٣٢	٥.٦٠	٠.٧٥٠
٩	التوافق	ث	٨.٨١	٠.١٧	٨.٨٠	٠.١٧٦
١٠	المحاورة	ث	٢١.١٠	٠.٢١	٢١.٠٠	١.٤٢٨
١١	التصويب الكرابجي (١٠) تصويبات	عدد	٢.٨٩	٠.٣٦	٢.٨٥	٠.٣٣٣
١٢	التمرير على الحائط (١٥) ث	عدد	٧.٠٤	٠.٢١	٧.٠٠	٠.٥٧١

يتضح من جدول (٢) تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، السن) حيث أن معامل الالتواء يقع بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن، وأنها تقع في حدود المنحنى الاعتدالي.



## تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات التي قد تؤثر على دقة نتائج البحث كما يوضحها الجدول التالي:

## جدول (٢)

## تكافؤ مجموعات البحث في متغيرات الطول والوزن والسن

م	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	السن	بين المجموعات	٥.٦٠	٢	٤.٨٠	٠.٤١	غير دال
		داخل المجموعات	٩.٦٨	٢٨	٢.٨١		
٢	الطول	بين المجموعات	٦.٧٩	٢	٦.٩٨	٠.١٨	غير دال
		داخل المجموعات	٩.٩٦	٢٨	٤.٩٨		
٣	الوزن	بين المجموعات	٥.٣٠	٢	٥.٦٥	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	١١.٣٠	٢٨	٢.٦٥		
٤	قدرة الذراعين	بين المجموعات	٥.٧١	٢	٧.٨٧	٠.٤١	غير دال
		داخل المجموعات	٦٠.٢١	٢٨	٣.٠١		
٥	قدرة الرجلين	بين المجموعات	٥.٦٨	٢	٤.٨٧	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	١٢.٧٤	٢٨	٢.٨٤		
٦	الرشاقة	بين المجموعات	٨.٤٦	٢	٥.٦٥	٠.٦٨	غير دال
		داخل المجموعات	١١.٣٠	٢٨	٢.٣٢		
٧	المرونة	بين المجموعات	٥.٧١	٢	٥.٨٧	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	٢٥.٣٨	٢٨	٢.٦٩		
٨	سرعة	بين المجموعات	٥.٧١	٢	٦.٥٢	٠.٣٥	غير دال
		داخل المجموعات	١٣.٠٤	٢٨	٢.٨٧		
٩	التوافق	بين المجموعات	٣.٩٨	٢	٩.٧٨	٠.٦١	غير دال
		داخل المجموعات	١٠.٣٩	٢٨	١.٢١		
٩	المحاورة	بين المجموعات	٩.٢١	٢	٩.٣٢	٠.٤٥	غير دال
		داخل المجموعات	١٥.٦٥	٢٨	٤.٦٢		
١٠	التصويب على المرمي (١٠) تصويبات	بين المجموعات	٣.٥٥	٢	٨.٣٦	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	١٠.٦١	٢٨	٤.٦٢		
١١	التمرير على الحائط (١٥) ث	بين المجموعات	٧.٢٠	٢	٧.٦٩	٠.٥٨	غير دال
		داخل المجموعات	١٩.٦٣	٢٨	٤.٦٩		

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05) = 3.354$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات ضبط العينة (الطول، الوزن، السن) والمتغيرات البدنية (قدرة الذراعين - قدرة الرجلين - الرشاقة - المرونة - سرعة - التوافق) والمتغيرات مهارية في كرة اليد (المحاورة - التصويب على المرمي (١٠)

تصويبات- التمرير على الحائط (٥ اث) حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث.

#### أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:  
- السجلات الرسمية.

- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات.

- استمارة استطلاع رأى الخبراء.

- الاختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية).

- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

#### ١- السجلات الرسمية:

- استعانت الباحثة بالسجلات الرسمية بمدرسة محافظة مبارك الكبير للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩م) للحصول على بعض البيانات الخاصة بعينة البحث

#### ٢- المراجع العملية والدراسات السابقة:

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

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

- الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.

- الاختبار المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث.

#### ٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان وقام بعرضها على عدد (٥) من الخبراء مرفق (١) لاستطلاع آرائهم حول تحديد.

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة اليد وذلك لإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث وأسفرت نتيجة الاستبيان على هذه العناصر هي (قدرة الذراعين- قدرة الرجلين- الرشاقة- مرونة- السرعة).

- ثم تم اختيار الاختبارات الخاصة بهذه العناصر من خلال عرضها على الخبراء في نفس الاستمارة ثم التوصل إلى الاختبارات التالية: واستخدم الباحث الاختبارات البدنية لإجراء التكافؤ:

### أ- الاختبارات البدنية: مرفق (٣)

- ١- اختبار القدرة العضلية للذراعين دفع كرة طبية باليدين وزنها (٣ كجم).
- ٢- اختبار القدرة للرجلين (الوثب العريض من الثبات).
- ٣- اختبار الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات لقياس الرشاقة)
- ٤- اختبار المرونة (ثنى الجزع من الوقوف).
- ٥- اختبار العدو (٢٠) متر.
- ٦- اختبار التوافق (الدوائر المرقمة).

### ب- الاختبارات المهارية: مرفق (٣)

- ١- اختبار المحاورة.
- ٢- اختبار التصويب الكراباجيه على المرمى.
- ٣- اختبار التمرير على الحائط.

### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- الرستاميتز.
- شريط قياس.
- كرات طبية.
- ملعب كرة يد.
- الميزان الطبي.
- كرات يد.
- جهاز عرض مرئي.

### القياسات الانترومترية:

السن: وقد تم حساب السن لأقرب سنة وقد تم الحصول على أعمار عينة البحث من خلال المستندات الرسمية بالمدرسة.

الطول: وقد تم قياس الطول بجهاز الرستاميتز لأقرب سم.

الوزن: يقاس الوزن بالميزان الطبي المعايير لأقرب كجم.

### المعاملات العلمية للاختبارات:

### الصدق Validity:

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات قيد البحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة الربيع الأعلى عدده (٥) تلاميذ والمجموعة غير المميزة الربيع الأدنى عددهم (٥) تلاميذ على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث قوامها، تم إجراء قياس الصدق هو التطبيق الأول للثبات يوم الأحد الموافق ١٥/٢/٢٠١٩م.

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى (الصدق)  $n_1 = n_2 = 5$ 

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة Z	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	قدرة الذراعين	متر	٤.٥٢	٠.١٨	٣.٨٠	٠.١٥	٢.٦٦	دال
٢	قدرة الرجلين	سم	١٢٥.٦٦	٠.٢٢	١٢١.٦٦	٠.١٢	٢.٤٨	دال
٣	الرشاقة	ث	٨.١٥	٠.٢١	١٠.١١	٠.١٢	٢.٦١	دال
٤	مرونة العمود الفقري	سم	٤.٢٥	٠.١٥	٣.٩١	٠.١١	٢.١٨	دال
٥	السرعة	ث	٥.١١	٠.١١	٦.٥٠	٠.٠٩	٢.١٨	دال
٦	التوافق	ث	٨.٦٥	٠.٢٩	٩.٨٨	٠.١٢	٢.١١	دال
٧	المحاورة	ث	٢٠.١٨	٠.٦١	٢٢.١٥	٠.٢٨	٢.٧٤	دال
٨	التصويب الكريجي (١٠) تصويبات	عدد	٣.١٢	٠.٢٢	٢.٨٨	٠.١٣	٢.٤١	دال
٩	التمرير على الحائط (١٥) ث	عدد	٧.٢٥	٠.٥٢	٦.٨٨	٠.١٨	٢.٨٤	دال

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05) = 1.68$ 

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يشير إلى صدق الإختبارات في القياسات التي وضعت من أجلها قيمة U معادلة مان ووتنى.

## الثبات Reliability:

للتحقق من ثبات الإختبارات استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق Test-Re-Test بعد ثلاث أيام من التطبيق الأول وذلك على عينة قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية تم القياس في الفترة من ١٥-٢٢/٢/٢٠١٩م واعتبرت الباحثة بيانات قياس الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وقد راعت الباحثة نفس الشروط عند التطبيق الثاني من ترتيب ومكان الأدوات وعمل المساعدات في القياس ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معادلة (بيرسون) يتضح ذلك من جدول (٤)

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات الدراسة (الثبات)  $n = 10$ 

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	قدرة الذراعين	متر	٤.١٦	٠.٢٨	٤.١٨	٠.٣١	٠.٩١٥	دال
٢	قدرة الرجلين	سم	١٢٣.٦٦	٠.٢١	١٢٣.٩١	٠.٥٥	٠.٩٦٠	دال
٣	الرشاقة	ث	٩.١٣	٠.١٧	٩.٠٠	٠.١٨	٠.٩٤١	دال
٤	مرونة العمود الفقري	سم	٤.٠٨	٠.٢٢	٤.٢٠	٠.٢٥	٠.٩٥٠	دال
٥	السرعة	ث	٥.٨٠	٠.١٦	٥.٥٧	٠.١٧	٠.٩٨١	دال
٦	التوافق	ث	٨.٩١	٠.١٢	٨.٨٨	٠.٠١٤	٠.٩٦٨	دال
٧	المحاورة	ث	٢١.١٦	٠.٢٤	٢١.٨٠	٠.٤١	٠.٩١٥	دال
٨	التصويب الكريجي (١٠) تصويبات	عدد	٣.٠٠	٠.١٨	٣.١٢	٠.٣١	٠.٩١٦	دال
٩	التمرير على الحائط (١٥) ث	عدد	٧.٠٦	٠.٤٨	٧.٢٥	٠.٢٨	٠.٩٤٥	دال

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات الدراسة قد تراوحت ما بين (٠.٩٨١ إلى ٠.٩١٠) وهي ارتباطات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.

#### البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٤)

#### الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب المكثف والموزع:

خضعت العنيه إلى وحدات تعليمية باستخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع أتمدت وحداته على تعليم المهارات المقررة على الفرقة التاسع المتوسط حيث تم استخدام أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الأولى، وأسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الثانية وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ماعدا الأسلوب المستخدم لكل مجموعة.

#### التوزيع الزمني للوحدة:

– الأعمال الإدارية والإحماء: ١٥ ق

– الجزء الرئيسي: ٧٠ ق

– الجزء التعليمي: ٢٥ ق

شرح المهارة مع أداء نموذج، عرض صور لتحليل الأداء المهاري، إعطاء معلومات معرفية للمهارة.

\* الجزء التطبيقي: ٤٥ ق

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

– الجزء الختامي: ٥ ق

#### طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

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

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

#### ١ - مجموعة أسلوب التدريب المكثف:

في هذا الأسلوب يؤدي كل تلميذ (٥-٨) محاولات لكل مهارة بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر، وبعد الانتهاء من العمل يأخذ تلميذ مدة راحة بقدر

متوسط زمن أداء مهارة لمرة واحدة حوالي (٨) ث ومن ثم بدء الأداء مرة أخرى (٥-٨) محاولات.

## ٢- مجموعة أساليب التدريب الموزع:

في هذا الأسلوب يعمل كل تلميذاً معاً، وذلك بأن يؤدي التلميذ الأولي المهارات المقررة مرة واحدة وينتظر، ثم يؤدي التلميذ الثاني المقابل له التدريب مرة واحدة أيضاً يعد زمن أداء الزميل للمهارة مدة راحة للطالب الأولى ثم يعود التلميذ الأولي بأداء التدريب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات نفس عدد محاولات التعلم المكثف.

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاثة:

على ملعب كرة اليد بمدرسة مبارك الكبير في الفترة من ١٥-٢٢/٢/٢٠١٩م وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل وذلك كالتالي:

اليوم الأول: القياسات الانثرومترية للمجموعات الثلاثة الطول والوزن في ١٦/٢/٢٠١٩م.

اليوم الثاني: الاختبارات البدنية لتجانس وتكافؤ للمجموعات الثلاثة في ١٨/٢/٢٠١٩م.

اليوم الثالث: اختبار الأداء المهاري للمجموعات البحثية يوم ٢٠/٢/٢٠١٩م.

### تنفيذ التجربة:

تم البدء بالتجربة لعينة البحث من الفترة من ١/٣/٢٠١٦ إلى ١٧/٥/٢٠١٩م وذلك لمدة (١٠) أسابيع بواقع وحدتين اسبوعياً أيام الثلاثاء والخميس من كل اسبوع على ان يكون تقسيم المهارات التعليمية كالتالي:-

المهارة التعليمية	الوحدات الاسبوعية
المحاورة في كرة اليد	الاسبوع الاول والثاني (٤) وحدات
التصويب في كرة اليد	الاسبوع الثالث والرابع (٤) وحدات
التمرير على الحائط	الاسبوع الخامس والسادس (٤) وحدات
الاتقان والتثبيت لمهارة المحاورة	الاسبوع السابع (٢) وحدة
الاتقان والتثبيت لمهارة التصويب	الاسبوع الثامن (٢) وحدة
الاتقان والتثبيت لمهارة التمرير على الحائط	الاسبوع التاسع (٢) وحدة
الاتقان والتثبيت لمهارات كرة اليد قيد البحث	الاسبوع العاشر (٢) وحدة متبوع بالقياس البعدي

## القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث في الأداء المهارى وكان ترتيب التالي:-

- المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب الموزع) يوم ٢٤/٥/٢٠١٩م.
- المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب المكثف) يوم ٢٥/٥/٢٠١٩م.
- المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع الأمر) يوم ٢٨/٥/٢٠١٩م.

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث برنامج SPSS الإحصائي لمعالجة البيانات كالتالي:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل التباين في اتجاه واحد.

دلالة الفروق باستخدام معادلة شيفي للمجموعات المتساوية

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: عرض نتائج البحث:

## جدول (٥)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى  
(أسلوب العمل الموزع) فى المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م.	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الفرق	قيمة ت	الدلالة	نسبة التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	المحاورة	ث	٢٠.١١	٠.٢٥	١٦.٥٠	٠.٦٣	٣.٦١	٣.٩٨	دال	٢١.٨٧%
٢	التصويب (١٠) تصويبات	عدد	٣.٥٥	٠.٣٢	٦.٢٠	٠.٤٢	٢.٦٥	٣.٨٧	دال	٧٤.٦٤%
٣	التمرير على الحائط (١٥) ث	عدد	٧.١٥	٠.١٤	١١.٢٢	٠.٤١	٤.٠٧	٣.٤١	دال	٥٦.٩٢%

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٢١

ينتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدية فى مستوى الأداء المهارى لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

## جدول (٦)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (العمل المكثف) في المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م.	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة ت	الدلالة	نسبة التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	المحاورة	ث	٢٠.١٨	٠.٣٦	١٨.٢٢	٠.٦١	١.٩٦	٢.٨٨	دال	١٠.٧٥%
٢	التصويب (١٠) تصويبات	عدد	٣.٥٤	٠.٥٤	٥.٨١	٠.٧٤	٢.٢٧	٢.٩٨	دال	٦٤.١٢%
٥	التمرير على الحائط (١٥) ث	عدد	٧.١٢	٠.٩٨	٩.٣٢	٠.٥٢	٢.٢٠	٢.٦٤	دال	٣٠.٨٩%

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(٠.٠٥) = ١.٨٢١$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة  $(٠.٠٥)$ .

## جدول (٧)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م.	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة ت	الدلالة	نسبة التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	المحاورة	ث	٢٠.١٤	٠.٣٢	١٩.١٠	٠.٤٧	١.٠٤	٢.٥٢	دال	٥.٤٤%
٢	التصويب (١٠) تصويبات	عدد	٣.٤٤	٠.٥٢	٥.١٠	٠.٣٢	١.٦٦	٢.٢٨	دال	٤٨.٢٥%
٣	التمرير على الحائط (١٥) ث	عدد	٧.١٧	٠.٨٥	٨.١٥	٠.١١	٠.٩٨	٢.٢١	دال	١٣.٦٦%

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(٠.٠٥) = ١.٨٢١$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى تلميذات المجموعة الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة  $(٠.٠٥)$ .



## جدول (٨)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث

$$N_1 = N_2 = N_3 = 10$$

م	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	المحاورة	داخل المجموعات	٥.٨٥	٢	٣.٨٥	٩.٨٥	دال
		بين المجموعات	١١.٥٥	٢٨	١.٩١		دال
٢	التصويب (١٠) تصويبات	داخل المجموعات	٥.٧٣	٢	٣.٨٠	٦.٧٤	دال
		بين المجموعات	١١.٥١	٢٨	١.٩٠		دال
٣	التمرير على الحائط (١٥) ث	داخل المجموعات	٣١.٢٥	٢	٢.٣٣	٧.٣٦	دال
		بين المجموعات	٩٥.٣٢	٢٨	١١.٦٩		دال

يتضح من (٨) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخل المجموعات للمجموعات الثلاث في متغيرات مستوى الأداء المهاري.

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث بطريقة شيفيه  $N_1 = N_2 = N_3 = 10$ 

م	المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	التعلم الموزع	التعلم المكثف	ضابطه	الدلالة
١	المحاورة	١ (موزع)	١٦.٥٠		٢.٥٨	٤.٨٧	٠.٠١٤
		٢ (مكثف)	١٨.٢٢	--		٤.٦٥	٠.٠٠٣٢
		ض (تقليدي)	١٩.١٠	--			٠.٠٠٨٥
٢	التصويب (١٠) تصويبات	١ (موزع)	٦.٢٠		٢.٩٨	٤.٦٩	٠.٠٢٤
		٢ (مكثف)	٥.٨١	--		٤.٦١	٠.٠٣٢٥
		ض (تقليدي)	٥.١٠	--			٠.٠٠٢٥
٣	التمرير على الحائط (١٥) ث	١ (موزع)	١١.٢٢		٢.٦١	٢.١٩	٠.١١٤
		٢ (مكثف)	٩.٣٢	---		٢.١٦	٠.١٣٩
		ض (تقليدي)	٨.١٥	----			٠.١٦٢

الدلالة  $\geq 0.05$

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى (العمل الموزع) - التجريبية الثانية (العمل المكثف) - الضابطة (المتبع) وكانت النتائج كالتالي:

وجود فروق دالة إحصائية بين:-

- التجريبية الأولى والثانية لصالح الأولى في جميع المتغيرات.
- التجريبية الأولى والضابطة لصالح التجريبية الأولى في جميع المتغيرات.
- التجريبية الثانية والضابطة لصالح مجموعة البحث التجريبية الثانية.

## مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح بأسلوب التعلم الموزع.

وهذا ما أكدته دراسة "مآذن عبد الهادي" (٢٠٠٣م) (١٥) أن توزيع أهداف الدرس على الوحدة التعليمية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم الموزع.

كما توصلت أيضا دراسة "لؤى حسين" (٢٠٠٠م) (١٣) تفوق التعليم المركز باستخدام مهارة واحدة عن البرنامج المتبع إلى أن التعليم المركز تزداد الفرصة فيه لاستيعاب ما تتضمنه مهارة واحدة وإتاحة الفرصة للتدريب عليها باستخدام التدريب المكثف يؤدي ذلك إلى الإتقان والتثبيت والآلية في الأداء.

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه "أميرة محمد أمير" (٢٠١١م) (٤) أن قدرة العقل على استيعاب مهارة واحدة في ساعة واحدة أفضل من قدرته على استيعاب ثلاث مهارات مختلفة في نفس الزمن.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب الموزع في مستوى تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح بأسلوب التعلم المكثف.

وترجع الباحثة بأن هذه التدريبات (المكثف) كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء لدى المجموعة التجريبية الثانية، ولكن بنسب مختلفة، وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاث كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم.

وهذا ما أشار إليه "ليث جاسم" (٢٠١٠) (١٤) في أن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم داخل الوحدات التدريبية والتعليمية (١٤: ١٢).

وترجع الباحثة ذلك إلى أن المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المكثف) تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحث إذ أن الانظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية وإحداث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعني أن التدريبات أدت إلى هذا التقدم في الأداء، بالإضافة إلى أن استخدام أسلوب التدريب المكثف يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة عن طريق التكرارات المتواصلة واستغلال زمن الوحدة التعليمية وبالتالي يؤدي تقدم مستوى التلاميذ.

حيث تؤكد "أميرة محمد أمير" (٢٠١١م) (٤) إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية مرتبطة بالأداء المهارى فإنها تكون ذات معنى (٤: ٢٢)

حيث تتفق هذه الدراسة مع دراسة كلاً من "رشاد يوسف" (٢٠٠٨) (٧) في أن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثة يؤدي إلى تطوير المسار الحركي الصحيح للمهارة حيث أن أسلوب التدريب المكثف ذو أهمية لإتقان تعلم المهارات الأساسية للعبة.

وترجع الباحثة أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التدريب حيث يذكر "رشاد طارق" (٢٠٠٨) إلى أن التدريب المكثف يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة (٧: ٣٤)

كما يؤكد "شميت Schmidt" (٢٠٠٠) (٢٤) أنه من الواجب على المدرسين والمدرسين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (٢٤: ٢٠٦).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب المكثف في مستوى تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى انتظام عينة البحث في حضور الوحدات التعليمية.

وترجع الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب كما يقوم الباحث بتصحيح الأخطاء فور ظهورها وكذلك تكرار أداء المهارة من قبل التلاميذ كل ذلك أدى إلى التعلم بصورة سليمة ومن ثم يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء المهارى، كما أن التعلم بشكل جماعي يثير دافعية التلاميذ للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر مما يجعلهم يؤدون المهارات بأفضل شكل ممكن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٤)، رأفت عبد الهادي" (٢٠٠٩م) (٦) والتي توصلت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى أستيغاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل محدود اذا ما قورنت باستخدام الاساليب التعليمية الاخرى.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدي للمجموعات الثلاث كل على حدة لصالح القياس البعدي في مهارات كرة اليد ولكن بدرجات مختلفة كما يتضح من نفس الجداول وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية الأولى ما بين (٢١.٨٧% إلى ٧٤.٦٤%) بينما تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية الثانية (١٠.٧٥% إلى ٦٤.١٢%) أما المجموعة الضابطة فتراوحت نسبة التغير ما بين (٥.٤٤% إلى ٤٨.٢٥%) وبذلك يتضح ان اعلى نسبة في معدل التحسن جاءت الى تلاميذ المجموعة التجريبية الاولى (التعلم الموزع) ثم المجموعة التجريبية الثانية (التعلم المكثف)، وتلتها المجموعة الضابطة وبذلك يتضح ان افضل الاساليب التعليمية لتحسين مهارات كرة اليد كان اسلوب التعلم الموزع.

وترجع الباحثة سبب هذه الفروق إلى تأثير التدريبات المستخدمة (أسلوب التدريب المكثف- أسلوب التدريب الموزع- الأسلوب المتبع الأمر) إذ نجد بأن هذه التدريبات كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الإداء المهارى للمهارات قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء لدى المجموعات الثلاثة، ولكن بنسب مختلفة، وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاث كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم.

وتتفق الباحثة مع "رولا مقدار عبید" (٢٠١٠) أن الفرد المتعلم يتعلم معظم المفاهيم العلمية عن طريق الدراسة التي تعتمد على استخدام طرائق أساليب معينة تسهل حدوث عملية التعلم بالتالي يحدث تفاعل بين المدرس والطالب مما يؤدي إلى انعكاس تصرفات المدرس في تصرفات الطالب، فالقائم على العملية التعليمية يساعد الطلبة بالمعرفة والإمكانات لرفع اهتماماتهم العلمية بشكل منظم وموجه نحو أداء المهام المطلوبة، وللمنهج التعليمي دور في تنظيم المادة التعليمية بشكل متدرج مما يساعد في تعلم المادة المطلوبة. (٤١:٨)

هذه الدراسة تتفق مع ما توصل إليه كلا من "ليث إبراهيم" (٢٠١٠) (١٤)، "مآذن عبد الهادي" (٢٠٠٣) (١٥)، "نغم حاتم" (٢٠٠٠) (٢٠)، أن أسلوب التدريب الموزع له أثر إيجابي في تطوير الأداء المهارى لعينة البحث اذا ما قورن بأسلوب التعلم الموزع.

ويوضح جدول (٩) لتحليل التباين الفروق بين القياسات البعدية، ودلالة الفروق بينه المجموعات للمجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة المتبعة (أسلوب الأمر) للصالح القياسات البعدية.

وتتفق الباحثة مع دراسة كلا من "مآذن عبد الهادي" (٢٠٠٣) (١٥)، "لؤى حسين" (٢٠٠٠) (١٣) ان التفوق في القياسات البعدية عن القبليّة في مجموعات الثلاثة (المكثف- الموزع- المتبع) الى خضوع التلاميذ إلى وحدات تعليمية حسب الوحدات التعليمية المقررة من قبل الباحث إذ درس للمجموعات البحثية الثلاثة المهارات قيد البحث أدى ذلك إلى تطور ملحوظ في الأداء المهارى في كرة اليد، كما أن التعليم بالأساليب الثلاثة ساعد التلاميذ في الوصول إلى الهدف المحدد وان الاختلاف جاء في تفاوت نسب التحسن البعدي حيث تفوقت المجموعة التجريبية الأولى ( التعلم الموزع) عن مجموعتي البحث التجريبية الثانية (الاسلوب المكثف) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارات كرة اليد.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على انه توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين الأولى (الأسلوب الموزع) والتجريبية الثانية (المكثف) في تعلم بعض المهارات في رياضة كرة اليد لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى (الاسلوب الموزع).

#### الاستنتاجات:

١- أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف- الموزع) والأسلوب المتبع لها تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء المهارى في كرة اليد.

- ٢- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث في إتقان تعلم مهارات كرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياسات البعدية لصالح أسلوب التدريب الموزع.
- التوصيات:**

- ١- التأكيد على استخدام أسلوب التدريب الموزع في تعلم مهارات كرة اليد.
- ٢- الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم مهارات كرة اليد.
- ٣- استخدام وسائل إيضاح إنشاء التعليم لما لها دور مهم في عملية التعلم.

### (( المراجـم ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا احمد عز الدين (٢٠١٠م): المعلم والمنهج وطرق التدريس، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢- أحمد عبد الخالق تمام (٢٠٠١م): تعديل القانون في كرة اليد والجانب الخططي في ضوء بطولة العالم الأخيرة، مقال ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣- احمد عبد الخالق تمام (٢٠٠٦): محاضرات في علم النفس الفسيولوجي، دار المعارف الجماعية، ط٤، القاهرة.
- ٤- أميرة محمد امير (٢٠١١م): تأثير استخدام أسلوبي التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط.
- ٥- سهير أكرم ابراهيم، ماهر على عبد الحميزة (٢٠٠٩): تأثير استخدام أساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى أداء مهارة الإرسال في الريشة الطائرة، مجلة علوم التربية، العدد الثالث، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٦- رافت عبد الهادي غيث (٢٠٠٩): "أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، جامعة القادسية.

- ٧- رشاد طارق حمد (٢٠٠٨): أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية.
- ٨- رولا مقداد عبيد (٢٠١٠): أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية.
- ٩- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، ط١، مجموعة مؤيد الفنية، جامعة القادسية، ٢٠٠٦م.
- ١٠- عفاف محمد عبد الكريم (٢٠٠٠): التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، أساليب واستراتيجيات، تقويم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- عفاف محمد عبد الكريم (٢٠٠٢): "طرق التدريس في التربية الرياضية" منشأة المعارف، ط٣، الإسكندرية.
- ١٢- لمياء إبراهيم محمد (٢٠٠٠): تأثير كل من التعليم المركز والموزع في درس التربية الرياضية على الإكتساب البدني والمهارى لتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة.
- ١٣- لوى حسين شكر (٢٠٠٠): تأثير جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٤- ليث عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٠): أثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- ١٥- مآذن على عبد الهادي (٢٠٠٣): اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثاني - المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل.
- ١٦- محمد توفيق الوائلي (٢٠٠١م): كرة اليد- تعليم- تدريب- تكتيك، ط٦، دار G.M.S، القاهرة.
- ١٧- محمد محمود عبد الدايم، حمدي عبد المنعم احمد (١٩٩٧): الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٨- محمود عثمان حسين (٢٠٠٧): طرائق وأساليب التدريس، عالم الكتب المعاصر الجديدة الأردن.

١٩- مصطفى صبحي حسان (٢٠٠٩م): تأثير إستخدام إستلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، الجامعة التكنولوجية، العراق.

٢٠- نغم حاتم حميد (٢٠٠١): موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد.

٢١- وجيه سيد محجوب (٢٠٠١): موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

22- Bartlett N.Strand Rolayne, Wilson (2003): Assessing sportskills, printed in united states of America, Human kinelics publishers, copyright P. 143

23- Schmidt. A. Richard and Graig,A. Wrisberg (2000): Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.

24- Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. Lee (2001): Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.