

تأثير التمرين المكثف والموزع في تعليم الأداء وضبط التوافق لبعض حركات أجزاء الجسم في المشي الرياضي لدى ناشئات أكاديمية بسماية الرياضية
أ.م.د. منذر حسين محمد

Munther654@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التمرين المكثف والموزع ، تعلم الأداء ، المشي الرياضي .

تناول البحث دراسة تأثير التمرين المكثف والموزع في تعليم الأداء وضبط توافيق حركات أجزاء الجسم في رياضة المشي السريع، هدفت الدراسة إلى اعداد تمرينات خاصة بأسلوب المشي المكثف والموزع، والتعرف على تأثيرهما في تعليم وأداء وضبط توافيق حركات أجزاء الجسم في رياضة المشي الرياضي لدى ناشئات أكاديمية بسماية.

في حين تضمنت الفروض في أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي من جهة وبين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية في تعليم الأداء وضبط التوافق الحركي لحركات أجزاء الجسم في المشي الرياضي.

تحدد مجتمع البحث بناشئات أكاديمية بسماية للعام ٢٠١٩-٢٠٢٠ في حين شملت العينة على (١٢) لاعبة تم اختيارهن عمدياً من المبتدئات في تعليم الأداء وضبط توافيق حركات أجزاء الجسم. وبعد أن قام الباحث بالتأكد من تجانس العينة تم توزيعهم عشوائياً في مجموعتين متساويتين واجراء التكافؤ في اختبار وتقييم الأداء والتوافق الحركي لأجزاء الجسم في المشي الرياضي، إذ مثلت إحدى المجموعتين المجموعة التجريبية الأولى التي تعلمها وفق الأسلوب المكثف في حين استخدمت المجموعة الثانية الأسلوب الموزع في تعليمها لحركات المشي الرياضي استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث (٥) أسابيع بواقع (٣) وحدات تعليمية اسبوعياً. وبعد المدة المحددة تمت اعادة الاختبار والتقييم للحركات موضوع الدراسة حيث أجريت المعالجات الاحصائية باستخدام الحقيبة (spss) باعتماد الاختبارين (T) للعينات المستقلة والمتراطة. إذ بينت استنتاجات الدراسة تفوق المجموعة الثانية (ذات التمرين الموزع) أفضلية على المجموعة التجريبية الأولى (ذات التمرين المكثف) من حيث تعليم وضبط التوافق الحركي لحركات أجزاء الجسم المشي وعليه جاءت التوصيات في ضرورة اعتماد التمارين الخاصة بالأسلوب الموزع في تعليم الناشئات المبتدئات لحركات المشي الرياضي وضبط التوافق الخاص بها.

The effect of intense and distributed exercise in teaching the disease and controlling the compatibility of some body movements in sports walking among young women in Basmaya Sports Academy

Assist. Prof. Dr. Munthir Hussein Mohammed

Key words: intense and distributed exercise, performance learning, athletic walking.

This research dealt with the effect of intensive and distributed exercise on teaching to perform and control the compatibility of movements of body parts in athletic walking at the Basmaya Sports Academy for young women. The objective of the research focus on preparing special exercises with both intensive and distributed styles and identifying their effects in teaching , performing and control the compatibility of movements of body parts in athletic walking at the Basmaya Sports Academy For Young Women..

The hypotheses included that there were statistically significant differences between the results of the pre and posttests of the two experimental research groups in teaching performance and controlling the motor compatibility of body parts in athletic walking. The research community was determined by the budding of the Basmaya Academy for the academic year 2019-2020, as the sample included (12)

players (female) who were intentionally chosen from the beginners in teaching performance , controlling and matching the movements of body parts ..

After the researcher made sure of the homogeneity of the sample, they were randomly distributed in two equal groups and performed parity in testing and evaluating the performance and kinetic compatibility of body parts in athletic walking. One of the groups represented the experimental group which is its teaching was according to intensive method ,while the other group used distributed method in teaching sport walking movements .

The implementation of the main experiment took 5 weeks, with three teaching units per week. After the specified period, the tests and evaluations of the motions under study were re-examined. Statistical treatments were performed using the (spss) program by adopting the two tests (T) for the independent and interrelated samples. Conclusions showed excellence of 2nd group (with distributed exercise) and preference over first experimental group (with intensive exercise) in terms of teaching and controlling the kinematic compatibility of the movements of the parts of the body walking, and accordingly the recommendations came in the necessities of adopting exercises for the distributed method in teaching young beginners to the movements of athletic walking and controlling their compatibility

١ - المقدمة وأهمية البحث

إن عملية التعليم التعلم الحركي تعتمد على أمور وعوامل عدة للوصول بالمتعلم إلى تحقيق أهداف العملية، ولاسيما اكتساب واتقان الأداء الحركي للمهارة المعنية ويتمثل جزء من تلك العوامل تهيئة البيئة التعليمية ومستوى المتعلم من جهة وكفاءة وخبرة المدرب في كيفية استخدام وتطبيق الاستراتيجيات التعليمية من وسائل وأدوات واساليب وطرق لا يصلح المعلومات الضرورية لتنفيذ المهارة من جهة أخرى.

إن خبرة المدرب في إتباع أفضل الاستراتيجيات والطرق لا تقتصر على تطبيقها فقط، وإنما يكون أهمية الوقت الذي تعطى فيها وتطبق تلك الوسائل أو الاساليب أي بمعنى آخر كيفية توزيع أوقات التمارين أو جدول تلك الاستراتيجيات وفقاً لمستوى المتعلم والمرحلة التعليمية، فضلاً عن طبيعة ودرجة صعوبة المحتوى التعليمي (المهارة المطلوبة) المراد تعلمها.

وفي رياضة المشي فأن هناك بعض الخصوصية عن باقي الفعاليات والرياضات الأخرى من حيث نوع المهارة والحركات التي تجب اتقانها من حيث قانون اللعبة والتي تختلف عن باقي الفعاليات لألعاب القوى. ففي فعاليات المشي الرياضي يكون الأداء وتوافق الرجلين والذراعين معاً من دون ثني الركبة وطيران في الرجلين، وكذلك من دون رفع الأكتاب عند الذراعين معاً يكون لها أهمية كبيرة وضرورية لتعلم اتقان الأداء الحركي الصحيح.

وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير التمرين المكثف والموزع في تعليم الأداء واكتساب توافق حركات هذه الرياضة كونها من الفعاليات التي تغير الأداء وتوافقها الحركي معاكساً لفعاليات ألعاب القوى كالكض و.... ألخ وحسب قانون اللعبة

٢-١ مشكلة البحث

من خلال الخبرات التي توفر للمتعلم الاساليب الأكثر تضميناً وأكثر مقبولية في تعلم المهارات في الالعب الرياضية وكون التمرين المكثف والموزع من الاساليب التي يجب على المهتمين بالمواهب والتمرسين في المجال الرياضي ، لذلك قام الباحث باستخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع في عملية التعلم لمهارة المشي الرياضي ومن ذلك استخدم الباحث هذين الاسلوبين لمعرفة أيهما أكثر فعالية في عملية التعلم وضبط الأداء لمراحل المشي الرياضي. وعند ذلك عالج مشكلة البحث كون هذه الفعالية تحتاج إلى

اساليب التعلم الحديثة. وعلى الرغم من أهمية اللعبة في منهاج ألعاب القوى، إلا أنه من الملاحظ ضعف الاهتمام وعدم تشجيع الطلبة في المدارس التابعة لوزارة التربية أرتأى الباحث أن يعمل دراسة تأثير اسلوبي المكثف والموزع ضمن منهاج تعليمي توافقي لجميع حركات اعضاء الجسم من أجل ادخالها ضمن منهاج سباقات الرياضة المدرسية لوزارة التربية ضمن مرحلة المتوسطة للناشئات وتعلم مهارة المشي الرياضي لأفراد العينة.

٣-١ أهداف البحث

- اعداد تمرينات خاصة بأسلوبي المكثف والموزع تمكن تطبيقها في تعليم الأداء وضبط توافق حركات الجسم في المشي الرياضي لدى ناشئات اكاديمية البسماية.
- معرفة أثر التمرينات الخاصة في تعليم الأداء وضبط توافق حركات الجسم في المشي الرياضي لعينة البحث.

٤-١ فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في أداء وضبط توافق حركات الجسم في المشي الرياضي لدى عينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين في أداء وضبط التوافق الحركي في المشي الرياضي.

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري: عينة من ناشئات اكاديمية بسماية الرياضية- ٢٠١٩/١١/١٥ - ٢٠٢٠/١/١٥
- المجال المكاني: ملعب سباعي الكرة التاتارني في أكاديمية مجمع البسماية الرياضية - بغداد
- المجال الزمني: للفترة من ٢٠٢٠/٢/١٦ ولغاية ٢٠٢٠/٣/٢٣

٥-١ تحديد المصطلحات

- التمرين 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 ب(الاسلوب المستمر)(١: ٤٢)
- التمرين الموزع: هو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة مساوياً أو أكثر زمن الأداء داخل المحاولات وتحسب تعقيد التمرين وصعوبته، وربما أكثر راحة.

٢- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين متكافئتين ومتساويتين لملائمة طبيعة المشكلة وتحقيق الأهداف.

٢-٢ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع الأصل للدراسة على ناشئات اكاديمية البسماية الرياضية- بغداد للعام- ٢٠١٩-٢٠٢٠ في حين تمثل مجتمع البحث بالناشئات المبتدئات في تعليم الأداء وضبط توافق حركات الجسم في المشي الرياضي، إذ قام الباحث باختيار (١٨) لاعبة منهن بالطريقة العمدية من المبتدئات واستبعد (٣) اللاعبات الغير مواظبات بالحضور للاكاديمية مع استبعاد (٣) للتجربة الاستطلاعية اللاعبات ذات الاعمار الكبيرة وذلك لمراعاة تجانس العينة من حيث عدم وجود متغيرات يمكن أن تؤثر على النتائج وضمان الحصول على نتائج دقيقة وبعد ذلك أتبع الباحث الطريقة العشوائية في تقسيم افراد عينة البحث كل فريق الارقام الفردية والزوجية، والبالغة (١٢) إلى مجموعتين تجريبتين متساويتين (٦) لكل مجموعة من وبواقع (٦) لكل مجموعة وكما يأتي:

المجموعة الأولى (A): وقد مثلت افرادها المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التمرين المكثف في تعليمها وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعية.

المجموعة الثانية (B): وقد مثلت افرادها المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرين الموزع في تعليمها، وبواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعياً.

٢-٢-٢ أدوات وأجهزة البحث

- المصادر والمراجع العربية والانكليزية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الملاحظة والتجريب مع استمارة تسجيل البيانات لتقييم الاختبارات الأداء والتوافق الحركي
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (Fx-500ms) مع ملعب تارتاني
- الوسائل الاحصائية
- عصي بأطوال مختلفة وكذلك صافرة نوع (Fox) عدد/١ وكذلك ساعة توقيت عدد/٣ صيني الصنع

٢-٢-٢ خطوات اجراءات البحث

٣-٢-٢ التجربة الاستطلاعية

لغرض تهيئة الظروف الملائمة والوقوف على السلبيات التي تعيق سير العمل وكيفية تطبيق وأدخال التمرينات الخاصة بموضوع البحث ضمن المنهج التعليمي، فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (٣) لاعبات يوم ٢٠١٩/١١/١٧.

٤-٢-٢ الاختبار القبلي

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية وتعريف العينة باجراءات البحث وشرح التفاصيل . قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة يوم ٢٠١١/١١/١٧ للاختبارات الميدانية لأفراد عينة البحث.

٥-٢-٢ التمرينات المستخدمة

قام الباحث باعداد التمارين الخاصة بتعليم حركات اجزاء الجسم وتوافقها الحركي في المشي الرياضي لدى الناشئات المبتدئات ضمن عينة البحث باعتماد التمرين المكثف مع افراد المجموعة التجريبية الأولى، إذ تم توزيع التمارين التعليمية ضمن الوحدة التعليمية الواحدة بشكل مكثف وبتكرارات متتالية تتخللها فترات راحة قليلة، فيما تم اعتماد التمرين الموزع مع افراد المجموعة الثانية، حيث تم توزيع التمارين التعليمية ضم الوحدة التعليمية الواحدة بشكل موزع وبتكرارات متفرقة تتخللها فترات راحة كبيرة وكانت وقت الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة ونسبة رئيس (٣٠) دقيقة قياساً بدرس التربية الرياضية في المدارس.

٦-٢-٢ اختبار المشي الرياضي

يقصد بالاختبار (قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط علمية دقيقة) (١: ٢٠١) لقياس وتقييم الأداء والتوافق الحركي في مهارة المشي الرياضي لدى مجموعتين البحث التجريبتين فقد اعتمد الباحث طريقتين للقياس، الأولى قياس مستوى التعليم ممثلاً بقياس أداء المشي بعد تطبيق التمارين التعليمية الخاصة وذلك عن طريق استخدام اختبار المشي الرياضي الذي يقيس مستوى الأداء للمشي الرياضي من ناحية انجاز الحركة والثانية قياس تقييم التوافق الحركي للأداء ضمن نفس الاختبار التي تعطي من قبل لجنة مؤلفة من ثلاثة خبراء لالعب القوي ، إذ كانت درجة الأداء والتوافق تعطي من (خمس درجات) من خلال التصوير الفيديوي لمسافة ٢٥ متراً وعرضه بشاشة التلفاز من قبل كل خبير وعند انتهاء المختبر يسجل الوسط الحسابي للدرجات الثلاث المعطاة لتكون القيمة النهائية لقياس الأداء والتوافق الحركي للمشي الرياضي للمتعلم (١٧٤،٠٢) وفيما يأتي وصف كامل للاختبار وكيفية تحديد درجة المختبر فيه:

- اسم الاختبار: اختبار مشي لمسافة ٢٥ متراً (٤:٩٧)
- هدف الاختبار: قياس الأداء والتوافق الحركي للمسافة المقطوعة التي يقطعها المختبر.
- أدوات الاختبار: مجال ملعب سباعي الكرة التارتاني، شريط قياس
- وصف الاختبار: تقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع صافرة البدء تقوم المختبر بالمشي الرياضي وحسب قانون اللعبة ولمسافة (٢٥) متراً إلى أن تصل خط النهاية حيث يقوم الخبير بتقييم الأداء والتوافق الحركي لجميع اجزاء الجسم.

المساهمة في تنفيذ فعالية المشي الرياضي حسب المسافة المحددة من قبل الخبراء (الحكام) تسجيل الأخطاء لكي تحسم من الدرجة

التسجيل: اعطاء كل حركة من حركات أجزاء الجسم الصحيحة. بأداء وتوافق حركي (٥ درجات) وهي الدرجة التي يتم اعطاءها للمختبر ولمحاولتين بالمشي لمسافة (٢٥ متراً)، ثم تجمع من قبل الخبراء المقيمين (الحكام) وتقسم على عددهم للحصول على الوسط الحسابي للدرجة لكل حركة.

٧-٢-٢ الاختبار البعدي

تم الاختبار البعدي لأفراد العينة يوم ٢٠٢٠/١/١٥ ويعدّها اعطاء تمارينات التعلم بالاسلوب المكثف والموزع للمنهج التعليمي من خلال التمارينات التعليمية الخاصة للمدة وثلاث وحدات اسبوعياً (الاحد - الثلاثاء - الخميس).

٨-٢-٢ الوسائل الاحصائية

تم اعتماد الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج حيث تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري - T للعينات المترابطة - T للعينات المستقلة.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة التعلم المكثف البحث

الجدول (١)

المجموعة التجريبية الأولى للتمرين (المكثف)

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		F	F هـ	T المحسوبة	مؤشر الدلالة sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
أداء حركة الرجلين	درجة	٣،٠٠٠	٠،٧٧٧	٤،٢٠٠	٠،٨٤٦	١،٤٠٠	١،٠٦٢	٤،٨٧٤	٠،٠٠٥	معنوي
أداء حركة الذراعين	درجة	٢،٥٠٠	٠،٧٤٩	٣،٨٠٠	٠،٧٢٨	٢،٠٠٠	٠،٩٥٩	٦،٧١٤	٠،٠٠٠١	معنوي
أداء حركة الجذع والرأس	درجة	٤،٤٠٠	٠،٧٠٠	٧،٨٠٠	٠،٧٢٨	٤،٢٠٠	٠،٨٩٩	١٠،٨٢٠	٠،٠٠٠	معنوي
التوافق الحركي للجسم	درجة	٩،٨٩٩	٢،٤٣٠٠	١٢،٩٠٠	٠،٩٥٧	٦،٨٠٠	١،٥٧٥	١٤،٠٧٧	٠،٠٠٠٠	معنوي

الجدول رقم (١) الجدول رقم (١) لمتغير أداء حركة الرجلين كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣،٠٠٠) أما الانحراف المعياري (٠،٧٧٧)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٤،٢٠٠) وبانحراف معياري (٠،٨٤٦)، أما قيمة (F) فكانت (١،٤٠٠)، أما قيمة (F) (١،٠٦٢) أما قيمة (T) المحسوبة (٤،٨٧٤) أما قيمة (sig) (٠،٠٠٠٥) وبدلالة معنوية.

أما متغير أداء حركة الذراعين فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢،٥٠٠) وبانحراف معياري (٠،٧٤٩) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٣،٨٠٠) وبانحراف معياري (٠،٧٢٨)، أما قيمة (F) (٢،٠٠٠) وأما (F هـ) فكانت (٠،٩٥٩)، أما قيمة (T) المحسوبة (٦،٧١٤)، أما قيمة (sig) (٠،٠٠٠١) وبدلالة معنوية.

أما متغير أداء حركة الجذع والرأس في الاختبار القبلي فكان المتوسط الحسابي (٤،٤٠٠)، أما الانحراف المعياري (٠،٧٠٠)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (٧،٨٠٠) وانحراف معياري (٠،٧٢٨) أما قيمة (ف) (٤،٠٠٠) أما قيمة (غ هـ) فكانت (٠،٨٩٩)، أما قيمة (T) المحسوبة (١٠،٨٢٠) أما قيمة (sig) كانت (٠،٠٠١) وبدلالة معنوية.

أما متغير التوافق الحركي للجسم فكان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩،٨٩٩) وانحراف معياري (٢،٤٣٠)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (١٢،٩٠٠) وانحراف معياري (٠،٩٥٧) أما قيمة (ف) (٦،٨٠٠) أما قيمة (ف هـ) (١،٥٧٥) أما قيمة (T) المحسوبة (١٤،٠٧٧) أما قيمة (sig) فكانت (٠،٠٠٠) وبدلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة.

الجدول (٢)

عرض وتحليل ومناقشة المجموعة التجريبية للتمرين الموزع في الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدالة
		ع	س	ع	س	
أداء حركة الرجلين	درجة	٢،٥٠	٠،٩٦٦	٣،٥٠٠	٠،٦٦٣	٠،٠٠٤
أداء حركة الذراعين	درجة	١،٧٥٠	٠،٧٧٧	٢،٩٠٠	٠،٥١٦	٠،٠٠١
أداء حركة الجذع والرأس	درجة	٣،٥٠٠	٠،٥٢٩	٥،٦٠٠	٠،٥١٦	٠،٠٠٠
التوافق الحركي للجسم	درجة	٩،٧٠٠	١،٤٤٤	١٢،٩٠٠	٠،٧٣٧	٠،٠٠١

الجدول رقم (٢) يبين بأن أداء حركة الرجلين للمتغير في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي (٢،٥٠٠) وانحراف معياري (٠،٩٦٦) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٣،٥٠٠) وانحراف معياري (٠،٦٦٣) أما قيمة (ف) (١،٢٠٠) أما قيمة (ف هـ) فكانت (٤،٦٧٤) أما قيمة المتغير (sig) كانت (٠،٠٠٤) وعند مستوى دلالة معنوية.

أما متغير أداء حركة الذراعين في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي (١،٧٥٠) وانحراف معياري (٠،٧٧٧) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٢،٩٠٠) وانحراف معياري (٠،٥١٦) أما قيمة (ف) فكانت (١،١٠٠) أما قيمة (ف هـ) (٠،٧٣٧) أما قيمة (T) المحسوبة (٥،٧١٤) أما قيمة (Sig) فكانت (٠،٠٠١) وعند مستوى دلالة معنوية.

أما متغير أداء حركة الجذع فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣،٥٠٠) وانحراف معياري (٠،٥٢٩) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٥،٦٠٠) وانحراف معياري (٠،٥٣٦) أما قيمة (ف) فكانت (٢،١٠٠) أما قيمة (ف هـ) فكانت (٠،٩٩٩) وعند (T) المحسوبة كان (٨،٦١١) وعند (sig) كان (٠،٠٠٠) وعند دلالة معنوية.

أن متغير حركة التوافق للجسم فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٩،٧٠٠) وانحراف معياري (١،٤٤٤) أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (١٢،٩٠٠) وانحراف معياري

(٠,٧٣٧) أما قيمة (ف) فكانت (٦,٣٠٠) أما قيمة (ف هـ) فكانت (١,٠٧٧) أما قيمة (T) المحسوبة (١٣,٠٠٧) أما قيمة (sig) فكانت (٠,٠٠١) وعند مستوى دلالة معنوية.

٢-٣ عرض وتحليل النتائج الاحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية لمتغيري الأداء والتوافق الحركي للجسم

جدول رقم (٣)

النتائج الاحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث للتجريبتين في اختبار الأداء والتوافق الحركي للجسم

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
مجموعة (A) المكثف	٣,٨٤٣	٠,٤٨٩	١٠,٧٧٥	معنوية
المجموعة (B) الموزع	٣,٨٥٣	٠,٣٠٧	١٣,١١٧	معنوية

تحت درجة حرية (ن + ١ - ٢ = ١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٣) النترة بين مجموعتين البحث التجريبتين في اختبار أداء حركات اعضاء الجسم للمشي الرياضي، حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة الأولى (المكثف) قد بلغ (٣,٨٤٣) وكان الانحراف المعياري (٠,٤٨٩). أما الوسط الحسابي للمجموعة الثانية (الموزع) بلغ (٣,٨٥٣) في حين بلغ الانحراف المعياري (٠,٣٠٧) وكانت قيمة (T) المحتسبة (١٠,٧٧٥). أما قيمة مؤشر الدلالة قد بلغ (٠,٠٠١) وبمقارنتها مع مستوى الدلالة البالغة (٠,٠٥) يدل على وجود معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية (الموزع).

جدول رقم (٤)

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
مجموعة (A) المكثف	٤,٣١١	٢,١٤٥	١٠,٣٨٠	معنوية
المجموعة (B) الموزع	٥٩,٦٠٢	١,٠٧٨	١٢,٣٨٠	معنوية

تحت درجة حرية (ن + ١ - ٢ = ١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

أما جدول (٤) يبين النتائج الاحصائية للمقارنة بين مجموعتين البحث التجريبتين في اختبار تقييم التوافق الحركي للجسم للمشي الرياضي، حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة الأولى (المكثف) قد بلغ (٤,٣١١) وكان الانحراف المعياري (٢,١٤٥)، أما الوسط الحسابي للمجموعة الثانية (الموزع) بلغ (٥٩,٦٠٢) في حين بلغ الانحراف المعياري (١,٠٧٨) وكانت قيمة (T) المحتسبة (١٢,٣٨٠) وأن قيمة مؤشر الدلالة هي (٠,٠٠٥) وبمقارنتها مع مستوى الدلالة البالغة (٠,٠٥) يدل أيضاً على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية (الموزع) في تقييم التوافق الحركي للجسم.

٢-٣ مناقشة النتائج

يتبين من خلال عرض الجدول (١) أن مجموعة التمرين الموزع حققت أهدافها في التأثير المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعليم الأداء لحركات الجسم وهذا ما يحقق فرض البحث. وأن الباحث يعزو التفوق الواضح في نتيجة الاختبار البعدي على الاختبار القبلي إلا أن الوحدات التعليمية كانت كافية وهذا ما يتفق معه (محمد القط ١٩٩٩) حيث يبين أن المناهج التعليمية والتدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه التلميذ أو اللاعب في نوع النشاط الممارس (٥: ١٢) كذلك يعزو الباحث إلى فاعلية نتائج البحث إلى فترات الراحة وكما هو معروف، أما التمرين المكثف تكون فترات الراحة فيه قصيرة، أما التمرين الموزع فتكون فترات الراحة كافية ولكون عينة البحث من المبتدئات، فضلاً عن إلى تعليم فعالية المشي الرياضي في ألعاب القوى من الرياضات التي تتحرك فيه

اغلب عضلات الجسم مما يؤدي إلى استخدام قوة وطاقة عالية وبالتالي مثل هذا الجهد يحتاج إلى فترات راحة مناسبة وكافية وقد حظت عليه مجموعة التمرين الموزع أكثر من من مجموعة التمرين المكثف لذلك كانت نتائج مجموعة التمرين الموزع أفضل. وهذا ما تؤكدته (Christin 1996) إذ بينت إلى أن كلما تم استخدام مجاميع عضلية كبيرة في الأداء كلما أدى إلى استهلاك طاقة عالية وكذلك بذل قوة كبيرة لذا يفضل إعطاء فترات راحة كافية (٦: ٥٢)

كما أن نجاح استخدام التكرارات بوصفه وسيلة تعليمية بديلة عن الزمن قد وفر فرصاً متكافئة لكل افراد العينة في التعلم، إذ كان أحد اسباب هذا التقدم في النتائج وهذا ما أكدته (Muston 1981) حيث بين أن القاعدة الاساسية الضرورية في تعلم المهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً في التعلم هو الاهتمام بعدد محاولات الأداء وتنوعها (٧: ٥٣٤)

فضلاً عن أن اعطاء المعلومات كانت مرتبطة مع الحركات الأكثر أهمية ولاسيما أن عينة البحث من المبتدئين وتعد تعليم فعالية المشي الرياضي مع اختلاف قانون اللعبة وجوانب أخرى من الحركات التي تتطلب المرجحة من دون الثني للرجلين وعدم طيران القدمين وعدم رفع الاكتاف وهذا يتطلب جهد وأن مع استخدام التمرين الموزع ظهر تأثيره الايجابي الاكبر على نتيجة الاختبار البعدي حيث كان لها دور في أن تظهر نتائج هذه اللعبة أفضل من التمرين المكثف وهذا ما اكده (Schmidt 2000) حيث يبين أنه لكما كان الاداء الذي تؤديه العينة يحتاج إلى توافق عالي كلما كان الحاجة كبيرة من فترات الراحة (٨: ٢٨٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- أن التمرين الموزع هو أفضل من التمرين المكثف في تعلم اداء حركات الجسم في المشي الرياضي لعينة البحث.
- أن استخدام التمرين الموزع في تعليم المشي الرياضي لكون عينة البحث من المبتدئات.
- اعتماد الاسلوب الموزع ذو تأثير ايجابي في تعلم اداء حركات الجسم في تعلم المشي الرياضي.

٤-٢ التوصيات

- استخدام التمرين الموزع في تعليم اداء المشي الرياضي لأنه يساعد على تعليم حركات الجسم في المشي الرياضي للمبتدئات أفضل وأكثر من التمرين المكثف.
- الأفادة من استخدام التمرين الموزع والتمرين المكثف على المنهج التعليمي في تعليم حركات الجسم في المشي الرياضي.
- اجراء بحوث ودراسات مشابهة لهذه اللعبة على فئات عمرية أخرى للأنث والذكور.

المصادر العربية والاجنبية

١. مصطفى صلاح الدين؛ وجنان سلمان: تعليم السباحة للمبتدئين، العراق- بغداد، مطبعة اوة فيست، ٢٠١٣.
٢. وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، عمان، دار المناهج للنشر وة التوزيع ٢٠٠١.
٣. محمد نصر الدين حنون؛ وكمال عبد الحميد: مقدمة في التقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٤.
٤. محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
٥. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد مكتب الصخرة، ٢٠٠٢.
٦. بهاء الدين ابراهيم سلامة: بيولوجية الرياضة والأداء الحركي، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
٧. وجيه محجوب التعلم الحركي والبرامج الحركية، ط١، عمان، دار الفكر، ٢٠٠٢.
٨. عبدالقادر عبدالله العمادي: مجلة بحوث ومقالات تعليمية اساليب التعلم الحديث، جامعة نروي، عمان ٢٠١٧.

ملحق (١)
أنموذج لوحدة تعليمية

عدد اللاعبات (٦)
القسم الرئيس: ٦٠ دقيقة

الوحدة التعليمية: الاولى
الاسبوع: الاول

الهدف: تعلم مهارات المشي الرياضي

الهدف التعليمي: تطوير دقة ضبط حركات اجزاء الجسم للمشي الرياضي

اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	اداء مهارات حركات الجسم الرياضي	فترة الراحة
القسم التحضيري	٢٠ د	احماء وتهدئة عامة للجسم وأجزائه مع تمارين إحماء خاصة بالمهارة	
الجانب الرئيس	٦٠ د	وقفة	
الجانب التعليمي	٤٥ د	مشاهدة الأداء حركات الجسم للمشي الرياضي	
الجانب التطبيق	٤ د	تمرين خطوات تقريبية وأداء مرحلة أداء الحركات للجسم	بدون
	٤ د	تمرين خطوات تعليمية للأداء للحركات في الجسم	راحة
	٦ د	أداء حركة الذراعين والجذع والرجلين والرأس	١ د
	٦ د	أعادة تكرار أداء حركات الجسم للمشي لأفراد العينة	راحة
	٨ د	السير على خطوط + سلاسل + حركية	١ د
القسم الختامي	١٠ د	تهنئة واسترخاء عامة الجسم اعطاء الارشادات والتعليمات لأداء حركات الجسم لأداء المشي ومراحل للأداء في الحركات للذراعين والساقين والجذع والرأس كمهارات لرياضة المشي لأفراد العينة.	

ملحق (٢)
 نموذج لوحة تعليمية

عدد اللعابات (٦)
 القسم الرئيس: ٦٠ دقيقة

الوحدة التعليمية: الاولى
 الاسبوع: الاول

الهدف: تعلم مراحل الأداء الرياضيا المشي

الهدف التعليمي: تطوير مراحل المشي الرياضي

اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	تعليم المهارات الحركية	فترة الراحة
القسم التحضيري	٢٠ د	احماء وتهدئة عامة للجسم وأجزائه مع تمارين إحماء خاصة بالمهارة	
الجانب الرئيس	٦٠ د		
الجانب التعليمي	١٥ د	مشاهدة الأداء المهاري لمراحل أداء لحركات الجسم لأفراد العينة	
الجانب التطبيق	٤٥ د		
	٤ د	تمرين خطوات مراحل الأداء لحركات في الجسم	١ د
	٤ د	خطوات التعلم لمراحل الأداء	١ د
	٦ د	تنفيذ حركات الأداء	٢ د
	٦ د	حركات فعالة للجسم والذراعين والساقين والراس	٢ د
	٦ د	السير على خطوط - وسلاسل وقطار مسير	٢ د
	٦ د	تكرار الأداء لعدة مرات	٢ د
	٨ د	تمارين مياعدة في الأداء الحركي لمراحل الأداء	٣ د
	٥ د	تكرار محاولة المتعلم أداء الساقق وارسال إلى داخل الدوائر	
القسم الختامي	١٠ د	تهدئة عامة للجسم واسترخاء العضلات. اعطاء ارشادات وتعليمات عن أداء مهارة الضرب الساقق	