

أثر أسلوب التدريب المتداخل في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة القفز على

الحصان لطالبات المرحلة الثانية في الكلية التربوية المفتوحة

ا.م.د. اقبال عمار لفته/وزارة التربية -كلية التربية المفتوحة/ بغداد

م. مها حسن مصلح م. هدى ناجي زيدان

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: اسلوب التدريب المتداخل، الاستجابة الحركية، القفز على الحصان

ملخص البحث

تمثل التربية الرياضية ميداناً مهماً من ميادين التربية العامة ، علماً قائماً بذاته يعتمد على العديد من العلوم الاخرى التي تساهم في تطوير عملية تعلم المهارات الرياضية المختلفة ، لذا فقد أشار الباحثون في مجال التربية الرياضية إلى أن علم النفس الرياضي وطرائق التدريس والتعلم الحركي أكثر أهمية من العلوم الاخرى في التعلم في كيفية اكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وأتقانها بشكل جيد وبأقل جهد ممكن ، وقد ساعدت عوامل عديدة على هذا التطور منها وسائل وطرائق التدريب والتعليم المستخدمة فضلاً عن التقنيات التربوية التي خضعت للدراسات والبحوث العلمية الخاصة بهذه الفعالية ولا سيما الفعاليات التي تمتاز بالمهارات الحركية الصعبة مما يتسم تعلم أدائها بتقديم بعض الوسائل لإعطاء فكرة عن المهارة وتقديم الأنموذج الصحيح وتقسيم تلك المهارة على خطوات مع الشرح والتوضيح في الاجزاء المعقدة منها .فمن هنا برزت أهمية البحث في معرفة اثر أسلوب التدريب المتداخل في تعلم مهارة القفز على الحصان اما اهم الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثة فقد استنتج ما يلي :

1. ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب.
2. للتمرينات المعد تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لفعالية القفز على الحصان

The effect of the method of inter-training in the speed of the motor response and learning the skill of jumping on the horse for the second stage students in the Open Education College

Dr. Eqbal Ammar Lefta / Ministry of Education - Open Educational College / Baghdad

M. Maha Hassan Mosleh / University of Diyala - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

key words: Intercultural training style, motor response, horse jumping

Research Summary

Physical education is an important field of public education, a stand-alone science that relies on many other sciences that contribute to the development of the process of learning various mathematical skills. Therefore, researchers in the field of physical education pointed out that sports psychology, teaching methods and dynamic learning are more important than The other sciences in learning in how to acquire the individual of the new motor skills and mastery well and with the least effort possible, has helped many factors on this development, including the means and methods of training and education used as well as educational techniques that have been subjected to studies and scientific research Especially the activities that are characterized by difficult motor skills, which is characterized by learning the performance of some ways to give an idea of skill and provide the correct model and division of that skill on steps with explanation and clarification in the complex parts of them. Hence the importance of research to know the impact of the method of inter- Learn the skill of jumping on the horse either the most important conclusions:

In the light of the researcher's findings, he concluded the following:

- 1. Fit the exercises used for the research sample contributed to their application correctly and appropriately.*
- 2. The exercise has a positive effect on the development of the speed of the motor response to the effectiveness of horse jumping*

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تمثل التربية الرياضية ميداناً مهماً من ميادين التربية العامة ، علماً قائماً بذاته يعتمد على العديد من العلوم الاخرى التي تساهم في تطوير عملية تعلم المهارات الرياضية المختلفة ، لذا فقد أشار الباحثون في مجال التربية الرياضية إلى أن علم النفس الرياضي وطرائق التدريس والتعلم الحركي أكثر أهمية من العلوم الاخرى في التعلم في كيفية اكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وأتقانها بشكل جيد وبأقل جهد ممكن . ونظراً للتطور العلمي والتقني في مجال طرائق التدريس في التربية الرياضية ، بدأ المدرس يبحث عن الوسائل التقنية ذات المؤثرات البصرية التي تساعد على دراسة وتحليل الفعاليات الرياضية للوصول الى أفضل النتائج (التكريتي (وأخران) ، 1997 ، 27)، فبعض العلماء والمختصين يؤيد فكرة التركيز على متغير (عنصر) ، تدريبي واحد في الوحدة التدريبية ، وعلى الجانب الآخر يقف فريق آخر منهم ، يعارض هذه الفكرة ، وينادي هؤلاء بضرورة استعمال أكثر من متغير تدريبي في الوحدة التدريبية الواحدة ، كما يدعو ن إلى تغيير اتجاه التدريب من المتبادل في الوحدات التدريبية (المتتالية) ، إلى المتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة

(الشاملة) . و نتيجة لمتابعة الباحثون لفعالية القفز على الحصان للطالبات لاحظت هناك قلة في استخدام هذه التقنيات لاساليب التعلم ومنها اسلوب التدريب المتداخل في تعلم الطالبات مهارة القفز على الحصان . لذا أرتأت الباحثون إجراء دراسة لمعرفة اثر أسلوب التدريب المتداخل في تعلم مهارة القفز على الحصان لطالبات المرحلة الثانية في الكلية التربوية المفتوحة، وقد ساعدت عوامل عديدة على هذا التطور منها وسائل وطرائق التدريب والتعليم المستخدمة فضلاً عن التقنيات التربوية التي خضعت للدراسات والبحوث العلمية الخاصة بهذه الفعالية ولا سيما الفعاليات التي تمتاز بالمهارات الحركية الصعبة مما يتسم تعلم أدائها بتقديم بعض الوسائل لإعطاء فكرة عن المهارة وتقديم الأنموذج الصحيح وتقسيم تلك المهارة على خطوات مع الشرح والتوضيح في الاجزاء المعقدة منها . فمن هنا برزت أهمية البحث في معرفة اثر أسلوب التدريب المتداخل في تعلم مهارة القفز على الحصان

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة.

2 - 2 مجتمع البحث وعينه: أن من الأمور المهمة التي تقع على عاتق الباحثة هي تحديد عينة البحث ومفرداته لذلك تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية والتي تمثلت طالبات الكلية التربوية المفتوحة في بغداد وبلغ عددهن (10) اللاعبين وتمثل نسبتهن 100% من المجتمع البحث

1- 2 - 1 تجانس العينة : بغية التعرف على تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر على نتائج البحث قامت الباحثون باستخراج معامل الالتواء لكل من (الوزن والطول والعمر) والتي لها علاقة بالبحث ويظهر الجدول أن قيم معامل الالتواء ما بين (3 - و 3 +) وبهذا تكون عينة البحث متجانسة في المتغيرات المذكورة

جدول (1) يبين المعامل الإحصائية وحدات القياس الوسط الحسابي والخطأ المعياري والانحراف

المعياري ومعامل الالتواء

الوصف الإحصائي للمتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	نوع التفرغ
العمر	23.15	1.34	23	0.55	0.32	عشوائي
الوزن	60.57	3.60	58	2.45	0.25	عشوائي
الطول	164.47	3.66	164	1.60	0.70	عشوائي

2 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل المستخدمة:

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الشبكة المعلوماتية الانترنت.
- فريق العمل المساعد

2 - 3 - 2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. ساعة توقيت الكترونية .
2. جهاز لقياس الوزن والطول .
1. شواخص .
2. صافرة .
3. منقلة لقياس الزاوية.
4. شريط لاصق .
5. شريط حديدي لقياس المسافة .

2-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) (1) محمد حسن علاوي ومحمد

نصر الدين رضوان ، 1982 ، 254.

الهدف من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق .

الأدوات المستخدمة :

مساحة بطول 20 متر وعرض 2 متر خالية، شريط قياس، ساعة توقيت، شواخص عدد (49

).

طريقة الأداء : 1st IPSSD-CONFERENCE

يقف المختبر عند احد نهايتي خط المنتصف بمواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى جهة اليسار أو إلى جهة اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في أقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة

التسجيل :

يسجل اللاعب أفضل محاولة يمين وأفضل محاولة يسار من أصل (3) محاولات من كل جانب
2 - 4 - 2 اختبار ركض 30 م : (حنفي محمود ، 1980 ، ص73)

اسم الاختبار : اختبار ركض 30 م من البدء المنطلق .

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى .
- الادوات المستخدمة : منطقة فضاء لا يقل عن 50 م وعرضها لا يقل عن 5 م وساعة عدد 2 .

• مواصفات الأداء :

يقف اثنان من المختبرين خلف خط البداية بأخذ وضع البداية العالية أو (المنطلق) وعند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن إلى نهاية المنطقة وعندما يقطع المختبرين خط النهاية يقوم المقياتي عدد 2 بإيقاف الساحة لحساب الزمن التسجيل :

1. يتم تسجيل الوقت لأقرب (10/1) من الثانية .

2. تحتسب المختبر أحسن زمن يسجله من المحاولتين .

2-4-3 اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان

اسم الاختبار : اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان

- الهدف من الاختبار :تقيم الاداء المهاري للقفز على الحصان.
- الادوات المستخدمة : مجال ركض، جهاز حصان القفز
- مواصفات الأداء :

يقف المختبر في المجال عند النداء بيداء المختبر للاداء القفز على الحصان القفز

2 - 5 التجربة الاستطلاعية :

أن التجربة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة (وجيه محبوب ، 1995 ، ص235) .

لذلك أجرت الباحثون تجربتهما على عينة مكونة من خمسة طلبات وكانت التجربة في يوم الاربعاء 1 / 2 / 2017 في الساعة العاشرة صباحا ذلك لتحديد كفاءة الاجهزة وصلاحياتها لإجراء الاختبارات والزمن اللازم وبالتحديد التركيز على موقع الكاميرا في تنفيذ الاختبار وتدريب فريق العمل المساعد ومعرفة الاحتياجات الدقيقة للاختبارات

2- 6 - 1 الاختبارات القبلية :

قام الباحثون باجراء اختبار السرعة القصوى، اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان لعينة البحث الاثنين المصادف 2/6 / 2017 في القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد في تمام الساعة العاشرة صباحاً .التصوير الفيديوي لعينة البحث :

2 - 6 - 2 المنهج التعليمي :

راعت الباحثون الشروط الأساسية لوضع المنهج التعليمي التي تخدم الهدف الذي وضعت من أجله إذ اشتمل المنهج على بعض التمرينات الخاصة بالاسلوب المتداخل. والاستعانة بالمصادر والمراجع إذ تكون المنهج التعليمي من ثمانية أسابيع بواقع وحدتان تعليميتان أسبوعية

2- 6 - 3 الاختبارات البعدية :

أجرت الباحثون الاختبارات والقياسات البعدية لعينة البحث يوم الاثنين المصادف 3 / 4 / 2017 في العاشرة صباحاً عشر وقد طبقت نفس طريقة إجراء الاختبارات القبلية ومحاولة السيطرة على كل الظروف السابقة للاختبار القبلي منها المكانية والزمانية لكي يتوخى الصدق في النتائج .

2 - 7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الوسائل الخاصة بالحقيبة الإحصائية (SPSS)



3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 - 1 عرض وتحليل نتائج معدل سرعة للاعبين للاختبارين القبلي والبدي لعينة البحث:

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي لمتغير معدل السرعة

الوصف الإحصائي	القبلي		البدي		قيمة ت المحسوبة	الدالة
	س	± ع	س	± ع		
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (اليسار)	1.634	0.262	1.122	0.147	3.327	معنوي
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (اليمن)	1.544	0.759	1.121	0.166	3.745	معنوي
اختبار ركض 30	6.45	0.58	5.89	0.65	1.59	معنوي
الاداء المهاري للقفز على الحصان	5.56	1.23	7.65	0.857	3.45	معنوي

3 - 2 مناقشة النتائج :

يظهر من الجدول (2) مدى تأثير التمرينات التعليمية المستخدمة في البحث (اثر أسلوب التدريب المتداخل في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة القفز على الحصان لطالبات المرحلة الثانية في الكلية التربوية المفتوحة) وتغزو الباحثون أن هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة التمرينات الخاصة التي حققت ميزة التطور لصفة السرعة وهذا ما أكدته اختبار (نيلسون) بين نتائج الاختبارين فضلاً عن التمرينات التي استخدمتها الباحثتان تكون دائماً في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تحسباً لحالة التعب التي قد يتعرض لها الجهاز العصبي وبالتالي يؤدي إلى انخفاض فاعليتها " وان الاستجابة الحركية للمؤثرات تكون متكاملة في حالة راحة الجهاز العصبي إذ لا يجوز اتعابه قبل التدريب على الحركات السريعة " (نصيف، 1980، 58، .) وتتفق الباحثتان مع ما اكده ابو العلا (1997) حيث تشارك الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعاً لمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة ففي حالة قلة المقاومة تعمل وحدات حركية اقل ذات عدد اليااف عضلية اقل وفي حالة زيادة المقاومة تزداد مشاركة الوحدات الحركية وبالتالي الاليااف العضلية في انتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة او التغلب عليها (عبد الفتاح، 1997، 15). وبذلك تتم مشاركة الاليااف العضلية تبعاً لشدة الحمل في نتائج الاختبار البدي حيث أن "تطور قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن يعني تطور سرعته القصوى التي جاءت من خلال الركض في مجال ركض القفز على الحصان.

وهذا يتفق مع ما جاء به كل من (ياسندا ، موران) ، "في أن التدريب المتداخل ... يؤثر بدوره على الأداء الرياضي في النشاط التخصصي ... من خلال التنوع في التدريب ... فهو وسيلة فعالة للمساعدة في الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط ، كما أنه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب مثل ظاهرة الحمل الزائد ... كونه استراتيجية يستعملها المدربون لتنظيم برامج التدريب وأنشطة اللياقة من خلال توفير أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة حتى يستمر لاعبيهم في اكتساب وتحقيق متطلبات اللياقة الشاملة بأسلوب مرضي وآمن". (فياض، 2001، 350)

يظهر من الجدول (2) مدى تأثير التمرينات التعليمية المستخدمة في البحث (اثر أسلوب التدريب المتداخل في اختبار ركض 30 وتعلم مهارة القفز على الحصان لطالبات المرحلة الثانية في الكلية التربوية المفتوحة) وتعزو الباحثون أن هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة التمرينات الخاصة التي لعب هذا الأسلوب التدريبي دورا كبيرا في تحسين مستوى اللاعبين من خلال إكساب اللياقة البدنية وتطويرها عن طريق التدريبات ، ذات الكم والكيف المناسبة لمستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية ، لرفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، ومن ثم تحقيق الهدف من عملية الإعداد ألا وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات (اللياقة البدنية) ، ... وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997) ، إلى أنه يمكن تنمية خصائص معينة من خلال خصائص أخرى ، فمثلا عن طريق تمرينات السرعة يمكن تنمية مكونات القدرة اللاهوائية ، وعن طريق تمرينات المطاولة يمكن تنمية القدرة الهوائية وعمل القلب والرئتين.

يظهر من الجدول (2) مدى تأثير التمرينات التعليمية المستخدمة في البحث (اثر أسلوب التدريب المتداخل في اختبار الاداء المهاري للقفز على الحصان لطالبات المرحلة الثانية في الكلية التربوية المفتوحة) وتعزو الباحثون أن هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة التمرينات الخاصة التي من شأنها أن يزيد من دافعية الطالبات وأبعاد الملل عنهن وإقبالهن على تنفيذ الوحدات التعليمية باندفاع وروح معنوية عالية ، لتنوع محتوياته وتعدد أهدافه ، فضلا عن ضمان مبدأ السلامة والأمان وأبعاد الخوف من حدوث تبعات سلبية أو حمل زائد ، لتناسب التدريب مع قابليات الطالبات البدنية وقدراتهم الفسيولوجية ، من حيث تنوع طبيعة العمل العضلي ومراعاة الجهد المبذول من اللاعبين في الوحدة التدريبية الواحدة ، لأن الجهد سيتوزع على مجموعات عضلية مختلفة .

الخاتمة

اهم الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثة فقد استنتج ما يلي :

- 1-ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب
- 2-للتمرينات المعد تاثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لفعالية القفز على الحصان

اهم التوصيات

- 1- ضرورة استخدام التمارين على اساليب اخرى لتطوير الاداء المهاري لفعاليات اخرى.

المصادر العربية :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي -الاسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي ،1997، ص15.
- ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989،
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1995)
- وديع ياسين التكريتي (وآخران) . أثر التغذية الراجعة بأستخدام الافلام الحلقية في إنجاز فعالية قذف الثقل ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد السابع ، جامعة الموصل ، 1997 ، ص 27 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982) ص254.
- حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1980.
- ناهد خيرى عبد الله فياض ؛ تأثير برنامج بأستخدام التدريب المتداخل على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ع37 : (كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001)
- ريسان خريط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989)