



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تمرينات خاصة وفق اسلوبي التعلم المكثف والموزع في تعلم الأداء وتأثيرها على تحسين الانجاز لدى قافزي الوثب العالي

عمر عباس فاضل

الجامعة المستنصرية / كلية الصيدلة

omarabaas@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/5/13

تاريخ القبول: 2024/6/26

تاريخ النشر: 2024/7/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص

من قبل

المؤلف:

تطرقت الدراسة اعداد تمرينات خاصة وفق اسلوب التعلم المكثف والموزع التقليدي المتبعة وتاثيرها على تحسين الانجاز لدى قافزي الوثب العالي للمهوبيين وأندية بغداد، حيث هدفت الدراسة إلى اعداد تمرينات خاصة بأسلوبي المكثف والموزع التقليدي، والتعرف على تأثيرهما في تحسين الانجاز لقافزي الوثب العالي للمهوبيين وقافزي اندية بغداد وقافزي المركز الوطني الوطني لرعاية الموهبة الرياضية – وزارة الرياضة والشباب ، اما اهداف البحث فكانت اعداد تمرينات وفق اسلوبي التعلم المكثف والموزع أما فروض البحث كانت هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعليم وتحسين الانجاز لقافزي الوثب العالي للمهوبيين وقافزي اندية بغداد من افراد العينة؟

حيث تحدد مجتمع البحث مهوبيي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة وقافزي اندية بغداد وعددهم (14) قافز تم اختيارهم بصورة عمدية كمجتمع البحث لفعاليته لقفز العالي. وبعد أن قام الباحث بالتأكد من تجانس العينة تم توزيعهم عشوائياً في مجموعتين متساوietين واجراء التكافؤ في اختبار تحسين الانجاز في القفز العالي، إذ مثلت أحدي المجموعتين المجموعة التجريبية الأولى التي تعليمها وفق الاسلوب المكثف في حين استخدمت المجموعة الثانية الاسلوب الموزع التقليدي المتبعد في تعليمها لتعلم وتحسين الانجاز في القفز العالي استغرق تنفيذ التمرينات الخاصة للبحث (8) أسابيع بواقع (2) وحدات تعليمية اسبوعياً (السبت والثلاثاء). وبعد المدة المحددة تمت اعادة الاختبار لبيان المتطلبات الدراسية، إذ أجريت المعالجات الاحصائية باستخدام الحقيبة (spss) باعتماد الاختبارين (T) للعينات المستقلة والمترابطة. إذ بينت استنتاجات الدراسة تفوق المجموعة الأولى (ذات التمرين المكثف) أفضلية على المجموعة الثانية التي استخدمت (التمرين الموزع التقليدي المتبعد) من حيث تعليم وتحسين الانجاز في القفز العالي وعليه جاءت التوصيات في ضرورة اعتماد

التمارين الخاصة بالأسلوب المكثف في تعليم وتحسين الانجاز لقفز العالي الموهوبين وقافزي اندية بغداد في ضبط التوافق الخاص لمتطلبات الفعالية وتحقيق الانجاز لأفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: الاسلوب المكثف – الاسلوب التقليدي المتبع – فعالية القفز العالي

Special exercises according to the intensive and distributed learning methods in learning performance and their effect on improving achievement among high jumpers

Omar Abbas Fadel

Abstract:

The study addressed the preparation of special exercises according to the traditional intensive and distributed learning method followed and its impact on improving the achievement of talented high jumpers and Baghdad clubs, as the study aimed to prepare special exercises according to the traditional intensive and distributed methods, and to identify their impact on improving the achievement of talented high jumpers, Baghdad club jumpers, and jumpers of the National Center for the Care of Sports Talent - Ministry of Youth and Sports. The objectives of the research were to prepare exercises according to the intensive and distributed learning methods. As for the research hypotheses, were there statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the experimental and control research groups in teaching and improving the achievement of talented high jumpers and Baghdad club jumpers from the sample members. The research community was determined as the talented National Center for the Care of Sports Talent, Ministry of Youth and Sports and Baghdad club jumpers, numbering 14 jumpers, who were deliberately selected as the research community for the high jump activity. The implementation of the special exercises for the research took (8) weeks, with (2) educational units per week (Saturday and Tuesday). After the specified period, the test was repeated for the requirements of the study, as statistical treatments were carried out using the bag (spss) by adopting the two tests (T) for independent and interrelated samples. Conclusions showed that the first group with intensive exercise was superior to the second group that used the traditional distributed exercise followed in terms of teaching and improving achievement in high jump. Accordingly, the recommendations came in the necessity of adopting the exercises specific to the

intensive method in teaching and improving achievement for talented high jumpers and Baghdad club jumpers.

Keywords: Intensive method, Traditional method followed, High jump.

1- المقدمة وأهمية البحث:

إن الدور الكبير والفعال والمؤثر للرياضة في علو كعبها في البطولات والمحافل الدولية والدولية ما تتميز به من الحصول على البطولات وحصد الأوسسة تحتاج إلى ان تمر بمراحل التعلم وفق الأداء الحركي الفعال الذي تعتمد على أمور وعوامل عدة للوصول بالمتعلم إلى تحقيق أهداف العملية التعليمية، ولاسيما اكتساب واتقان مراحل الأداء للفعاليات الرياضية وفق اتقان أداء الفعالية ويتمثل جزء من تلك العوامل تهيئة البيئة التعليمية المناسبة لمستوى المتعلم وموهبه من جهة وكفاءة وخبرة المدرب في كيفية استخدام وتطبيق الاستراتيجيات التعليمية من وسائل وأدوات واساليب وطرق لإيصال المعلومات الضرورية لتنفيذ أداء الفعالية من جهة أخرى. وخاصة الالعاب والفعاليات التي تحتاج إلى مرحلة أداء مؤثرة وفعالة لمراحلها.

إن خبرة المدرب والمختص في إتباع أفضل الاستراتيجيات والطرق لا تقتصر على تطبيقها فقط ، وإنما يكون لأهمية الوقت الذي تعطى فيها وتطبق تلك الوسائل أو الاساليب أي معنى آخر كيفية توزيع أوقات التمارين أو جدول تلك الاستراتيجيات وفقاً لمستوى المتعلم والمرحلة التعليمية، فضلاً عن طبيعة ودرجة صعوبة المحتوى التعليمي (للفعالية وفق أداء مراحلها) المراد تعلمها، وخاصة فعالية القفز العالي، الفعالية المعقّدة الأداء في أداء مراحلها وطريقة أدائها وحسب مراحل أدائها وطريقة تنفيذها.

فهي فعالية القفز العالي يكون الأداء الفني وتوافق هذا الأداء ذو أهمية كبيرة وضرورية لتعلم اتقان الأداء الحركي الصحيح للفعالية وتحسين انجاز الفعالية.

وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة اعداد تمارين خاصة وفق اسلوبي التعلم المكثف والموزع التقليدي المتبع في تحسين الانجاز لفعالية القفز العالي كونها من الفعاليات التي يواكب توافق أدائها وفق أداء حركي مثالي مؤثر .

2- مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات الخاصة بمركز الموهبة لاحظ ان اغلب القافزين يواجهون ضعفاً في تنفيذ تكنيك الوثب العالي عند اجتياز العارضة وقد يعود سبب ذلك إلى قلة المعلومات التي يمتلكها القافز او نوع الطريقة التعليمية المتبعة لتعلم التكنيك الصحيح بأسهل وأفضل صورة ومن خلال الخبرات الكبيرة التي قد توفر للمتعلم الاساليب والطرق الأكثر تضميناً وأكثر مقبولية وأكثر اتساق في تعلم المهارات في الالعاب الرياضية وكون التمارين

المكثف والموزع من الطرق والاساليب الحديثة التي يحب على المهتمين بالموهوبين والمتربسين لمراحل التعلم في المجال الرياضي ، لذا قام الباحث بمعالجة مشكلته بأعداد تمرينات وفق اسلوبي المكثف والموزع التقليدي المتبع في عملية التعلم وتأثيرها على تحسين الانجاز لفعالية القفز العالي لأفراد العينة. ومن ذلك استخدم الباحث هذين الاسلوبين لمعرفة أيهما أكثر فعالية في عملية التعلم وتحسين انجاز فعالية القفز العالي.

3-1 أهداف البحث

- اعداد تمرينات خاصة بأسلوب المكثف والموزع التقليدي المتبع في تعليم وتحسين الانجاز في فعالية القفز العالي لدى افراد العينة
- معرفة اثر هذه التمرينات في تعليم وتحسين الانجاز في فعالية القفز العالي لدى افراد العينة.

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في أداء تحسين القفز العالي للموهوبين لأفراد عينة البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين في أداء وتحسين الانجاز في القفز العالي لأفراد العينة للمجمو عتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:** موهobi المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية – وزارة الشباب والرياضة وأندية بغداد بأعمار (15-16) سنة.
- 1-5-2 المجال المكاني:** المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بألعاب القوى – وزارة الشباب والرياضة

3-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2023/11/25 ولغاية 2024/1/25

5-1 تحديد المصطلحات

- **اسلوب التعلم المكثف:** هو التمرين الذي يكون فيه زمن الأداء أكثر من زمن الراحة بين المحاولات وربما لا يعطى أي وقت للراحة، لذا على هذا النوع من التمرين في بعض الاحيان (الاسلوب المستمر)(1:42)
- **اسلوب التعلم:** هو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة مساوياً أو أكثر زمن الأداء داخل المحاولات وتحسب تعقيد التمرين وصعوبته، وربما أكثر راحة.(2:55)

فعالية القفز العالي: إن أول طريقة قفز عالي استخدمت في القرن التاسع عشر هي (الطريقة المقصبة) إذ يتم الارتفاع بالقدم البعيدة عن العارضة يتخذ القافز وضع الجلوس خلال العبور ، وقد استمر القفز بالطريقة الشرقية فترة طويلة ، وفي عام 1950 طور العلماء السوفييت والأمريكان هذه الطريقة وخاصة الاقتراب والارتفاع وفي الدورة الاولمبية بالمكسيك عام 1968 حصل اللاعب الأمريكي (فوس بيري) على المركز الأول مستخدماً (طريقة التقوس) إذ يجتاز اللاعب العارضة بظهره للهبوط على الكتفين.(3: 148)

فعالية الوثب العالي: وهي رياضة القفز إلى أقصى ما يستطيع اللاعب دون استعمال أي وسيلة للمساعدة والقفز من فوق عارضة أفقية مثبتة فوق قائمتين في المنافسات لكل متنافس يحق له ثلاث محاولات على أي علو معين حيث يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة على علو معين يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة (5) سم ثم يصبح الرفع (3) سم وإذا أخطأ المتسابق (3) أخطاء متتالية يستبعد من المنافسة أما الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع في المنافسة.(4: انترنت)

2 - منهاج البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهاج البحث: استخدم الباحث منهاج التجريبي لملائمة اجراءات البحث الميدانية ذات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأفراد العينة .
2-2 مجتمع البحث وعينة

تم تحديد مجتمع البحث من قافزي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- وزارة الشباب والرياضة وأندية بغداد المتمثلة بأندية (الشعلة ، الزعفرانية، الجنسية، بلادي)، إذ بلغ عدد أفراد المجتمع (14) قافز، وتم استبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية و(12) وبنسبة (85.71%) من مجتمع الاصل تم تقسيمه إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) (6) لكل مجموعة تطبق منهاج التمرينات على وفق الأسلوب المكثف والمجموعة الثانية ضابطة الأسلوب الموزع التقليدي المتبعة تطبق منهاج المدرب.

جدول (1) يبين تجانس العينة (المجموعتين) قيد البحث

المعامل الالتواء	الانحراف المعياري	المنوال	الوسيل	الوسط الحسابي	وحدةقياس	المتغيرات
0,486-	5,166	170	172	151,23	سم	الطول
0,123	0,532	14	15	15,38	سنة	العمر
0,535	5,97	60,50	250,65	56,200	كغم	الوزن

ولأجل تجانس العينة تم اختيار القافزين الموهوبين وبأعمار متقاربة ، ضمن مرحلة عمرية واحدة، وجنس واحد للعبة في الأندية ، وذلك لتجنب أثر نقل التعلم بين مهارات اللعبة والتي ربما تؤثر في

أدائهم، والجدول (1) يبين تجانس العينة، إذ إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0.486) و (0.735) وهي ما بين (+).

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة والوسائل المساعدة

3-2-1 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات

* المصادر عربية والأجنبية.

* شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

* المقابلات الشخصية

* فريق العمل المساعد

3-2-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

* ملعب العاب القوى قانوني

* شريط قياس متري

* طباشير

* صفارة .

* بساط للفرز العالمي.

* حاسبة الكترونية نوع (DELL)

* ميزان طبي نوع (Unicef)

* جهاز لقياس الطول.

* جهاز الفرز العالمي .

4-2 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق (26/11/2023)، إذ قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (2) لم يدخلوا في التجربة الرئيسية ومن نفس مجتمع الأصل وخارج عينة البحث إذ بلغ عددهم(2) قافز طبقت هذه المجموعة المنهاج المعد بأسلوبى التعلم المكثف والموزع وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكيد على صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على عينة البحث.
- توضيح وتدریب فريق العمل المساعد على إجراء وتنفيذ الاختبارات.
- توفير متطلبات الحفاظ وسلامة المختبرين.
- ايجاد الثقل العلمي للاختبارات التي تم ترشيحها من قبل الباحث.
- سلامه الاجهزه والأدوات المستخدمة في البحث.

5-2 الاختبارات الخاصة بالبحث**أولاً: اختبار فعالية القفز العالي(58:5)**

اسم الاختبار : اختبار أداء القفز العالي من ركضه تقربيه كاملة (7-5) خطوات .

يؤدي كل فرد من أفراد العينة اختبار القفز العالي من ركضه تقربيه ونطبق على كل فرد الشروط الخاصة بالقانون الدولي للألعاب القوى "يقوم الخبراء^(*) الثلاثة ملاحظة أداء التكنيك الصحيح كما ورد في المراحل الفنية والخطوات التعليمية للألعاب القوى " ، أما التسجيل فيتم اختيار الأفضل لأخر ارتفاع وصلوا إليه ضمن ثلاث محاولات لكل قافز من أفراد العينة بحسب أفضل انجاز ونسجل أفضل ارتفاع والإنجاز لأقرب م/سم.

2-6 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لأفراد العينة لمتطلبات الدراسة يوم 2023/11/28 للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات للدراسة في ملاعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية على افراد عينة الاختبار في فعالية القفز العالي.

2-7 المنهج التعليمي للتمرينات الخاصة

تم استخدام المنهج للتمرينات إلى (16) وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وكان زمن كل منها (45) دقيقة وبناء على ذلك استغرق تنفيذ المنهج (8) أسبوعاً (الجمعة والثلاثاء) وبلغ مجموع الوقت الكلي (720) دقيقة نفذت المجموعة التجريبية المنهج بأسلوب التمرينات الخاصة للتعلم المكثف والمجموعة الضابطة المنهج بالأسلوب الموزع التقليدي، لمدة من 2023/11/28 - 2024/1/28.

ونظراً لأهمية معرفة المدرب المنفذ للمنهجين بكيفية تطبيق أسلوب التعلم المكثف ولعدم انحياز الباحث لأي أسلوب تم اختيار مدرب للمادة التعليمية، وقام الباحث بتطبيق وحدة تعليمية بأسلوب التعلم المكثف للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت أسلوب التعلم الموزع التقليدي ولنفس الفترة ولتطبيق الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة.

2-8 الاختبارات البعيدة

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي لأسلوب المكثف والموزع التقليدي أجريت الاختبارات البعيدة لعيتي البحث (الضابطة والتجريبية) يوم الاثنين الموافق 2024/2/2 في ملاعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية على افراد عينة الاختبار في فعالية القفز العالي.

9- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-3 عرض وتحليل نتائج مجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي:

3-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

جدول (2) يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت الأسلوب المكثف في التعلم وتحسين الانجاز وللختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	نسبة التطور	(T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
					ع	س	ع	س		
معنوي	%20,1	1,73	10,88	0,125	1,731	1,735	1,655	1,655	متر	الإنجاز

الدرجة الجدولية عند درجة حرية(9) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.73).

عند ملاحظة الجدول (2) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ونسبة التطور للمجموعة التي استخدمت أسلوب التعلم المكثف في التعلم في تحسين الانجاز وللختبارين القبلي والبعدي نجد أن الوسط الحسابي للإنجاز في الاختبار القبلي مقداره (1.655) والوسط الحسابي (1,735) ، أما الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (1,731) وبانحراف معياري (0,125) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10,88) ، أما قيمة (T) الجدولية (1.73) أما نسبة التطور فكانت (%)20,1) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (3) يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب الموزع التقليدي في التعلم وتحسين الانجاز وللختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	نسبة التطور	(T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
					ع	س	ع	س		
معنوي	%15,3	4,4	7,93	0,127	1,653	1,653	1,545	1,545	متر	الإنجاز

الدرجة الجدولية عند درجة حرية(9) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.73).

عند ملاحظة الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ونسبة التطور للمجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب التعلم الموزع التقليدي في الانجاز وللختبارين القبلي والبعدي نجد أن

الوسط الحسابي للإنجاز في الاختبار القبلي مقداره (1.545) بانحراف معياري بلغ (1,653) وقيمة الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (0,653) والانحراف المعياري للفروق (0.127) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,93) أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (4,4) واما نسبة التطور فكانت (15,3%) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي استخدمت الاسلوبين المكتف والموزع في التعلم وتحسين الانجاز وللاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	نسبة التطور	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدةقياس	الاختبار
				ع	س	ع	س		
معنوي	%15,3	4,4	7,93	0,127	1,653	0,125	1,731	متر	الإنجاز

الدرجة الجدولية عند درجة حرية(9) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي(1.73).

عند ملاحظة الجدول (4) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ونسبة التطور للمجموعة التجريبية والضابطة التي كانت اظهرت التطوير في تحسين الانجاز وللاختبارين القبلي والبعدي حيث كانت المجموعة التجريبية اظهرت في الاختبار القبلي متوسط حسابي (1,731) وبانحراف معياري (0,125) أما في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (1,653) وبانحراف معياري قدره (0,127) أما قيمة (T) المحتسبة (7,93) نلاحظ قيمة (ت) الجدولية (4,4) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى ان الفرق بين المجموعتين معنوي.

2.3 مناقشة النتائج:

عند ملاحظة الجداول (2) و (3) و (4) والخاصة بنتائج المجموعات البحثية التجريبية والضابطة في اختبار الانجاز، نرى إن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة قد تطورتا لكن كان التطور أكثر بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب التعلم المكتف.

ويعزو الباحث ذلك النقدم في مستوى الانجاز إلى أن من الأهداف المباشرة لتطبيق أسلوب التعلم المكتف هو زيادة تقديرات الذات عند القافزين، ويزيد المتطلبات بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعة الأخرى ، وينمي اتجاهات القافزين الإيجابية نحو أنفسهم ونحو زملائهم إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين المجموعتين من الموهوبين تتطلب اعتماد موهب على آخر بصورة ايجابية ، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية

فضلاً عن مهارات وسمات مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار ، وان النجاح في انجاز المهام المحددة والمعدة سابقاً التكافف بدلاً من التنافس كما إنهم مسؤولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة(6: 80-81)

وكذلك إن الموهوب من خلال هذا الأسلوب يقوم باتخاذ القرار في أنشاء الأداء على وفق قدراته وبما يوصله في النهاية لتحقيق أفضل انجاز ضمن الفعالية قيد التعلم وكذلك يقوم بعملية التقويم في مرحلة ما بعد الوحدة التعليمية " في مرحلة التقويم يقوم القافز باتخاذ القرارات الخاصة بعملية أدائه ويقرر في أي المستويات المتوفرة يتم الاستمرار بالأداء"(7: 184)

لقد رأى الباحث ومنذ البداية مبدأ التنظيم لهذا الأسلوب وتطبيقه ضمن الوحدات التعليمية إذ يمكن تنظيم التدريب على الفعالية المعنية بما ينسجم والهدف المنشود لأداء الفعالية باتقان. يرجح الباحث أن المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب المكثف التي اعدها الباحث وفق انتظام التدريب أو عملية التعلم أدت إلى نتائج فعالة مؤثرة واحادث تغيرات في العملية التعليمية. وهذا يعني أن التدريبات أدت إلى التقدم في عملية التعلم فضلاً عن أسلوب التدريب المكثف أتاح الفرصة للتركيز على التعلم وإتقان الفعالية وأن الأثر الفعال في احداث تتميمية أداء الفعالية قيد البحث لدى أفراد العينة ساعد على إظهار تقدم واضح في المستوى وأنجاز المجموعة التجريبية وفق تدريبات الأسلوب المكثف.(8: 16)

ومن ذلك يتضح أن التدريب المكثف بدون وقت راحة يؤدي إلى زيادة فترات تكرارات بدون راحة أو راحة قصيرة يشجع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكн من المجالات للتمرين قدر المستطاع(9: 112). كما أن التدريب المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه المتعلم باستمرار لثبتت الفعالية المطلوبة للمتعلم مع اعطاء برهة قصيرة جداً للراحة أي يؤدي المتعلم التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات.(10: 215)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات:

1. إن استخدام الأسلوبين المكثف والموزع التقليدي أظهر تحسن في انجاز القفز العالي من خلال الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .
2. إن للأسلوب المكثف فاعلية أكثر من الأسلوب الموزع وظهر ذلك واضحاً من خلال نتائج أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت الأسلوب المكثف، وهذا يدل على تفوق الأسلوب وان لأسلوب المكثف حق الانجاز ونسبة تطور عالية.

4 - التوصيات

1. التنوع باستخدام أساليب التعلم ضمن برنامج الإعداد للتعلم والتعليم في مسابقات القفز بأنواعه المختلفة وخاصة القفز العالي.
2. ضرورة استخدام أسلوب التعلم المكثف للمبتدئين والموهوبين من القافزين.
3. إجراءات دراسات مشابهة باستخدام أساليب تعليمية أخرى ومهارات وفعاليات أخرى.

المصادر

1. الاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة؛ المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى، ترجمة مركز التنمية الإقليمية، (القاهرة، 1994).
2. توفيق احمد مرعي و محمد الاجتماعي ضرورة اجتماعية : (جامعة حلوان ، 2007).
3. خليل إبراهيم سليمان ، تأثير استخدام التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003) .
4. رشاد طارق يوسف النصر الله: أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم بعض انواع التهديف بكرة السلة لعمر (12-14) سنة، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة، 2008.
5. طارق البكري ؛ مفهوم التعلم الذاتي : (الكويت ، ب م ، 2007)
6. ليث إبراهيم جاسم: أثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهاري لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2010.
7. محمد صبحي حسانين: طرائق وتقنيات الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، القاهرة، مطبع دار الشعب، 1983.
8. محمود داود الريبيعي: استراتيجيات التعلم التعاوني محمود الحيلة ؛ طرائق التدريس العامة (عمان ، دار الميسرة للنشر ، 2002).
9. sports/high- “jump” Britannica, Retrieved Edited 8/9/2021.
10. Achmid – Arichart and tim. Othy. D.leemotor control. And. Learairing third-Edition.Third. Edition. Hnman kinetics. 2008.

ملحق (2)أنموذج لوحدة تعليمية لفعالية القفز العالي للبرنامج التعليمي المكثف

عدد اللاعبين (6)

الوحدة التعليمية: للبرنامج المكثف التعليم

مجموع العمل: 45 دقيقة

الاسبوع: الاول

الهدف التعليمي: تطوير أداء فعالية القفز العالي

الهدف: تعلم مراحل الأداء القفز العالي

فتره الراحة	تعليم المهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
	احماء وتهيئة عامة للجسم وأجزائه مع تمارين إحماء خاصة بالفعالية	10 د	القسم التحضيري
	مشاهدة الأداء المهاري لمراحل أداء لحركات الجسم لأفراد العينة ومن متطلبات الفعالية بالقفز العالي	5 د	الجانب التعليمي
		45 د	الجانب التطبيق
1 د	تمرين خطوات مراحل الأداء لحركات في الجسم بالقفز العالي	10 د	
1 د	خطوات التعلم لمراحل الأداء الفعالية لقفز العالي	10 د	
2 د	تنفيذ حركات الأداء الفعالية	10 د	
2 د	حركات فعالة لقفز بالذراعين والساقيين والراس أثناء التطبيق	10 د	
3 د	تمارين مباعدة في الأداء الحركي لمراحل الأداء في القفز العالي	5 د	
	تهيئة عامة للجسم واسترخاء العضلات.	5 د	القسم الختامي

تضمن البرنامج (16) وحدة تعليمية لمدة (8) أسابيع بوحدتين أسبوعياً الجمعة والثلاثاء من كل

اسبوع وفق الشدة والراحة بين التكرارات وبين المجاميع لمراحل أداء الفعالية.