

أثر استخدام استراتيجيات التعلم الإتيقاني بأسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم

بعض مهارات المصارعة الرومانية لطلاب التربية الرياضية

بجامعة طيبة بالمدينة المنورة

أ. م. د. عصام أحمد حسن السيد

استاذ مساعد دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية البدنية للبنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة الدراسة:

تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم بها انعكس على شتى مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي لإتباعه التخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في مجال التربية الرياضية للتعرف على الجديد في التعليم والتعلم، وكذلك سعيها في التوصل إلى استراتيجيات تدريس وأساليب تساعد في تعلم المهارات الرياضية بما يتناسب ويلاءم القدرات الفردية وإمكانيات المتعلم، وهي أيضاً تعين المعلم في التدريس وتمكنه من تحقيق أهداف العملية التعليمية والوصول بالمتعلم للإتيقان.

ويرى حمدان (٢٠٠٠) استراتيجيات التعلم الإتيقاني بأنها خطة إجرائية تتصف بتكامل محتواها من المبادئ والأنشطة والعوامل التربوية، وأنها تسعى لتحقيق هدفها وهو الوصول بالطالب لمحك التعلم بالإتيقان، وأشار الهاشمي (٢٠٠١) لهذا المحك بأنه القدرة على تعلم ما ندرسه بمستوى عال من التمكن يحدد ب (٧٥-٩٥%) من الإنجاز، ويرى إبراهيم (٢٠٠٠) أن متطلبات التعلم الإتيقاني وجود وحدات تعليمية صغيرة منظمة بطريقة متتابعة، وبأهداف محددة ومستويات متعددة الأداء وتدريس جماعي واختبارات تكوينية وتصحيح لأخطاء التعلم فردي أو جماع لكي يصل لحد الاتقان، كما يتطلب تحقيق هذا الحد مثابرة الطلاب للوصول إلى الأهداف المراد تنفيذها كما يتطلب أيضاً جهد ومتابعة المعلم.

ويحدد خيون (٢٠١٠) المبدأ في أسلوب التمرين المكثف هو فترات الراحة بين الراحة وأداء التمرين، فتكون بوجود تكرارات وبدون فترة راحة أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات، ويشير محجوب (٢٠٠١) أيضاً إلى أنه تكون فيه فترات الراحة بين تمرين وآخر قليلة جداً تبعاً لنوعية المهارة التي يؤديها الطالب، كما يرى السمراي (١٩٩٨) أن من أهم خصائصه أنه يناسب الكثير من المهارات الحركية، ووضوح الهدف العام للطلاب الذي يجعلهم

إيجابيين في عملية التعلم، لا يأخذ وقتاً كالتمرين الموزع، ومن عيوبه أنه لا يتماشى مع قدرات الطلاب للفروق الفردية فيما بينهم حيث نجد بعضهم يتقدمون بسرعة دون الباقية، يحتاج إلى

حرص كبير من المعلم ، أما أسلوب التمرين الموزع فقد أشار خيون (٢٠١٠) بأنه ذلك التدريب الذي يوجد فيه أوقات راحة كافية بين التكرارات، بينما يؤكد شممت وويرج (Schmidt, R. & Wriberg, C. 2008) بأنه التمرين الذي يعطى فيه نسبة الراحة أكثر من محاولات أداء التمرين أو ربما تكون نسبتها بمقدار كافي لوقت ممارسة أداء التمرين أو أكثر بقليل، ويرى السمرائي (١٩٩٨) أن من أهم خصائص هذا الأسلوب أنه يتماشى مع الفروق الفردية لطلاب لإعطائهم فرص متساوية حسب قدراتهم في أداء التمرين أثناء التعلم، وجود فترات فترات راحة كافية بين تكرارات أداء التمرين تساعد الطلاب على الفهم والاسترجاع وإتقان الأداء الأداء المطلوب، بالإضافة إلى يساعد على سلامة الطلاب وعدم حدوث إصابات، ولكن من أهم أهم عيوبه هو تأخير الإتقان المطلوب لأداء التمرين أو المهارة، وعدم وضوح الهدف من التمرين التمرين أو الأداء ويستغرق وقت أطول عن الأساليب الأخرى.

ومن خلال عمل الباحث متعاون بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة طيبة وتدريبه لمنهج المصارعة الرومانية لاحظ أن الكثير من الطلاب لديهم صعوبة في تعلم وإتقان بعض مهارات المصارعة الرومانية المقررة عليهم واحتياجهم لأساليب تعليمية أخرى تساعدهم في تعلم وإتقان تلك المهارات.

وتعد رياضة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات بدنية ومهارية وخطية تحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأدائها، وتعتبر المهارات الحركية من وضع الصراع وقوفاً أو أرضاً في المصارعة الرومانية مثل (رمية الذراع بالذراعين من فوق الكتف "باروليه" وقوفاً، وحركة جذب الذراع البعيدة بالذراعين من الصراع أرضاً "التجميعه")، من الحركات الصعبة كون مساراتها الحركية تتكون من عدة حركات يقوم بها الجسم بمعظم أجزائه مما يجعل عملية تعليمها للطلبة وإتقانها تختلف من طالب إلى آخر، وهذا ما جعل مستوى تعلم الطلاب لهذه المهارات خلال المحاضرات المحددة لها في المنهاج متدني بضع الشيء، مما جعل الباحث يبحث في استراتيجيات التدريس الحديثة وطرقه وأساليبه للوصول إلى ما يلاءم منها دراسة هذه المشكلة والإجابة على سؤال الدراسة الرئيس: ما أثر استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني بأسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية لطلاب التربية الرياضية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني بأسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارتي المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف

الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً لطلاب التربية الرياضية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة.
أهمية الدراسة:

وتأتي أهمية هذه الدراسة في كون الوحدة التعليمية تحتوي على مجموعة من التمارين التي تعد ببرنامج علمي مقنن لتسهيل ممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكرارها وأوقات أدائها وفترات الراحة فيها، لكي يؤديها الطلاب بدافعية ونشاط، والمصارعة الرومانية من الرياضات الفردية التي تتميز بكثرة مهاراتها سواء الأساسية أو الهجومية أو الدفاعية، وهذا بدوره يؤثر في إعداد وتنظيم التمارين المعدة لأهميتها في العملية التعليمية، بالإضافة إلى أنها تساهم في تحقيق التنوع في أداء التمرينات أثناء تعلم المهارة وأساليب تنفيذها واستراتيجية التدريس الحديثة والأكثر استخداماً.

فروض الدراسة:

وتشمل الدراسة على الفروض التالية:

١- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإيقاني بمستوى تمكن (٨٠%) لمهارتي المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم التمرين الموزع لاستراتيجية التعلم الإيقاني بمستوى تمكن (٨٠%) لمهارتي المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف والثانية التي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإيقاني بمستوى تمكن (٨٠%) لمهارتي المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً.

مصطلحات البحث

استراتيجية التدريس: يعرف على (٢٠٠٠) الاستراتيجية بأنها خطة محكمة البناء ومرنة التطبيق

التطبيق يتم خلالها استخدام كافة الإمكانيات والوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة، كما يشير زيتون (٢٠٠٠) إلى استراتيجية التدريس بأنها إجراءات التدريس التي يخططها القائم بالتدريس مسبقاً، لكي تعينه على تنفيذ التدريس على ضوء الإمكانيات المتاحة لتحقيق الأهداف التدريسية لمنظومة التدريس التي بينها، وبأقصى فاعلية ممكنة، ويتفق معه في ذلك زيتون (٢٠٠١).

التعلم الإتيقاني: يعرفه كلارينا (Clariana, R. 1997) بأنه مدخل تعليمي منظم يتضمن توجيه المعلم المباشر، والاختبارات المحكية المرجع مع تقديم علاج مناسب إلى أن يتحقق مستوى الأداء المرغوب فيه لدى كل تلميذ، وعرفه الصادق (٢٠٠١) بأنه تزويد الطلبة بوحدة تعليمية ذات تنظيم جيد ولها أهداف محددة مبدئياً، ولا يسمح للطالب بالانتقال من وحدة إلى أخرى إلا بعد أن يصل إلى مستوى التمكن المطلوب، أما الهاشمي (٢٠٠١) فقد عرفه بأنه القدرة على تعلم ما ندرسه بمستوى عال من التمكن يحدد بـ (٧٥ - ٩٥%) من الإنجاز.

التمرين الموزع: عرف محجوب (٢٠٠٠) التمرين الموزع بأنه "التمرين الذي يكون فيه فواصل فترات الراحة بين المحاولات مساوية أو أكبر من الوقت المستغرق للتمرين أو للمهارة المطلوبة للتعلم"، ويعرفه أيضاً خيون (٢٠٠٢) بأنه يعني أن أوقات الراحة كافية بين التكرارات، ويشير شيمدت (Schmidt, 2008) لذلك بأن تكون فترة دوام التمرين أقل من فترة الراحة والتمرين الذي يليه.

التمرين المكثف: يعرفه حماد (١٢٠٠) بأنه عملية اكتساب أو تعلم مهارة حركية عن طريق مجموعة من التمارين مع التأكيد على وقت الراحة القصير أو عدم وجود فترة راحة بين هذه التمارين، ويعرفه أيضاً خيون (٢٠٠٢) بأنه يعني أن أوقات الراحة كافية بين التكرارات، ويشير شيمدت (Schmidt, 2008) لذلك بأن تكون فترة دوام التمرين أقل من فترة الراحة والتمرين الذي يليه.

المصارعة الرومانية: يعرفها السيد نقلاً عن الكبيسي (٢٠١٩) بأنها "نوع من الأنواع الأساسية لمصارعة الهواة وتمارس على المستوى الدولي والاولمبي والهدف الأساس للدفاع يكمن في طرح المنافس أرضاً بمساس الكتفين، ويتم التنافس بين المصارعين باستخدام النصف العلوي من الجسم فقط ودون استخدام الأرجل، سواء كان الصراع وقوفاً أو من وضع الصراع أرضاً، وهي أول رياضة ادخلت ضمن الاولمبياد".

حدود البحث:

الحدود البشرية: طلاب الفصل الدراسي الثاني المستوى الأكاديمي الثاني بقسم التربية الرياضية

الرياضية بكلية التربية - جامعة طيبة.

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨م، الفصل الدراسي الثاني

الحدود المكانية: قاعة المصارعة بقسم التربية الرياضية في كلية التربية - جامعة طيبة.

الإطار النظري والدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات العربية:

- أجر منذر (٢٠١٨) دراسة بعنوان تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم أداء فعالية الوثب الطويل على تلاميذ مدرسة جواد سليم الابتدائية/ تربية بغداد الرصافة الثانية"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أفضل أسلوب تعليمي في تعلم الأداء الحركي في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به. تم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة، وعينة الدراسة بلغ عدد أفرادها (٤٠) تلميذاً من مدرسة جواد سليم الابتدائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضمت كل واحدة (٢٠) تلميذاً، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين، كما جاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف، وأوصت الدراسة بأفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف من التعلم الحركي لأداء فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى. (١).

- وقد أجرى محمد (٢٠١٨) دراسة بعنوان "تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالي الرياضي بكرة السلة"، وكان هدفه من الدراسة هو التعرف على تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالي الرياضي بكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالي الرياضي والبالغ عددهم (١٨) لاعب اختير منهم عدد (١٦) لاعباً قسموا لمجموعتين متساويتين بواقع كل مجموعة (٨) لاعب الأولى منهم تجريبية والثانية ضابطة بصورة عشوائية عن طريق القرعة. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للمهارات الثلاثة الاستلام وتنطيط الكرة والتمريرة الصدرية باليدين، بالإضافة إلى التأثير الإيجابي للتمرينات الخاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين المهارات الثلاثة (٦).

- وأجرى كل من أبو الطيب، وأي (٢٠١٦) دراسة بعنوان أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في إطار استراتيجية التعلم الإيقاني على تحسين مستوى الأداء المهاري

بالسباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في إطار استراتيجية التعلم الإثقاني على تحسين تحسين مستوى الأداء المهاري بالسباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وتكونت العينة من (٤٦) طالبا قسمت إلى مجموعتين الأولى (٢٣) طالب تعلموا بأسلوب التمرين الموزع، والمجموعة الثانية (٢٣) طالب تعلموا بأسلوب التمرين المكثف. وقد أشارت النتائج النتائج إلى استخدام أسلوب التمرين المكثف في إطار استراتيجية التعلم الإثقاني يعمل على تحسين زمن ٥٠م بسباحتي الزحف على البطن والظهر، وأوصى الباحثان باستخدام أسلوب التمرين المكثف في إطار استراتيجية التعلم الإثقاني عند تدريس مساقات السباحة لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري للسباحة(٥).

- كما أجرت حسين وآخرون (٢٠١٣) دراسة بعنوان تأثير أسلوب التمرين (الموزع والمكثف) على قابلية التعلم لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء، هدفت إلى التعرف على تأثير أسلوب التعلم (الموزع والمكثف) في قابلية التعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء. وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة قسمت إلى مجموعتين تجريبتين مجموعة قوامها (٢٠) طالبة من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين في القياسات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب المكثف اكتساب المهارات الحركية (٤).

- أجرت عباس وآخرون (٢٠١٢) دراسة بعنوان تأثير استخدام التعلم الإثقاني في اكتساب مهارة التهديد من الثبات بكرة السلة، هدفت إلى معرفة تأثير التعلم الإثقاني في اكتساب مهارة التهديد من الثبات بكرة السلة. وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) وطالبة قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة قوامها (٣٠) طالبة من المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى. وقد بينت نتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية في اكتساب مهارة التهديد من الثبات بكرة السلة، وأشارت النتائج إلى الأهمية الكبيرة للتعلم الإثقاني في اكتساب وتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة (٢).

- وأجرى الراوي (٢٠٠٤) دراسة بعنوان "تأثير التعلم الإثقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة"، وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير أسلوب التعلم الإثقاني والتضمين

والتضمين على تعلم أنواع السباحة المختلفة. وبلغت عينة الدراسة (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وقد قسمت تلك العينة إلى ثلاث مجموعات بواقع كل مجموعة (١٠) طلاب مجموعتين منهم تجريبية والثالثة ضابطة. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعات الثلاثة وجاءت الفروق واضحة لصالح التعلم الإيقاني، الإيقاني، ويليه أسلوب التضمين مما حقق نتائج أفضل عن المجموعة الضابطة ولأنواع السباحة المختلفة (٣).

ثانياً: الدراسات الأجنبية

- وقام كل من جونس وكمبر (Gones, Alice, Kember, David, 1994) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية التعلم للإيقان، وقد استخدم المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك قسم التلاميذ إلى عشرين صفاً من صفوف الصف السابع، حيث بلغ عدد المتعلمين (٥٤٠) متعلماً، نصفهم استخدم كمجموعة تجريبية تلقت تعليمها وفقاً لنظام التعلم للإيقان، والنصف الآخر استخدم كمجموعة ضابطة تلقت تعليمها وفقاً للطريقة التقليدية (المحاضرة/ المناقشة)، وأظهرت النتائج أن المتعلمين الذين أظهروا استعداداً عالياً أو متوسطاً في الاختبار وتلقوا تعليمهم وفقاً لاستراتيجية التعلم للإيقان أحرزوا تحصيلاً واحتفاظاً للمادة المتعلمة يفوق بشكل دال إحصائياً أقرانهم المماثلين لهم الذين تلقوا تعليمهم وفقاً للطريقة التقليدية.
- وقام فلوجر (Floger, 2005) بدراسة بعنوان " الأثر التفاعلي للتعليم بواسطة استراتيجية الإيقان والتعليم بالطريقة التقليدية-دراسة مقارنة "، وهدفت الدراسة إلى مقارنة الأثر التفاعلي للتعليم بواسطة استراتيجية الإيقان والتعليم بالطريقة التقليدية مع الجنس والسلوك المعرفي للأداء القبلي والاستعداد وتوضيح أثره على تحصيل الطلاب في العلوم، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم التصميم التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة التعلم للإيقان والمجموعة الضابطة التي درست بالطريقة التقليدية، وأن التعلم بالإيقان لا يؤدي إلى زيادة التحصيل..
- أما باترسية وجوهنسون (Patriciah & Johnson, 2008) فقد أجريا دراسة بعنوان " أثر استخدام مدخل التعلم للإيقان على تحصيل الطلاب في الفيزياء"، هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام مدخل التعلم للإيقان على تحصيل الطلاب في الفيزياء، وقد أظهرت النتائج الأثر الإيجابي للتعلم للإيقان، وأن استراتيجية الإيقان تؤدي إلى رفع مستوى الطلاب في مادة الفيزياء.

إجراءات البحث.

منهج البحث.

نظراً لطبيعة هذه البحث اختار الباحث المنهج التجريبي The Experimental Method باستخدام القياس القبلي -البعدي لمجموعتين تجريبيتين (الأولى تستخدم التمرين المكثف والثانية تستخدم التمرين الموزع) لكونه أنسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث

مجتمع البحث.

تمثل مجتمع البحث جميع طلاب شعب المصارعة بالمستوى الثاني بقسم التربية الرياضية كلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م، الفصل الدراسي الثاني، والذي بلغ عددهم (١٣٣) طالباً مقسمين على عدد (٤) شعب.

عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب شعب المصارعة، الذين يدرسون المقرر، وقد بلغت عينة البحث (٦٨) طالباً، وهي تمثل نسبة (٥١,٢٨%) من مجتمع البحث، قسموا إلى مجموعتين تجريبتين متساويتين، الأولى المجموعة التي تستخدم أسلوب التمرين الموزع وعددهم (٣٤) طالباً، والثانية تستخدم أسلوب التمرين المكثف وعددهم (٣٤) طالباً. ثم قام الباحث بالتأكد من تجانس أفراد المجموعتين التجريبتين، الأولى التي تستخدم أسلوب التمرين المكثف، والثانية وتستخدم أسلوب التمرين الموزع في معدلات النمو (العمر، الوزن، الطول)، والاختبارات البدنية (وثب عريض، ثني الجذع من الوقوف، عدو ٥٠ م، الجري المكوكي على البساط، ثني الذراعين من الانبطاح)، والاختبارات المهارية المتمثلة في مهارتي الباروليه من وضع الصراع وقوفاً (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين)، ومن وضع الصراع أرضاً مهارة التجميعية (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من خلال ثلاث مراحل (وضع الاستعداد-وضع التنفيذ-الوضع النهائي) والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (١) اختبار ليفين Levene's Test لتجانس عيني الدراسة في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن) والقياسات القلبية (البدنية، المهارية) في المصارعة الرومانية

م	المتغيرات	تجريبية أولى ن=٣٤		تجريبية ثانية ن=٣٤		القيمة ليفين	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
معدلات النمو	العمر	١٨,١١٨	٠,٩٧٧	١٨,٢٠٦	٠,٩٤٦	٠,٠١٥	٠,٩٠٤
	الوزن	٦٦,٥٢٩	١٢,٣٢٦	٦٧,٩١٢	١١,٩٢٥	٠,٠٥٨	٠,٨١٠
	الطول	١٧٤,٢٠٦	٧,٠٤٤	١٧٢,٥٢٩	٦,٤٨٢	٠,٠٠١	٠,٩٧٥
الاختبارات البدنية	وثب عريض من الثبات	١٧٨,٠٨٨	١٣,٥٥٤	١٧٦,٣٥٣	١١,١٧١	١,٦٤٢	٠,٢٠٥
	ثني الجذع من الوقوف	١٤,٩٤١	٢,٤٤٩	١٥,١٤٧	٣,٢٧٦	٣,٢٦٩	٠,٠٧٥
	عدو ٥٠ م	٧,٨٩٨	٠,٣٩٨	٧,٩٤١	٠,٣٤٩	٠,٧٥٢	٠,٣٨٩
	جري مكوكي على البساط	٩,٠٥٣	٠,٧٨٩	٩,١٧١	١,٠٨٨	٣,٢٥٣	٠,٠٧٦
	ثني الذراعين من الانبطاح	١٣,٧٦٤	٢,٥٩٤	١٣,٠٢٩	٢,٠٩٦	٢,٨٨٣	٠,٠٩٤

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح الجدول نتائج اختبار ليفين لتجانس عيني الدراسة التجريبتين الأولى المستخدمة للتمرين المكثف والثانية المستخدمة للتمرين الموزع في القياسات القبلية لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، والاختبارات (البدنية) في المصارعة الرومانية، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في تلك القياسات القبلية، مما يشير إلى تجانسهما في تلك المتغيرات.

جدول رقم (٢)

نتائج اختبار " T. Test " لدلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن) والاختبارات (البدنية، المهارية) في المصارعة الرومانية

م	المتغيرات	تجريبية أولى ن=٣٤		تجريبية ثانية ن=٣٤		القيمة "ت"	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
معدلات النمو	العمر	١٨,١١٨	٠,٩٧٧	١٨,٢٠٦	٠,٩٤٦	٠,٣٧٨-	٠,٧٠٧
	الوزن	٦٦,٥٢٩	١٢,٣٢٦	٦٧,٩١٢	١١,٩٢٥	٠,٤٧٢-	٠,٦٣٩
	الطول	١٧٤,٢٠٦	٧,٠٤٤	١٧٢,٥٢٩	٦,٤٨٢	١,٠٢١	٠,٣١١
الاختبارات البدنية	وثب عريض من الثبات	١٧٨,٠٨٨	١٣,٥٥٤	١٧٦,٣٥٣	١١,١٧١	٠,٥٧٦	٠,٥٦٧
	ثني الجذع من الوقوف	١٤,٩٤١	٢,٤٤٩	١٥,١٤٧	٣,٢٧٦	٠,٢٩٣-	٠,٧٧٠
	عدو ٥٠ م	٧,٨٩٨	٠,٣٩٨	٧,٩٤١	٠,٣٤٩	٠,٤٧٣*	٠,٦٣٨
	جري مكوكي على البساط	٩,٠٥٣	٠,٧٨٩	٩,١٧١	١,٠٨٨	٠,٥١٠-	٠,٦١١
	ثني الذراعين من الانبطاح	١٣,٧٦٤	٢,٥٩٤	١٣,٠٢٩	٢,٠٩٦	١,٢٨٦	٠,٢٠٣

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين = لمعدلات النمو (السن، الوزن، الطول)، والاختبارات (البدنية) في المصارعة الرومانية لعينة الدراسة، مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي
- بساط مصارعة
- ساعة إيقاف
- مسطرة قياس خشبية
- شريط قياس.
- مضمار عدو
- مكعب خشبي (٥٠×٥٠×٥٠) سم .

الاختبارات البدنية

قام الباحث من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة بتحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بمقرر المصارعة الرومانية والتي تمثلت في الاختبارات التالية:

- (١) القدرة: (قدرة الرجلين) اختبار الوثب العريض من الثبات ووحدة قياسه سم.
- (٢) المرونة: اختبار مهارة ثني الجذع من الوقوف ووحدة قياسه سم.
- (٣) السرعة: اختبار عدو ٥٠ م ووحدة قياسه الثانية.
- (٤) الرشاقة: اختبار الجري المكوكي على بساط المصارعة ووحدة قياسه الثانية.
- (٥) القوة: اختبار ثني الذراعين من الانبطاح ووحدة قياسه أقصى عدد.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء المعاملات من صدق وثبات للاختبارات البدنية وذلك على النحو التالي:
أ. الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٤٠) طالباً، وتم ترتيب درجات الطلاب تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (١٠) طلاب والأرباعي الأدنى وعددهم (١٠) طلاب وتم حساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test لدلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٥		الربيع الأدنى ن=٥		الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
	وثب عريض من الثبات	سم	٣١,٨٤	٣١٨,٤٠	١٣,١٦	١٣١,٦٠	**٠,٠٠٠
	ثني الجذع من الوقوف	سم	٢٩,٩٥	٢٩٩,٥٠	١٥,٠٥	١٥٠,٥٠	**٠,٠٠٠
	عدو ٥٠ م	زمن	٢٩,٦١	٢٩٦,١٠	١٥,٣٩	١٥٣,٩٠	**٠,٠٠٠
	جري مكوكي على البساط	زمن	٣١,٥٠	٣١٥,٠٠	١٣,٥٠	١٣٥,٠٠	**٠,٠٠٠
	ثني الذراعين من الانبطاح	عدد	٢٢,٦٧	٢٢٦,٧٠	٨,٣٣	٨٣,٣٠	**٠,٠٠٠

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباعي الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعي الأعلى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب . الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار Test Retest وذلك على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالباً من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول ن=٤٠		التطبيق الثاني ن=٤٠		معامل الارتباط	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
الاختبارات البدنية	وثب عريض من الثبات	سم	١٧٥,٩٥	١٢,٧٨٠	١٧٦,٢٥٢	١١,٩٥١	٠,٩٩٣	**٠,٠٠٠
	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٤,٩١٠	٣,٢٥٧	١٤,٣٠٠	٢,٧٨٥	٠,٩٥٦	**٠,٠٠٠
	عدو ٥٠ م	زمن	٧,٩٠٩	٠,٣٢٧	٧,٨٨٤	٠,٣٢٨	٠,٩٦٠	**٠,٠٠٠
	جري مكوكي على البساط	زمن	٨,٩٨٠	٠,٩٦٦	٨,٩٥٨	٠,٩٢٤	٠,٩٨١	**٠,٠٠٠
	ثني الذراعين من الانبطاح	عدد	١٣,٣٥٠	٢,٢٥٩	١٣,٩٠٠	١,٧٩٥	٩١٩	**٠,٠٠٠

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ($0,01$) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية المتمثلة في (الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع من الوقوف، عدو ٥٠ م، الجري المكوكي على بساط المصارعة، ثني الذراعين من الانبطاح)، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

المنهاج التعليمي:

- شرح وعرض وتعليم المهارات: قام الباحث بشرح وعرض أداء مهارتي المصارعة الرومانية الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً خلال المحاضرات المحددة في المنهاج التعليمي الموضوع من قبل أساتذة المقرر، والمعتمد عليه من قسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة طيبة، حيث قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبيتين، الأولى المستخدمة أسلوب التمرين المكثف بحيث كانت فترة الراحة أقل من فترة فترة الأداء، والثانية المستخدمة أسلوب التمرين الموزع بحيث كانت فترة الراحة أكثر من فترة فترة الأداء حتى يرجع نبض الطالب لشبه الطبيعي، ولتطبيق استراتيجية التعلم الإثقاني تم تقسيم أداء كل مهارة على ثلاثة مراحل رئيسة والمرحلة الأولى مقسمة إلى جزئين، ولا ينتقل ينتقل الطالب من مرحلة إلى التي تليها حتى يصل إلى مستوى الإثقان المطلوب والذي حد

حدد بالدراسة بأن لا يقل عن (٨٠%) وأكثر، والمراحل الثلاثة هي (وضع الاستعداد "وضع الوقوف" وضع الاستعداد للصراع وقوفاً أو أرضاً، ووضع الاستعداد المهاري"، وضع التنفيذ، الوضع النهائي)

- طريقة تعليم المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة أسلوب التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً: قام الباحث بالالتزام بتعليم طلاب هذه المجموعة أسلوب التمرين المكثف لاستراتيجية للمهارتين المختارة قيد الدراسة بحيث تكون فترة الراحة أقل من فترة الأداء ولا ينتقل الطالب من مرحلة إلى التي تليها حتى يصل إلى مستوى الإيقان المطلوب والذي حدد بالدراسة، حتى يتم التأكد من تحقيق الهدف من استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني والوصول بالطلاب إلى مستوى التمكن المطلوب.

- طريقة تعليم المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة أسلوب التمرين الموزع لاستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعة (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً: قام الباحث بالالتزام بتعليم طلاب هذه المجموعة أسلوب التمرين الموزع للمهارتين المختارة قيد الدراسة بحيث تكون فترة الراحة أكثر من فترة الأداء حتى يرجع نبض الطالب لشبه الطبيعي ولا ينتقل الطالب من مرحلة إلى التي تليها حتى يصل إلى مستوى الإيقان المطلوب والذي حدد بالدراسة، حتى يتم التأكد من تحقيق الهدف من استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني والوصول بالطلاب إلى مستوى التمكن المطلوب.

- وتوضح بطاقة توصيف مقرر المصارعة والمعتمدة من كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة التوزيع الخطة والبرنامج الزمني للمقرر (ملحق ١)
اختبارات الدراسة:

اعتمد الباحث طريقة أسانذة مقرر المصارعة الجودو في تقييم مستوى تعلم الطلبة، وهي الدرجة المعطاة للطلاب أثناء تنفيذ المهارة استناداً على أقسامها الثلاثة (وضع الاستعداد "وضع الاستعداد للصراع وقوفاً أو أرضاً، ووضع الاستعداد المهاري"، وضع التنفيذ، الوضع النهائي)، بعدها قام الباحث باعتماد معدل التقييم بجمع درجات التقييم وقسمتها على عدد المقيمين، ولكل طالب، وذلك من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري الموضحة بالشكل التالي:

شكل رقم (١) استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارات مقرر المصارعة الرومانية

استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارات مقرر المصارعة الرومانية

أستاذ المقرر:

اسم مقيم الأداء ١- دكتور/

٢- دكتور/

٣- دكتور/

استمارة تقييم أداء مهارة: (وضع الصراع) في المصارعة الرومانية

م	الرقم الأكاديمي	اسم الطالب	وضع الاستعداد		وضع التنفيذ	الوضع النهائي	الدرجة الكلية للمهارة
			وقوفاً / أرضاً	المهاري			
١							
٢							
٣							

المعالجات الإحصائية المتبعة بالبحث

استخدم الباحث العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج (SPSS) ومن أهمها: (التكرارات والنسب المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار مان ويتي - اختبار ت - بين المجموعات المستقلة - نسب التحسن)

نتائج البحث ومناقشتها:

فرض البحث الأول ونصه " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإتقاني لمهاري المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعية (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً. والجدول التالي توضح تلك النتائج.

جدول رقم (٦) نتائج اختبار " ت " T. Test لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف باستراتيجية التعلم الإتيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً

المهارة	م	المهارة	وحدة القياس	القياسات القبلية ن=٣٤		القياسات البعديّة ن=٣٤		قيمة "ت"	الدلالة
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
بالتراعين -صراع وقوفاً رمية الذراع من فوق الكثف بمسك الذراع	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٨٥٣	٠,٥٠٠	٢,٤٢٧	٠,٣٥١	١٦,٢١٥-	**٠,٠٠٠
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٨٨٢	٠,٦٩٧	٣,٣٨٢	٠,٣٧٧	١٩,٢١١-	**٠,٠٠٠
	٣	الوضع النهائي	درجة	٠,٩٤١	٠,٤٤٠	٢,٨٣٨	٠,٢٣٧	٢٣,٣٧٦-	**٠,٠٠٠
	٤	إجمالي مهارة الباروليه	درجة	٢,٦٤٧	٠,٧٧٧	٨,٧٦٥	٠,٤٦٩	٣٥,٩٣٧-	**٠,٠٠٠
	٥	نسبة إتقان مهارة الباروليه	نسبة	٢٦,٥٠	٧,٧٧٤	٨٦,٥٠	٤,٦٩٢	٣٥,٩٣٧-	**٠,٠٠٠
بالتراعين -صراع أرضاً جنب الذراع البعديّة	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٩١٢	٠,٥٨٣	٢,٣٢٤	٠,٣٤٦	١٢,٩٩٨-	**٠,٠٠٠
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٨٨٢	٠,٦١٦	٣,٤١٢	٠,٣١٣	٢٠,٥٦٧-	**٠,٠٠٠
	٣	الوضع النهائي	درجة	٠,٨٨٤	٠,٥٢٣	٢,٨٦٨	٠,٢٢٤	١٩,٤٠٦-	**٠,٠٠٠
	٤	إجمالي مهارة التجميعيه	درجة	٢,٥٨٨	٠,٨٨٧	٨,٦٠٣	٠,٥٠٤	٣١,٣٦٢-	**٠,٠٠٠
	٥	نسبة إتقان مهارة التجميعيه	نسبة	٢٥,٨٨	٩,٠٠١	٨٦,٠٣	٥,٠٤٢	٣٠,٦٣٨-	**٠,٠٠٠

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,01$) بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإتيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً، ولصالح القياسات البعديّة.

جدول رقم (٧)

نتائج نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف باستراتيجية التعلم الإتيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً

المهارة	م	المهارة	وحدة القياس	القياسات القبلية ن=٣٤		القياسات البعديّة ن=٣٤		نسبة التحسن	اتجاه التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
بالتراعين -صراع وقوفاً رمية الذراع من فوق الكثف بمسك الذراع	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٨٥٣	٠,٥٠٠	٢,٤٢٧	٠,٣٥١	٦٤,٨٥%	القياس البعدي
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٨٨٢	٠,٦٩٧	٣,٣٨٢	٠,٣٧٧	٧٣,٩٢%	القياس البعدي
	٣	الوضع النهائي	درجة	٠,٩٤١	٠,٤٤٠	٢,٨٣٨	٠,٢٣٧	٦٦,٨٤%	القياس البعدي
	٤	إجمالي مهارة الباروليه	درجة	٢,٦٧٧	٠,٧٧٧	٨,٦٤٧	٠,٤٦٩	٦٩,٠٤%	القياس البعدي
	٥	نسبة إتقان مهارة الباروليه	نسبة	٢٦,٧٧	٧,٧٧٤	٨٦,٤٧	٤,٦٩٢	٦٩,٠٤%	القياس البعدي
بالتراعين -صراع أرضاً بالتراعين	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٩١٢	٠,٥٨٣	٢,٣٢٤	٠,٣٤٦	٦٠,٧٦%	القياس البعدي
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٨٨٢	٠,٦١٦	٣,٤١٢	٠,٣١٣	٧٤,١٥%	القياس البعدي

٣	الوضع النهائي	درجة	١,٨٨٤	٠,٥٢٣	٢,٨٦٨	٠,٢٢٤	٦٩,١٨%	القياس البعدي
٤	إجمالي مهارة التجميعه	درجة	٢,٥٨٨	٠,٩٠٠	٨,٦٠٣	٠,٥٠٤	٦٩,٩٢%	القياس البعدي
٥	نسبة إتقان مهارة التجميعه	نسبة	٢٥,٨٨	٩,٠٠١	٨٦,٠٣	٥,٠٤٢	٦٩,٩٢%	القياس البعدي

يوضح الجدول نتائج نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف باستراتيجية التعلم الإتيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه (رمية الذراع من فوق الكتف بمسك الذراع بالذراعين) من الصراع وقوفاً والتجميعه (جذب الذراع البعيدة بالذراعين) من الصراع أرضاً، وقد تراوحت نسب التحسن بين (٦٤,٨٥%)، (٧٤,١٥%) ولصالح القياسات البعديّة.

وبهذه النتائج لا يتحقق فرض الدراسة الأول ويرتضى بالفرض البديل ونصه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإتيقاني بمستوى تمكّن (٨٠%) لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً ولصالح القياسات البعديّة.

ويعزي الباحث أن استخدام استراتيجية التعلم الإتيقاني يعد من أهم الاستراتيجيات التي تهدف إلى تزويد المتعلم أو غالبيتهم بخبرات تعليمية ناجحة للوصول بهم إلى أقصى مستوى من قدراتهم على التعلم للمادة أو المهارة المراد تعلمها، وهذا ما أظهرته نتائج الفرض الأول لهذا الجانب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أبو الطيب وأي (٢٠١٦)، ودراسة عباس وآخرون (٢٠١٢)، ودراسة باترسيه وجوهنسون (٢٠٠٨)، ودراسة فلوجر (٢٠٠٥)، ودراسة الراوي (٢٠٠٤)، ودراسة جونس وكمبر (١٩٩٤). ولكي يتم تنفيذ تلك الاستراتيجية استخدم الباحث أسلوب التمرين المكثف والتمرين الموزع لتحقيق هدف مستوى التمكن والذي يقدر بقيمة (٨٠%)، والذي جاء تحققه باستخدام أسلوب التمرين المكثف كما أظهرته نتائج جدول الفرض الأول رقمي (٦، ٧)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من منذر (٢٠١٨)، ودراسة محمد (٢٠١٨)، ودراسة أبو الطيب وأي (٢٠١٦)، ودراسة حسين وآخرون (٢٠١٣).

فرض البحث الثاني ونصه " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين الموزع لاستراتيجية التعلم الإتيقاني بمستوى تمكّن (٨٠%) لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً. والجدول التالي توضح تلك النتائج.

جدول رقم (٨) نتائج اختبار " ت " T. Test لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً

المهارة	م	المهارة	وحدة القياس	القياسات القبلية ن=٣٤		القياسات البعدية ن=٣٤		قيمة "ت"	الدلالة
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
بالتدراعين - صراع وقوفاً رمية النزاع من فوق الكف بمسك النزاع	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٩٧١	٠,٥٩٠	١,٨٢٤	٠,٢٧٢	٨,١٥٨-	**٠,٠٠٠
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٨٢٤	٠,٥٧٦	٢,٣٠٩	٠,٤٦١	١٢,٣٤٥-	**٠,٠٠٠
	٣	الوضع النهائي	درجة	٠,٨٦٨	٠,٤٨٢	٢,٠٧٤	٠,٤١١	١٠,٤٠٩-	**٠,٠٠٠
	٤	إجمالي مهارة الباروليه	درجة	٢,٦٦٢	٠,٥٨٧	٦,١٦٢	٠,٧٤٦	٢١,٧٧٠-	**٠,٠٠٠
	٥	نسبة إتقان مهارة الباروليه	نسبة	٢٦,٦٢	٥,٨٦٧	٦١,٦٢	٧,٤٥٩	٢١,٧٧٠-	**٠,٠٠٠
بالتدراعين - صراع أرضاً جذب النزاع البعيدة	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٨٠٩	٠,٤٦١	١,٧٩٤	٠,٣٢٨	٩,٨٤٣-	**٠,٠٠٠
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٩١٢	٠,٤٥٠	٢,٣٩٧	٠,٤٢٢	١٤,٥١٩-	**٠,٠٠٠
	٣	الوضع النهائي	درجة	٠,٩٤١	٠,٥٢٣	٢,٢٠٦	٠,٣٢٨	٩,١١١-	**٠,٠٠٠
	٤	إجمالي مهارة التجميعية	درجة	٢,٧٠٦	٠,٩٦٢	٦,٤٢٦	٠,٧٠٩	١٥,٥٠٦-	**٠,٠٠٠
	٥	نسبة إتقان مهارة التجميعية	نسبة	٢٧,٠٦	٩,٦٢٣	٦٤,٢٦	٧,٠٨٥	١٥,٥٠٦-	**٠,٠٠٠

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,01$) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم التمرين الموزع لاستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً، ولصالح القياسات البعدية.

وعدم وصولها لمستوى التمكن من إتقان مهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً.

جدول رقم (٩)

نتائج نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً

المهارة	م	المهارة	وحدة القياس	القياسات القبلية ن=٣٤		القياسات البعدية ن=٣٤		نسبة التحسن	اتجاه التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
بالتدراعين - صراع وقوفاً رمية النزاع من فوق الكف بمسك النزاع	١	وضع الاستعداد	درجة	٠,٩٧١	٠,٥٩٠	١,٨٢٤	٠,٢٧٢	٤٩,٧٣%	القياس البعدي
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٠,٨٢٤	٠,٥٧٦	٢,٣٠٩	٠,٤٦١	٦٤,٣١%	القياس البعدي
	٣	الوضع النهائي	درجة	٠,٨٦٨	٠,٤٨٢	٢,٠٧٤	٠,٤١١	٥٨,١٥%	القياس البعدي
	٤	إجمالي مهارة الباروليه	درجة	٢,٦٦٢	٠,٥٨٧	٦,١٦٢	٠,٧٤٦	٦٨,٠%	القياس البعدي
	٥	نسبة إتقان مهارة الباروليه	نسبة	٢٦,٦٢	٥,٨٦٧	٦١,٦٢	٧,٤٥٩	٦٨,٠%	القياس البعدي

القياس البعدي	%	٠,٣٢٨	١,٧٩٤	٠,٤٦١	٠,٨٠٩	درجة	وضع الاستعداد	١
القياس البعدي	%٦١,٩٥	٠,٤٢٢	٢,٣٩٧	٠,٤٥٠	٠,٩١٢	درجة	وضع التنفيذ	٢
القياس البعدي	%٥٧,٣٤	٠,٣٢٨	٢,٢٠٦	٠,٥٢٣	٠,٩٤١	درجة	الوضع النهائي	٣
القياس البعدي	%٥٧,٨٩	٠,٧٠٩	٦,٤٢٦	٠,٩٦٢	٢,٧٠٦	درجة	إجمالي مهارة التجميعه	٤
القياس البعدي	%٥٧,٨٩	٧,٠٨٥	٦٤,٢٦	٩,٦٢٣	٢٧,٠٦	نسبة	نسبة إتقان مهارة التجميعه	٥

جناب التزاع البعدي
بالقراعين-صراع أرضاً

يوضح الجدول نتائج نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإتيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً، وقد تراوحت نسب التحسن بين (٤٩,٧٣%، ٦٤,٣١%) ولصالح القياسات البعديّة.

وبهذه النتائج يتحقق فرض الدراسة الثاني جزئياً لتحقق الفروق وعدم تحقق نسبة التمكن (٨٠%) وبهذه النتيجة تتحقق صحة الفرض الثاني ويكون نصه كما هو: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم التمرين الموزع لاستراتيجية التعلم الإتيقاني دون الوصول لمستوى التمكن المطلوب لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً ولصالح القياسات البعديّة.

وتتفق تلك النتائج والتي أشارت إلى إيجابية أسلوب التمرين الموزع ولكن دون الوصول إلى مستوى التمكن من الإتيقان المطلوب لمهاتري الدراسة مع دراسة كل من محمد (٢٠١٨)، ودراسة حسين وآخرون (٢٠١٣).

فرض البحث الثالث ونصه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في القياسات البعديّة بين المجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف والثانية التي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإتيقاني بمستوى تمكن (٨٠%) لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً. والجدول التالي توضح تلك النتائج.

جدول رقم (١٠)

نتائج اختبار 'ت' T. Test لدلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف والتجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع ووقفاً والتجميعية من الصراع أرضاً

المهارة	م	المهارة	وحدة القياس	التجريبية الأولى المكثف ن=٣٤		التجريبية الثانية الموزع ن=٣٤		قيمة "ت"	الدلالة
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
بالتراعين - صراع ووقفاً الكثف بمسك الذراع رجبة الذراع من فوق	١	وضع الاستعداد	درجة	٢,٤٢٧	٠,٣٥١	١,٨٢٤	٠,٣٥١	٧,٩١٧	**٠,٠٠٠
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٣,٣٨٢	٠,٣٧٧	٢,٣٠٩	٠,٣٧٧	١١,٠٧٨	**٠,٠٠٠
	٣	الوضع النهائي	درجة	٢,٨٣٨	٠,٢٣٧	٢,٠٧٤	٠,٢٣٧	٩,٣٩٩	**٠,٠٠٠
	٤	إجمالي مهارة الباروليه	درجة	٨,٦٤٧	٠,٤٦٩	٦,١٦٢	٠,٤٦٩	١٦,٤٤٥	**٠,٠٠٠
	٥	نسبة إتقان مهارة الباروليه	نسبة	٨٦,٤٧	٤,٦٩٢	٦١,٦٢	٤,٦٩٢	٦,٤٧٥	**٠,٠٠٠
بالتراعين - صراع أرضاً جنب الذراع البعيدة	١	وضع الاستعداد	درجة	٢,٣٢٤	٠,٣٤٦	١,٧٩٤	٠,٣٤٦	١١,٢٥٢	**٠,٠٠٠
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٣,٤١٢	٠,٣١٣	٢,٣٩٧	٠,٣١٣	٩,٧٠٨	**٠,٠٠٠
	٣	الوضع النهائي	درجة	٢,٨٦٨	٠,٢٢٤	٢,٢٠٦	٠,٢٢٤	١٤,٥٣٣	**٠,٠٠٠
	٤	إجمالي مهارة التجميعية	درجة	٨,٦٠٣	٠,٥٠٤	٦,٣٦٨	٠,٥٠٤	١٦,٤٤٥	**٠,٠٠٠
	٥	نسبة إتقان مهارة التجميعية	نسبة	٨٦,٠٣	٥,٠٤٢	٦٤,٢٦	٥,٠٤٢	١٤,٥٩٤	**٠,٠٠٠

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,01$) بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف والتجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع ووقفاً والتجميعية من الصراع أرضاً، ولصالح المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف والذي تعدى مستوى التمكن لمهاتري الدراسة (80%).

جدول رقم (١١)

نتائج نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف والتجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع ووقفاً والتجميعية من الصراع أرضاً

المهارة	م	المهارة	وحدة القياس	التجريبية الأولى المكثف ن=٣٤		التجريبية الثانية الموزع ن=٣٤		نسبة التحسن	اتجاه التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
الذراع الكثف بمسك	١	وضع الاستعداد	درجة	٢,٤٢٧	٠,٣٥١	١,٨٢٤	٠,٢٧٢	٢٦,٧٠%	تجريبية أولى
	٢	وضع التنفيذ	درجة	٣,٣٨٢	٠,٣٧٧	٢,٣٠٩	٠,٤٦١	٣١,٧٣%	تجريبية أولى
	٣	الوضع النهائي	درجة	٢,٨٣٨	٠,٢٣٧	٢,٠٧٤	٠,٤١١	٢٦,٩٢%	تجريبية أولى

٤	إجمالي مهارة الباروليه	درجة	٨,٧٦٥	٠,٤٦٩	٦,١٦٢	٠,٧٤٦	٢٩,٧٠%	تجريبية أولى
٥	نسبة إتقان مهارة الباروليه	نسبة	٨٦,٤٧	٤,٦٩٢	٦١,٦٢	٧,٤٥٩	٢٩,٧٠%	تجريبية أولى
١	وضع الاستعداد	درجة	٢,٣٢٤	٠,٣٤٦	١,٧٩٤	٠,٣٢٨	٢٢,٨١%	تجريبية أولى
٢	وضع التنفيذ	درجة	٣,٤١٢	٠,٣١٣	٢,٣٩٧	٠,٤٢٢	٢٩,٧٥%	تجريبية أولى
٣	الوضع النهائي	درجة	٢,٨٦٨	٠,٢٢٤	٢,٢٠٦	٠,٣٢٨	٢٣,٠٨%	تجريبية أولى
٤	إجمالي مهارة التجميعه	درجة	٨,٦٠٣	٠,٥٠٤	٦,٤٢٦	٠,٧٠٩	٢٥,٣١%	تجريبية أولى
٥	نسبة إتقان مهارة التجميعه	نسبة	٨٦,٠٣	٥,٠٤٢	٦٤,٢٦	٧,٠٨٥	٢٥,٣١%	تجريبية أولى

بالذراعين - صراع أرضاً
جنب الذراع البعيدة

يوضح الجدول نتائج نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف والتجريبية الثانية المستخدمة للتمرين الموزع باستراتيجية التعلم الإيقاني لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً، وقد تراوحت نسب التحسن بين (٢٥,٣١%، ٣١,٧٣%) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة للتمرين المكثف.

وبهذه النتائج لا يتحقق فرض الدراسة الأول ويرتضى بالفرض البديل ونصه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإيقاني بمستوى تمكن (٨٠%) لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً ولصالح القياسات البعدية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من منذر (٢٠١٨)، ودراسة محمد (٢٠١٨)، ودراسة بو الطيب وأي (٢٠١٦)، ودراسة حسين وآخرون (٢٠١٣)، ودراسة عباس وآخرون (٢٠١٢)، ودراسة باترسية وجوهنسون (٢٠٠٨)، ودراسة فلوجر (٢٠٠٥)، ودراسة الراوي (٢٠٠٤)، ودراسة جونس وكمبر (١٩٩٤).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

١- استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني بأسلوب التمرين المكثف يساعد على تعلم وإتقان بمستوى تمكن (٨٠%) لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً.

٢- استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني بأسلوب التمرين الموزع يساعد على تعلم وتحسن أداء مهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعه من الصراع أرضاً.

٣-تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التمرين المكثف لاستراتيجية التعلم الإيقاني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرين الموزع بمستوى تمكن (٨٠%) لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً في القياسات البعديّة.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية: -
- ١-استخدام استراتيجية التعلم الإيقاني بأسلوب التمرين المكثف لتعلم وإتقان لمهاتري المصارعة الرومانية الباروليه من الصراع وقوفاً والتجميعية من الصراع أرضاً.
 - ٢-اجراء مزيد من الدراسات المشابهة على مهارات مصارعة رومانية مختلفة من وضعي الصراع وقوفاً وأرضاً وعينات عمرية أخرى.

المراجع:

أولاً: العربية

- ١- منذر، حسين محمد (٢٠١٨)، تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم أداء فعالية الوثب الطويل على تلاميذ مدرسة جواد سليم الابتدائية/ تربية بغداد الرصافة الثانية، مجلة بحوث العلوم النفسية والتربوية: لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، الجزء الثاني، العدد الثامن والعشرين، بغداد.
- ٢- عباس، سها، وماجد خليل، وظاهر غناوي محمد (٢٠١٢)، تأثير استخدام التعلم الإيقاني في اكتساب مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة، مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية، العدد (٥١)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، بغداد.
- ٣- الراوي، عمر عادل سعيد (٢٠٠٤)، تأثير التعلم الإيقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- ٤- حسين، عائدة علي، وهدى شهاب جاري، ويسرى صفاء (٢٠١٣)، تأثير أسلوب التمرين (الموزع والمكثف) على قابلية التعلم لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء، مجلة الرياضة المعاصرة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، المجلد ١٢، العدد ٢٢، العراق.
- ٥- أبو الطيب، محمد حسن، وأي، ختام موسى (٢٠١٦)، أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في إطار استراتيجية التعلم الإيقاني على تحسين مستوى الأداء المهاري بالسباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة "دراسا"، المجلد ٢، ج ١، الأردن.

- ٦- محمد، ظاهر غناوي (٢٠١٦)، تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالي الرياضي بكرة السلة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بو ضياف، وهران، الجزائر.
- ٧- أحمد، مصطفى صبحي (٢٠١٥)، أثر التمرين الموزع والمكثف بالأسلوب الثابت والمتغير بطريقة التعلم التعاوني في تعلم مهارة دقة التهديد بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد ١٤، العدد ١، العراق.
- ٨- السيد، عصام أحمد حسن (٢٠١٩)، فاعلية استخدام الهواتف الذكية في تعلم مهارة تطويق الرقبة والذراع والرمي من فوق الظهر في المصارعة الرومانية، المجلة العلمية الدولية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، الجزء السابع، عدد أكتوبر، القاهرة.
- ٩- علي، محمد السيد (٢٠٠٠)، مصطلحات في المناهج وطرق التدريس، كلية التربية- جامعة المنصورة، الطبعة الثانية، المنصورة، مصر.
- ١٠- زيتون، حسن (٢٠٠١)، تصميم التدريس رؤية منظومية، عالم الكتب، الطبعة الثانية، القاهرة، مصر.
- ١١- زيتون، كمال عبد الحميد (٢٠٠٠)، التدريس نماذجه ومهارته، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- ١٢- الصادق، إسماعيل محمد الأمين محمد (٢٠٠١)، طرائق تدريس الرياضيات نظريات وتطبيقات، ط ١، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب السابع عشر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- الهاشمي، عبد الرحمن عيد علي (٢٠٠٨)، التعليم الافتراضي، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
- ١٤- الهزاني، نورة سعود (٢٠٠١)، مدخل الإلتقان من الاتجاهات الحديثة، بحث مقدم إلى مؤتمر طرائق تدريس القرآن الكريم في كلية التربية للبنات، العراق.
- ١٥- محجوب، وجيه (٢٠٠١)، موسوعة علم الحركة، التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان.
- ١٦- خيون، يعرب (٢٠٠٢)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، دار الكتب والوثائق، ط ٢، بغداد.
- ١٧- السمرائي، عباس أحمد صالح (١٩٩٨)، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية،

مطبعة التعليم العالي، ط ٣، بغداد.

- ١٨- سعد الله، فرات وقحطان، خليل (٢٠٠٩)، تأثير أسلوب التمرين المجمع والمتوزع في التعلم الإيقاني لاكتساب بعض المهارات الحركية المغلقة للمبتدئين بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٢١)، العدد (٢)، الجزء الأول، بغداد.
- ١٩- حمدان، محمد (٢٠٠٠)، تطوير المنهج مع استراتيجيات تدريسه ومواده التربوية المساعدة، دار التربية الحديثة، عمان.

ثانياً: الأجنبية

- 20- Gones, Alice, Kember, David (1994). Approaches to Learning and student Acceptance of self- study packages Educational and training Technology International, 31 (2) 219- 244.
- 21- Patriciah, W. W. & Johnson, M. C. (2008). Effect of Mastery Learning Approach on Secondary Students Physics Achievement, Eurasia. Journal of Mathematics. Science and Teaching, 4(3), 293- 302.
- 22- Floger, E. L. (2005). Effect of Mastery Learning as a method of A, p. 472. *
- 23- Clariana, R. (1997). Pace in mastery based computer assisted learning British Journal of Educational Technology, Vol., 28, Apr. 1997.
- 24- Schmidt, R. & Wriberg, c. (2008). Motor Learning and Performance, A situation-Based Learning, Fourth Edition, Human Kinetics.