

اثر استخدام جدولة التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الصدر

أ.م. علي طه الأعرجي
قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: ٢٠١١/٥/٢٥ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠١١/٩/١٥

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على اثر استخدام التدريب المكثف والمتوزع في تسهيل عملية تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .
٢. الكشف عن الفروق بين التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر.

يفترض البحث ماياتي:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر للمجموعتين (المكثف والمتوزع).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير استخدام اسلوبي التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .

تم استخدام المنهج التجريبي للملائمة وطبيعة البحث:

تم اختيار عينة البحث من اطفال بأعمار (١٠-١٥) سنة الملتحقين بدورات السباحة الصيفية المقامة في جامعة الموصل وعددهم (٣٠) طفل تم استبعاد الأطفال الذين لديهم خبرة في السباحة او الملتحقين بالدورات السابقة وكان عددهم ١٠ أطفال وبهذا أصبحت عينة البحث متكونة من (٢٠) طفلاً تم توزيعهم بشكل عشوائي الى مجموعتين كل مجموعة متكونة من (١٠) أطفال يتم تدريب المجموعة الاولى بالتدريب المكثف والمجموعة الثانية بالتدريب المتوزع . بعدها تم توضيح وشرح وعرض الاداء لمجموعتي البحث التجريبيتين وكيفية اداء الحركات .يتم شرح وعرض الحركة امام المجموعتين بعد اداء الاحماء وتمارين اليايسة التي تخص الحركة في الماء

وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وقد أظهرت النتائج ما يأتي:

- 1- اظهر البرنامج المستخدم تأثيراً معنوياً في اكتساب وتعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر ولمجموعتي البحث المكثف والمتوزع .
- 2- ظهور افضلية في نتائج الاختبارات البعدية للتدريب المتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .

وقد أوصى الباحث بما يأتي:

- 1- التأكيد على استخدام اساليب جدولة التدريب المكثف والمتوزع عند تعليم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .
- 2- استخدام اساليب جدولة التدريب المكثف والمتوزع مع فعاليات اخرى للتحقق من فاعليتها .
- 3- استخدام التدريب المتوزع الذي يؤكد على مبدأ التكرار والراحة المتساوية والذي جاء متفقاً مع الكثير من الدراسات لتسهيل عملية التعلم .

Effects of Using Intensified and Distributed Training Schedule on Learning Certain Basic Skills of Chest Swimming

Asst. Prof. Ali T. Abdullah
Department of Physical Education
College of Sport Education / Mosul University

Abstract:

The study aimed at being acquainted with the:

- Effects of using the intensified and distributed training schedule on learning certain basic skills of chest swimming.
- Best style of using the intensified and distributed training on learning certain basic skills of chest swimming.

The study hypothesized that

- There are significant differences concerning the facilitation of learning certain basic skills of chest swimming.
- There are significant differences concerning the Effects of using the intensified and distributed training styles on facilitating the learning of some basic skills of chest swimming.

The experimental method was used since it is convenient to the nature of the study. The sample was chosen from 10-15 year kids participated in summer swimming courses at university of Mosul. 10 subjects who had no swimming experience were excluded from 30 subjects. So, the sample was just 20 subjects.

The sample divided at random into two numeric equal groups. The first group had trained and applied the intensified exercise while the second group had trained and applied the distributed exercise. After warm-up and swimming land exercise, the explanation, demonstration and presentation of how the movements perform were used in front of the tow experimental groups.

The arithmetic mean, standard deviation and "t" test were used to process the data statistically.

The study concluded that the results of post tests were better to be used in learning basic skills of chest swimming by distributed training.

The study recommended the necessity of using the styles of intensified and distributed training schedule while learning certain basic skills of chest swimming.

١- التعريف بالبحث:

١.١- المقدمة وأهمية البحث

تعد السباحة رياضة ممتعة اذ تعد من النشاطات الرياضية التي تعم بالفائدة فتزود الفرد براحة و متعة كبيرة فهي " من امتع الوسائل لقضاء وقت الفراغ وأكثرها اكتساباً للياقة البدنية والحركية ويمكن ممارستها كرياضة جماعية وفردية" .

(الطار وحلمي، ١٩٩٧، ٤)

فالتطور والتقدم الذي شمل جميع مرافق الحياة ومنها تطور تعليم السباحة ادى الى ابتكار طرائق واساليب تعليمية لاكتساب المهارات الحركية على ضوء ما تتطلبه عملية التعلم من تغييرات مختلفة تكون من اولويتها تنظيم وجدولة اساليب التمرينات التطبيقية التعليمية. وذلك لان بعض المهارات الحركية وخصوصاً مهارات السباحة تحتاج الى اختيار الاسلوب الملائم لتعليمها وعلى ضوء تصنيفاتها لذا فإن اختيار الاسلوب او الطريقة المناسبة التي تحقق الهدف بأقل وقت واقل جهة من الامور الاساسية التي اصبح لزاماً على المدربين استخدامها وتنظيم جدولة اساليب التعلم واختيار افضلها بما يتناسب ونوع المهارة والفعالية ومحيط ادائها ، فضلاً عن العمل على زيادة دافعية المتعلم نحو التعليم ، فرياضة السباحة استهوت الكثير من الناس ابتداءً بالاطفال واليافعين والهواة والى المتقدمين . ومن انواع السباحة المعروفة هي سباحة الصدر التي تعد من اقدم انواع السباحة وابطأها من حيث السرعة (العايش ، ١٩٨٩ ، ١١٧) وكذلك تعد من السباحات السهلة التعلم من قبل الصغار اذ نرى الطفل ومنذ الولادة يبدأ بتريك يديه ورجليه عشوائياً ولكي نصل الى المستوى العالي في تعلمها يجب تعلم المبادئ الاساسية بالسباحة واتقانها .

من هنا جاءت اهمية البحث من خلال ايجاد دراسة توضح فاعلية استخدام جدولة وتنظيم التمرينات داخل الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية واثرها في اكتساب تعلم مؤثر لبعض المهارات الاساسية لسباحة الصدر لدى المبتدئين من خلال استخدام جدولة التدريب المكثف والمتوزع بطريقة التعلم الجزئية وتجزئة المهارات الأساسية وإعطاء تكرار معين بزمان معين اذ تساعد هذه الطرائق بالتدريب بطرائق جديدة تستخدم فيها تدريبات متنوعة تختلف فيها فترات العمل والراحة للوصول الى تعلم افضل لما تحتاج هذه السباحة الى ترابط وتناسق بين حركات أعضاء الجسم المتعددة متمثلة بالتوافق العصبي العضلي ودمج القدرات الذهنية والحركية للمهارات .

٢-١- مشكلة البحث :

لقد اهتم كثير من الباحثين والتربويين بعملية التعليم والتعلم من اجل التخلص من النمط التقليدي واستخدام طرائق حديثة اخرى ملائمة للمهارات المراد تعلمها لغرض تسهيل عملية التعلم ، وتعد سباحة الصدر من الفعاليات التي تحتوي على العديد من المهارات الحركية التي تتطلب جهد وتوافق بين حركات الذراعين والرجلين والرأس وبتكرارات عديدة لذا ارتأى الباحث الى تنظيم اساليب الاداء للتمارين بأستخدام جدولة التدريب المكثف والمتوزع ومعرفة تأثير هذا الاستخدام في اكتساب التعلم الكفوء للمهارات الأساسية للسباحة بأستخدام التكرارات وفترات الراحة البيئية .

٣-١- هدفاً للبحث:

يهدف البحث الى :

٣. التعرف على اثر استخدام التدريب المكثف والمتوزع في تسهيل عملية تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .
٤. الكشف عن الفروق بين التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .

٤-١- فرضا للبحث:

يفترض الباحث مايلي :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر للمجموعتين (المكثف والمتوزع).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير استخدام اسلوبي التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .

٥-١- مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: اطفال باعمار (١٠- ١٥) سنة من الملتحقين بدورات السباحة الصيفية.

٢-٥-١ المجال المكاني: مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من (٢٠٠٩/٨/١) ولغاية (٢٠٠٩/٨/٣٠) .

٦-١ مصطلحات البحث:

٦-١-١ **التدريب المكثف:** وهو نوع من انواع التدريب الذي يعطي فترات راحة قصيرة وربما اقصر من فترات التدريب .(رشيد ، ١٩٩٧ ، ٦٧-٦٨)

٦-١-٢ **التدريب المتوزع:** وهو نوع من انواع التدريب الذي تكون فيه فترات الراحة طويلة قد تتجاوز فترات العمل.(رشيد ، ١٩٩٨ ، ٦٧-٦٨)

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

١-٢ الإطار النظري:

١-٢-١ جدولة التدريب:

يسعى المدرب الى ايجاد افضل الصيغ للوصول بالمتعلم الى المستوى الكفوؤ والمؤثر لأكتساب التعلم في اثناء وحدات التدريب الهادفة الى تعلم مهارات الالعب الرياضية المختلفة. واصبح من الواضح ان زيادة وقت التدريب وتحسين نوعيته هي من الاهداف الكبرى والمهمة للمدرب . وهناك طرق عديدة يمكن بها تنظيم التمرين داخل الواحدات التعليمية وخصوصاً في الجزء التطبيقي انطلاقاً من مبدأ التكرار للمهارات الحركية ويمكن حدوثه من عدة اوقات وفي اماكن مختلفة وتحت اساليب تنظيمية مختلفة

(محجوب ، ٢٠٠٠ ، ٧٢) كما ان التمرين يصنع الكمال كما اشار اليه :

(Schmidt a.&wrisbeg.2000,216)

اذ يتطلب لتطور المهارات استخدام مبدأ الاعداد ومع ذلك فالاعداد تضمن سلوك اكثر دواماً و هناك متغيرات تنظيمية لجدولة التدريب يمكن ان تؤثر في كيفية التعامل مع الاداء ويعد امراً غاية في الصعوبة والتعقيد ومن اساليب التدريب هي:

التدريب المكثف والمتوزع:

يعد هذان الاسلوبان من أساليب التدريب التي تعتمد على العلاقة بين زمن الاداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة بين التكرارات فالتدريب المكثف يعني وجود تكرارات وبدون فترة راحة او فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات . فالتدريب المكثف يعني ان المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارات بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين مع ثبات المهارات وبعد فترة راحة قصيرة جداً (محجوب ، ٢٠٠٠ ، ٢١٥) ، فمثلاً اذا كان وقت الممارسة للتمرين ٣٠ ثا من المفروض إعطاء وقت راحة مقداره (٥ثا) او ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها احياناً الاستمرارية في التمرين (Schmidt a .richard ,1999,192)

اما التدريب المتوزع فيعني منح فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل والتدريب الفعلي (رشيد ، ١٩٩٨ ، ٦٧) ، فالتمرين المتوزع يعطي نسبة راحة اكبر بين محاولات

التمرين ربما تصل احياناً الى نفس مقدار ممارسة التمرين او اكثر . فالتمرين المتوزع يعني ان المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة الذي تكون فيه مواصلة للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٣٣) فمثلاً لو كان وقت الممارسة للتمرين ٣٠ ثا يعطي وقت للراحة (٣٠ ثا) او ربما اكثر قليلاً .

٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة ضياء منير ومحمد عبد المحسن (٢٠٠٥) الموسومة " التدريب المتوزع والمكثف وتأثيره في دقة التهديف من علامة الجراء بكرة القدم"

هدفت الدراسة الى:

التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب المكثف والمتوزع على دقة التهديف من علامة الجراء.

وتضمنت عينة البحث (١٨) طالباً من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين سميت المجموعة الاولى بمجموعة التدريب المتوزع ، والمجموعة الثانية بمجموعة التدريب المكثف وبواقع (٩) طلاب في كل مجموعة . وقد استنتجت الدراسة الى ان هناك تأثير ايجابي وفعال للمنهج التدريبي المستخدم والمنفذ بأسلوب التدريب المتوزع والمكثف في تطوير دقة التهديف بكرة القدم من علامة الجراء . وان استخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج وبأسلوب التدريب المتوزع والمكثف اثر كبير في عملية تنظيمها وضبطها.

٣- إجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من اطفال بأعمار (١٠-١٥) سنة الملتحقين بدورات السباحة الصيفية المقامة في جامعة الموصل وعددهم (٣٠) طفل تم استبعاد الأطفال الذين لديهم خبرة في السباحة او الملتحقين بالدورات السابقة وكان عددهم ١٠ أطفال وبهذا أصبحت عينة البحث مكونة من (٢٠) طفلاً تم توزيعهم بشكل عشوائي الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من (١٠) أطفال يتم تدريب المجموعة الاولى بالتدريب المكثف والمجموعة الثانية بالتدريب المتوزع .

٣-٣ التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي (تصميم المجموعات المتباينة) العشوائية لاختبارات ذات الملاحظة القبلية والبعديّة.

٤-٣ تكافؤ العينة:

لقد تم التأكد من تكافؤ عينة البحث في الطول والوزن والعمر لكي يتم إرجاع الفروق في النتائج الى تأثير العامل التجريبي اذ تم استخراج قيمة (ت) المحتسبة بين القياسات وكما في الجدول ادناه .

جدول (١)

يبين تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر)

قيمت المحتسبة	المتوزع		المكثف		درجة القياس	القياس
	ع±	س	ع±	س		
٠,٣٢٧	١,٣٩٨	١٤٦,٠٠	١,٣٤٣	١٤٥,٤٠	سم	الطول
٠,٤٥٦	١,٨٦	٤٥,٦٠	١,٥٥	٤٤,٦٤	كغم	الوزن
٠,٢٦٩	٠,٥١٧	١٥٩,٧٠	٠,٤٧٧	١٥٩,٥٧	شهر	العمر

من الجدول المرقم (١) الخاص بقياس التكافؤ بين عينة البحث في القياس (الطول والوزن والعمر) اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين (مجموعة المكثف ومجموعة المتوزع) اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية $\geq ٠,٥$ ودرجة حرية ٢٠-٢=١٨ وتساوي (٢,١٠) وبهذا تكون عينة البحث متكافئة في هذه القياسات .

كذلك تم التأكد من تكافؤ عينة البحث في بعض الاختبارات القبلية والتي تم اختيارها بعد عرضها على مجموعة من الخبراء* للتأكد من صلاحيتها وتم اتفاق الخبراء على صلاحية الاختبارات وهي (الملحق ١)

١. كتم النفس : ويتم قياسه بكتم النفس داخل الماء لأطول زمن ويقاس بالثانية.
- ١- انسياب امامي ثابت: ويتم بدفع الحائط وقياس المسافة المقطوعة إلى التوقف ويقاس بالمتر وهو على البطن بدون تحريك الرجلين .
- ٢- انسياب امامي متحرك: ويتم بدفع الحائط وقياس المسافة المقطوعة إلى التوقف ويقاس بالمتر وهو على البطن بتحريك الرجلين.
- ٣- انسياب خلفي ثابت ويتم بدفع الحائط وقياس المسافة المقطوعة إلى التوقف ويقاس بالمتر وهو على الظهر بدون تحريك الرجلين.

٤- انسياب خلفي متحرك: ويتم بدفع الحائط وقياس المسافة المقطوعة إلى التوقف ويقاس بالمتر وهو على الظهر بتحريك الرجلين.

٥- سباحة ٢٥م صدر انجازاً: ويتم بقطع مسافة ٢٥ م سباحة صدر ويقاس بالزمن

٦- سباحة ٢٥م صدر تكنيك: ويتم بقطع مسافة ٢٥ م سباحة صدر ويقاس بالدرجة وبتقويم الاداء من قبل الخبراء*.

وقد تم اجراء الاختبارات بعد وحدتين تعريفيتين ثم الوصول بالسباح الى مرحلة الطفو وباستخدام الاختبارات ثم تم التأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين وكانت قيمتها اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية $\geq 0,05$ ودرجة حرية (١٨) وتساوي (٢٠,١٠) وبهذا كانت عينة البحث متكافئة في الاختبارات القبلية كما في الجدول ادناه. ولم يتم تكافؤ العينة في سباحة (٢٠م) صدر انجازاً وتقويماً لعدم معرفة العينة اداء السباحة كما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في الاختبارات الأساسية للسباحة

قيمة ت المحتسبة	المتوزع		المكثف		الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
١,٨٦٥	٥,٣٣١	٢,٠٥٢	٤,٧٧١	١٥,٧٧١	كتم النفس
٠,٥٨٨	٠,٥٤٦	٢,٩٣٠	٣,٠٩٢	٢,٩٥	انسياب امامي ثابت
١,٠٢٩	٢,٠١١	٨,٦٠	٢,٦٦٨	٧,٧٠	انسياب امامي متحرك
٠,٤٨٨	١,٠٩١	٣,٠٥٠	١,٣١٧	٣,٢٥٠	انسياب خلفي ثابت
٠,٤٨٨	١,٨٢٨	٩,٧٠	٢,٤٦٩	١٠,١٠٠	انسياب خلفي متحرك

*الخبراء

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

ا.م علي طه عبد الله الاعرجي

السيد وليد سالم البصو

السيد علي حامد

٥-٣ استمارة تقويم الأداء الفني لسباحة الصدر:

تم استخدام استمارة تقويم الأداء الفني لسباحة الصدر والمعدة من قبل (سالم ، ١٩٩٧) والمستخدم من قبل الصميدعي وقد عرضت على مجموعة من المختصين في مجال السباحة لبيان صلاحيتها وقد اجمع الخبراء على صلاحية الاستمارة بالإجماع . وتتكون الاستمارة من (١٤) فقرة لكل فقرة علامة من ٣-١ وبهذا تكون الدرجة واقعة بين (١٤ - ٤٢) (الصميدعي ، ٢٠٠٤) (ملحق ٢) .

٦-٣ أدوات البحث:

تم استخدام الأدوات الآتية لغرض إجراءات البحث الميدانية وكما يأتي :

١. ساعة توقيت .
٢. صافرة .
٣. استمارة لتسجيل الدرجات .
٤. استمارة لتقويم الاداء .
٥. ميزان لقياس الوزن .
٦. شريط قياس الطول .

٧-٣ البرنامج التعليمي:

قام الباحث بالاعتماد على المصادر العلمية وراء الخبراء في مجال السباحة بأعداد برنامج تعليمي إذ تم تخطيط البرنامج تمهيداً لتنفيذ (١٢) وحدة تعليمية تضمنتها وحدتين تعريفية بالسباحة سبقت الاختبارات القبلية ثم تم تنفيذ (١٠) وحدات تعليمية زمن كل وحدة (٥٠) دقيقة من غير الاختبارات القبلية والبعديّة وتم عرض البرنامج على الخبراء السابق ذكرهم وقد تمت الموافقة عليها بالاجماع بعد وصول عينة البحث الى مرحلة الطفو الامامي تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية الاولى طبقت التمرين المكثف والمجموعة الثانية طبقت التمرين المتوزع . بعدها تم توضيح وشرح وعرض الاداء لمجموعتي البحث التجريبيتين وكيفية اداء الحركات . يتم شرح وعرض الحركة امام المجموعتين بعد اداء الاحماء وتمارين اليابسة التي تخص الحركة في الماء لأداء ما يأتي :

المجموعة التي طبقت التمرين المكثف تؤدي الانسياب الامامي مع حركة الرجلين وانسياب امامي مع حركة الذراعين والتنفس ثم التوافق لحركة الذراعين والتنفس وحركة الرجلين اذ تؤدي هذه الحركات ولكن على مجموعتين بين كل مجموعة واخرى راحة لمدة (١) دقيقة وعمل (٢٠) ثا وراحة (١٠) ثا ، اما المجموعة الثانية التي طبقت التمرين المتوزع تؤدي الانسياب الامامي مع حركة الذراعين وانسياب امامي مع حركة الذراعين والتنفس ثم

الانسحاب الامامي مع حركة الرجلين وتؤدي هذه الحركات على مجموعتين بين كل مجموعة واخرى راحة لمدة (٢) دقيقة لخمس تكرارات لكل مجموعة بين تكرار واخر (١٥) ثا راحة وعمل (١٥) ثا.

وهكذا حتى نهاية الوحدة التعليمية ويتم لمسافة (٢٥) م ويتم مراعاة ان تكون ظروف التجربة متشابهة للمجموعتين من حيث الوقت والمكان والمدرّب مع الاستعانة بالمساعدين . وتم تنفيذ مجريات التجربة ماعدا المتغير التجريبي وهو استخدام التمرين المكثف والمتوزع .

٨-٣ الاختبارات القبليّة والبعديّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الاساسية للسباحة في يوم الاحد ٢٠٠٩/٨/٦ وتضمنت اختبارات (كتم النفس ، انسياب امامي ثابت ، انسياب امامي متحرك ، انسياب خلفي ثابت ، انسياب خلفي متحرك) ولم يتم اختبار قطع مسافة (٢٥) م بسباحة الصدر لعدم معرفة المتعلم اداء السباحة . اما الاختبارات البعديّة فقد اجريت في يوم الاحد ٢٠٠٩/٨/٣٠ وتضمنت الاختبارات السابقة نفسها بإضافة (٢٥) م سباحة صدر كما قام فريق من الخبراء من مدربين السباحة بإجراء اختبار تقويمي للاداء للسباحة الصدر وقد قام كل مقوم بالملاحظة الدقيقة ومن ثم تسجيل التقديرات لهذه الاداءات بشكل منفرد من خلال اعطاء علامة لكل قسم من اقسام الحركة بحيث يتم رصد كل قسم من اقسام الحركة كما في الملحق (٢) ولم يحدث أي مؤثرات خارجية تعيق سير التجربة .

٩-٣ الوسائل الاحصائية:

١-٩-٣ الوسط الحسابي .

٢-٩-٣ الانحراف المعياري .

٣-٩-٣ اختبار (ت) للعينات المستقلة .

٤-٩-٣ ارتباط بيرسون . (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٦ ، ٢١٩-١٤٦)

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٤ عرض النتائج:

جدول (٣)

يوضح دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارات السباحة للمجموعة التجريبية (المكثف)

اختبارات	بعدي		قبلي		درجة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٤,١٦٦	٤,١٣٢	٢٣,٩٧٧	٤,٢٦١	١٥,٧٧١	ثابت	كتم النفس
*١١,٣٥٣	٠,٨١٨	٥,٥٦٠	٠,٥٨٥٠	١,٠٩٥	متر	انسياب امامي ثابت
*٧,٩١٩	٢,٨	١٥,٣٠٠	٢,٦٦٨	٧,٧٠	متر	انسياب امامي متحرك
*٥,٠١٦	١,٨٦٩	٧,١	١,٣١٧	٣,٢٥٠	متر	انسياب خلفي ثابت
*٨,٣٢٤	٣,٨٣٧	١٩,٩٥٠	٢,٤٦٩	١٠,١	متر	انسياب خلفي متحرك

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية ٩ قيمة ت الجدولية (٢,٢٦)

من الجدول المرقم (٣) يتضح ان قيمة (ت) المحتسبة لأختبارات مهارات السباحة المتمثلة في (كتم النفس ، انسياب امامي ثابت ، انسياب امامي متحرك ، انسياب خلفي ثابت ، انسياب خلفي متحرك) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وامام درجة حرية (٩) البالغة (٢,١٠) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وجدت فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي.

جدول (٤)

يوضح دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارات السباحة للمجموعة التجريبية (المتوزع)

اختبارات	بعدي		قبلي		درجة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*١,١٢٧	٥,٥١٣	٢٢,٢٠٧	٥,٣٣٤	٢٠,٠٦٣	ثابت	كتم النفس
*٤,٨٠٢	٠,٥٥٠	٢,٩٥٠	٠,٥٤٦	٢,٣٩	متر	انسياب أمامي ثابت
*٤,٩٧٥	١,٧٧٦	١٠,١	٢,٠٥٤	٩,٠٠	متر	انسياب أمامي متحرك
*٤,١٢٩	٠,٩٨٤	٣,٥٥٠	٠,٩٢٦	٢,٩٥٠	متر	انسياب خلفي ثابت
*٤,٤٤٥	١,٢٠٣	١٠,٨٥٠	١,٨٢٨	٩,٧٠	متر	انسياب خلفي متحرك

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية ٩ قيمة ت الجدولية (٢,٢٦)

يتضح من الجدول المرقم (٤) ان قيمة (ت) المحسوبة في اختبار المهارات الأساسية للسباحة (كتم النفس ، انسياب امامي ثابت ، انسياب امامي متحرك ، انسياب خلفي ثابت ، انسياب خلفي متحرك) كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية ٩ والبالغة (٢,٢٦) . لذا فوجدت فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي .

جدول (٥)

يوضح دلالة الفروق بين الاختبار البعدي لمهارات السباحة وسباحة الصدر لمجموعتي البحث للمجموعة (المكثف و المتوزع)

اختبارات	المتوزع		المكثف		درجة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٥٥٨	٣,٧٣٢	٢٢,٩٨٦	٥,٥١٧	٢٢,٢٠٣	ثابت	كتم النفس
*٨,٨٠٦	٠,٨١٨	٥,٦٥٠	٠,٦٢٥	٢,٨٥٠	متر	انسياب امامي ثابت
*٥,٠٣٢	٢,٨	١٥,٣٠	١,٧٧٦	١٠,١٠	متر	انسياب امامي متحرك
*٥,٤٩١	١,٦٤٦	٧,٤	٠,٩٤٢	٣,٥	متر	انسياب خلفي ثابت
*٨,٣١١	٣,٨٤٧	١٩,٩٥٠	١,٢٠٣	١٠,٨٥٠	متر	انسياب خلفي متحرك
*٥,٠١٥	٣,٧٨٢	٢٨,٤٠٧	٤,٥٩٣	٣٨,١٠	ثا	الانجاز سباحة صدر (٢٥) م
*٤,٦٩٤	٢,٤٦	٣٤,٢٩	٢,٨١	٢٨,٤٥	درجة	التقويم سباحة (٢٥) م

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ودرجة حرية ١٨ قيمة ت الجدولية (٢,١٠)

يتضح من الجدول المرقم (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث وللختبارات البعدية لمهارات السباحة وسباحة الصدر وهي (انسياب امامي ثابت ، انسياب امامي متحرك ، انسياب خلفي ثابت ، انسياب خلفي متحرك وسباحة صدر (٢٥)م انجازاً وتقويماً) كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (٢٠-٢)= ١٨ والبالغة (٢,١٠) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية وجدت فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولمصلحة مجموعة المتوزع . ولا توجد فروق لأختبار كتم النفس لأن قيمة ت المحسوبة اصغر من قيمة ت الجدولية .

٢.٤ مناقشة النتائج:

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجداول (٣ ، ٤) والمتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة التدريب المكثف والمتوزع . فنلاحظ ان هناك تطوراً حاصل بالاكتساب الى الاستخدام الامثل لأسلوبي جدولة التدريب والمعتمدة على اساس المزوجة بين الزمن والتكرار ولمصلحة الاختبار البعدي فالتكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وان تكرار الاداء الحركي هو مطلب يحتاجه الاشخاص للوصول الى مستوى عالٍ من التعلم الحركي (Schmidt a, and wrisberg .opcit .2000.21) .

ومن الضروري استخدام اساليب التدريب التي تتسجم مع القواعد التدريبية وان استخدام اسلوب التكرار المتساوي لأفراد العينة في تنفيذ المهارات . وكلا النوعين من التدريب يوفر الفرص للحصول على الخبرة وبذلك يحقق فرضية ان الاسلوبين يؤثران في تطوير الاداء للمهارات الاساسية لسباحة الصدر ((ان التدريب بالاسلوب المكثف والمتوزع يجري خلال فترة تنفيذ المنهاج على دقة الاداء مما يؤدي الى وصول افراد العينة الى ما يسمى لعمليات التكيف وحصولهم على الخبرة جيدة (6,1980, sihger ra) اما النتائج التي اظهرها الجدول (٥) والمتعلقة بدلالة الفروق لبعض مهارات لسباحة الصدر لمجموعتي البحث التجريبية (المكثف والمتوزع فوجدت فروقات ذات دلالة معنوية ما بين الاختبارات (انسياب امامي ثابت، انسياب امامي متحرك ، انسياب خلفي ثابت ، انسياب خلفي متحرك وسباحة صدر (٢٥)م انجازاً وتقويماً) ولمصلحة مجموعة المتوزع ويعزو الباحث سبب ذلك الى خصوصية التدريب اذ يتم (التدريب) على المهارة بشكل مباشر فعلى الرغم من وجود التكرار في كلا الاسلوبين الا ان التدريب المكثف يجعل العمل متواصل مما يؤدي الى نوع من الاجهاد والتعب مما يؤثر على دقة الاداء والتوافق في العمل بعكس التدريب المتوزع اذ يعطي فرصة جيدة للراحة واستعادة العضلات كامل قواها لبدء العمل من جديد وفترة الراحة التي تعطي ما بين العمل والاداء الاول والعمل والاداء الثاني تعيد السباح الى وضعه الطبيعي مثلما كان بالبداية فيقوم بالعمل الثاني بالنشاط نفسه الذي بدأ فيه العمل الاول وبوجود التكرار سيكون هناك دقة في الاداء فهنا يجب ان تكون اولى اهتمامات المدرب هو وضع تدريبات خلال الوحدات التعليمية الخاصة بالمهارات كافة لان مهارات السباحة الصدر تحتاج الى دقة للوصول الى الاداء الامثل وبتقسيم المهارات الى الوحدات التعليمية وبشكل مرتب وبجدولة سيتم العمل بشكل افضل للحصول على نتائج جيدة ويحقق ازمناً وانجاز وتكنيك عالٍ في الاداء وهذا ما ظهر في عينة البحث "اذ ان سباحة الصدر تحتاج الى تناسق وترابط بين حركات اعضاء متعددة من الجسم متمثلة بالتوافق العصبي العضلي ودمج للقدرات البدنية والذهنية والحركية للمهارات" (عياش ، ١٩٨٩ ، ١١٧)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١.٥ الاستنتاجات:

- ١ - اظهر البرنامج المستخدم تأثيراً معنوياً في اكتساب وتعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر ولمجموعتي البحث المكثف والمتوزع .
- ٢ - ظهور افضلية في نتائج الاختبارات البعدية للتدريب المتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .

٢.٥ التوصيات:

- ١ - التأكيد على استخدام اساليب جدولة التدريب المكثف والمتوزع عند تعليم المهارات الاساسية لسباحة الصدر .
- ٢ - استخدام اساليب جدولة التدريب المكثف والمتوزع مع فعاليات اخرى للتحقق من فاعليتها.
- ٣ - استخدام التدريب المتوزع الذي يؤكد على مبدأ التكرار والراحة المتساوية والذي جاء متفقاً مع الكثير من الدراسات لتسهيل عملية التعلم .

المصادر العربية والأجنبية:

١. التكريتي ، وديع ياسين محمد وحسن محمد العبيدي (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر . الموصل .
٢. خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق مكتب الصخرة للطباعة، بغداد .
٣. رشيد، عامر (١٩٩٨): التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
٤. العطار، نبيل وعصام حلمي (١٩٧٧): مقدمة في الاسس العلمية للسباحة، دار المعارف، مصر.
٥. العياش، فيصل (١٩٨٩) : رياضة السباحة ، بيت المحكمة ، بغداد .
٦. فاضل، ضياء منير ومحمد عبد الحسين عطية (٢٠٠٥) : التدريب المتوزع والمجتمع وتأثيره في دقة التهديف من علامة الجراء بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية، مجلد ١٤، عدد ١
٧. محجوب، وجيه (٢٠٠٠) : التعلم وجدولة التدريب مكتب العادل للطباعة الفنية، بغداد.

8. schimdt a . Richard and graig , a. wrisbeng (2000): motor learning and performance second edition , human kinetice
9. schimdt a . Richard and timothy d. tle (1999) : motor control and learning thirded , human kinetice
10. singer , n. Robert . (1980) : motor learning and human performance , Macmillan publishing , newyork . k

الملحق (١)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

استبيان آراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات الخاصة بالسباحة

المحترم

الاستاذ الفاضل

في النية اجراء البحث الموسوم :

((اثر استخدام التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الصدر))

ولكونكم ذوي الخبرة والاختصاص ارجو ابداء ارائكم حول صلاحية الاختبارات المقترحة
مع جزيل الشكر والتقدير .

اختبار مقترح بديل	يصلح	يصلح	وحدة القياس	الاختبار	تسلسل
				كتم النفس	.١
				انسياب امامي ثابت	.٢
				انسياب امامي متحرك	.٣
				انسياب خلفي ثابت	.٤
				انسياب خلفي متحرك	.٥

أية اختبارات ترونها مناسبة .

الباحث

الملحق (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

استبيان آراء الخبراء حول صلاحية استمارة التقويم

المحترم

الاستاذ الفاضل

في النية اجراء البحث الموسوم :

**((اثر استخدام التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية
لسباحة الصدر))**

ولكونكم ذوي الخبرة والاختصاص ارجو ابداء آرائكم حول صلاحية استمارة التقويم الخاصة
بمهارات سباحة الصدر والتي تتكون من ١٤ فقرة لكل فقرة ٣ درجات من ٣- ١ وكما موضح
في الاستمارة .

مع جزيل الشكر والتقدير .

الباحث

الملحق (٣)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان لجنة المحكمين حول صلاحية البرنامج المقترح

المحترم

الاستاذ الفاضل

في النية اجراء البحث الموسم :

**((اثر استخدام التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الاساسية
سباحة الصدر))**

ولكونكم ذوي الخبرة والاختصاص ارجو ابداء ارائكم حول صلاحية البرنامج المقترح لتنفيذه على عينة من اعمار ١٠- ١٥ سنة الملتحقين في دورة السباحة الصيفية المقامة في جامعة الموصل .

مع جزيل الشكر والتقدير .

الباحث

استمارة التقويم النهائي لسباحة الصدر

التوافق	التنفس	صريات الرجلين	صريات الذراعين	عناصر الأداء الأساسية
١	١	١	١	١
٢	٢	٢	٢	٢
٣	٣	٣	٣	٣
٤	٤	٤	٤	٤
٥	٥	٥	٥	٥
٦	٦	٦	٦	٦
٧	٧	٧	٧	٧
٨	٨	٨	٨	٨
٩	٩	٩	٩	٩
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١١	١١	١١	١١	١١
١٢	١٢	١٢	١٢	١٢
١٣	١٣	١٣	١٣	١٣
١٤	١٤	١٤	١٤	١٤

التوقيع

اسم المقوم

تاريخ التقويم

مفردات البرنامج
الوحدة التعليمية الأولى بالسباحة الصدر

عدد المتعلمين : ٢٠

الفئة : مبتدئين

زمن الوحدة : ٥٥ د

الهدف : تعليم حركات الزراعين والرجلين والتنفس

القسم		المفردات		الاعدادي		الرئيسي		التعليمي		التطبيقي	
		٥) دقائق احماء عام للجسم مع تمرينات الياسة		٤٠) دقيقة		١٠) دقائق شرح واداء نموذج المهارات (لفظيا وعمليا)		٣٠) دقيقة		المجميع	
راحة (ثا)	زمن العمل (ثا)	تكرار	المتوزع	راحة (ثا)	زمن العمل (ثا)	تكرار	المكثف	المجميع			
١٥	١٥	٥	انسياب امامي + رجلين	١٠	٢٠ تا	٥	انسياب امامي + رجلين	٥	انسياب امامي + رجلين		
١٥	١٥	٥	انسياب امامي + زراعين	١٠	٢٠ تا	٥	انسياب امامي + زراعين	٥	انسياب امامي + زراعين		
١٥	١٥	٥	انسياب امامي + تنفس	١٠	٢٠ تا	٥	انسياب امامي + تنفس	٥	انسياب امامي + تنفس		
١٥	١٥	٥	رجلين + زراعين + تنفس راحة دقيقة	١٠	٢٠ تا	٥	رجلين + زراعين + تنفس راحة دقيقة	٥	رجلين + زراعين + تنفس راحة دقيقة		
١٥	١٥	٥	انسياب امامي + رجلين	١٠	٢٠ تا	٥	انسياب امامي + رجلين	٥	انسياب امامي + رجلين		
١٥	١٥	٥	انسياب امامي + زراعين	١٠	٢٠ تا	٥	انسياب امامي + زراعين	٥	انسياب امامي + زراعين		
١٥	١٥	٥	انسياب امامي + تنفس	١٠	٢٠ تا	٥	انسياب امامي + تنفس	٥	انسياب امامي + تنفس		
١٥	١٥	٥	رجلين + زراعين + تنفس راحة دقيقة	١٠	٢٠ تا	٥	رجلين + زراعين + تنفس راحة دقيقة	٥	رجلين + زراعين + تنفس راحة دقيقة		
٨ دقائق لعب حر											
٥ دقائق تمارين تهيئة وإجابة على الأسئلة											

يتم إعادة مفردات هذه الوحدة في (١ ، ٢) ويتم زيادة زمن العمل وتقليل وقت الراحة لمجموعة المكثف وتقليل زمن العمل وزيادة وقت الراحة للمتوزع واحد كل وحدتين

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.