

The Effect of Intensive and Distributed Methods on Developing the Mental Image and Learning of the Javelin Throwing Activity for Students

Asst. Prof. Ibrahim Obeid Abboud^{1,*}

¹ Student Activities Department, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: kakabbkaka999@gmail.com

Received: 01/12/2025

Accepted: 31/12/2025

Abstract

The researcher observed, through his experience teaching the javelin throw, that many teachers rely on personal experience and teaching expertise. This is particularly true given the difficulty of this activity's technical aspects and its sometimes complex and complicated stages. This requires choosing a training method that is appropriate for its teaching, simplifying its movements, ensuring safety and security during teaching, and avoiding physical harm to the learner. Furthermore, teachers often neglect to organize training periods with rest periods between and within learning units, in light of the effort expended and the learner's level of ability. This can lead to fatigue and stress. Therefore, the researcher decided to conduct an experimental experiment to choose two training methods (intensive and distributed) and to establish a balance between the distribution of training and rest periods between and within learning units to achieve an effective learning environment. This will help us achieve effective teaching for learning the javelin throw. The research aimed to:

.1 Prepare instructional units using the intensive and distributed methods to develop students' mental image and learn the effectiveness of javelin throwing. 2. Examine the effect of instructional units using the intensive and distributed methods on developing students' mental image and learning the effectiveness of javelin throwing. The researcher concluded :

- 1 .An effective positive effect was demonstrated using intensive and distributed training in developing students' mental image and learning the effectiveness of javelin throwing .
- 2 .Distributed training outperformed intensive training in its impact on developing students' mental image and learning the effectiveness of javelin throwing .
- 3 .The balance between rest and practice periods in the distributed training between and within the instructional units was more appropriate than intensive training in developing students' mental image and learning the effectiveness of javelin throwing.

Keywords: Intensive and distributed training methods, mental image, javelin throwing effectiveness.

تأثير اسلوبى المكثف والموزع فى تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمى الرمح للطلاب

ا.م.د.ابراهيم عبيد عيود^{1*}

¹ جامعة بابل، قسم النشاطات الطلابية، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: kakabbkaka999@gmail.com

الخلاصة

لاحظ الباحث من خلال خبرته فى اثناء تعليم فعالية رمى الرمح ان كثيراً من المدرسين يعتمدون على الخبرة الشخصية والتجربة فى التعليم وخاصة ان صعوبة تكنيك هذه الفعالية واحتوائها على مراحل مركبة ومعقدة احيانا تحتاج الى اختيار اسلوب للتمرين يلائم تعليمها وتبسيط حركاتها وتأمين السلامة والامان فى اثناء تعليمها وتجنب الاضرار الجسمية للمتعلم، بالإضافة الى قلة اهتمام المدرس الى تنظيم فترات التمرين مع فترات الراحة بين وداخل الوحدات التعليمية فى ضوء الجهد المصروف ومستوى قابلية المتعلمين مما يسبب حالة التعب والاجهاد، لذا، ارتأى الباحث القيام بمحاولة تجريبية فى اختيار اسلوبين للتمرين (المكثف والموزع) وتنظيم موازنه بين توزيعات التمرين والراحة بين و داخل الوحدات التعليمية للتوصل الى الحالة التعليمية المؤثرة مما يجعلنا نتجه الى تحقيق التدريس الفعال لتعلم فعالية رمى الرمح . وهدف البحث الى:

1. اعداد وحدات تعليمية بأسلوبى المكثف والموزع فى تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمى الرمح للطلاب.
 2. معرفة تأثير الوحدات التعليمية بأسلوبى المكثف والموزع فى تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمى الرمح للطلاب.
- واستنتج الباحث:

1. ظهر تأثير ايجابي فعال باستخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع فى تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمى الرمح للطلاب.
2. تفوق التمرين الموزع على التمرين المكثف فى التأثير فى تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمى الرمح للطلاب.
3. ظهر توزيع الموازنة بين فترات الراحة والممارسة فى التمرين الموزع بين وداخل الوحدات التعليمية أكثر ملائمة من التمرين المكثف فى تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمى الرمح للطلاب.

الكلمات المفتاحية: اسلوبى المكثف والموزع ، الصورة الذهنية ، فعالية رمى الرمح .

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان عملية التدريس هي احد المحاور والمجالات الهامة في العملية التربوية كونها اداة ربط بين المعلم والمتعلم والمادة العلمية. فمن خلال عملية التعليم يتم نقل المعلومات من المعلم او المدرس الى المتعلم وقد اختلفت النظريات والمفاهيم حول التدريس وأساليبه وطرقه و جدولة تمارين التعلم حيث تنوعت الاراء وتطرق العلماء الى عدة اساليب حول هذا العلم الهام وكان هدف كل هؤلاء العلماء وهذه الاساليب هو التجديد والتطوير والتحسين وصولا الى افضل السبل واحسن المستويات .

وقد كان لكل اسلوب من جدولة التمرين مميزاتة الايجابية والسلبية. حيث اختلفت طريقة تطبيقها وبالتالي الاهداف المنشودة منها. وكان هذا عن طريق استخلاص الأفكار من المراجع والمصادر التي تساعد على تكوين الاسلوب الذي يستخدم حيث ان استخدام اسلوب التمرين المناسب لتعلم المهارة يحقق فاعلية تعلمها بدرجة ملحوظة.

تعد الصورة الذهنية هو تصور الشيء في شكله وهيئته الحقيقية من الفطنة والحفظ في العقل وإدراك الأشياء والتفكير والصورة التي يأخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح للحركة وتنطبع بالدماغ وتلعب الممارسة والخبرة في ثبات هذه الصورة ، وتكون هذه الصورة الموجودة في الدماغ أساس أولي لتأدية المتعلم أو المبتدئ الحركة والصورة الذهنية أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل ، وعلى الرغم من أن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور إلا انه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس ، أو السمع ، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.

وبالنظر إلى تدريس فعالية رمي الرمح التي هي جزء من مادة الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية إذ ان الاداء فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل والتي تعتمد بشكل مباشر سواء اثناء الركضة التقريبية ام مرحلة الرمي النهائية بغية تحقيق الانجاز المطلوب بصورة جيدة ، وكذلك قلة التنوع في استخدام أساليب التدريس في تعليمها واستخدام التمارين المناسبة وهنا تكمن أهمية البحث في تأثير اسلوبي المكثف والموزع في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب لذا كانت الحاجة ماسة لإجراء دراسة في هذا المجال .

2-1 مشكلة البحث :

يحتاج الارتفاع بمستوى العملية التعليمية والتوصل الى مستوى طموحها من خلال اختيار اساليب جدولة التمرين التي تلائم اللعبة او الفعالية ومستوى المتعلمين وقابلياتهم والامكانات المتوفرة هي من الاسس الضرورية التي تعتمد عليها عملية التدريس ، وخاصة ان توزيعات التمرين اصبحت حالة ضرورية في موازنة الوقت المصروف على تكرارات التمرين (التكرارات) والوقت المصروف بدون ممارسة (الراحة).

لاحظ الباحث من خلال خبرته في اثناء تعليم فعالية رمي الرمح ان كثيراً من المدرسين يعتمدون على الخبرة الشخصية والتجربة في التعليم وخاصة ان صعوبة تكتيك هذه الفعالية واحتوائها على مراحل مركبة ومعقدة احيانا تحتاج الى اختيار اسلوب للتمرين يلائم تعليمها وتبسيط حركاتها وتأمين السلامة والامان في اثناء تعليمها وتجنب الاضرار الجسمية للمتعلم ،بالإضافة الى قلة اهتمام المدرس الى تنظيم فترات التمرين مع فترات الراحة بين وداخل الوحدات التعليمية في ضوء الجهد المصروف ومستوى قابلية المتعلمين مما يسبب حالة التعب والاجهاد ،لذا ارتأى الباحث القيام بمحاولة تجريبية في اختيار اسلوبين للتمرين (المكثف والموزع) وتنظيم موازنه بين توزيعات التمرين والراحة بين و داخل الوحدات التعليمية للتوصل الى الحالة التعليمية المؤثرة مما يجعلنا نتجه الى تحقيق التدريس الفعال لتعلم فعالية رمي الرمح .

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد وحدات تعليمية بأسلوبي المكثف والموزع في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.
- 2- معرفة تأثير الوحدات التعليمية بأسلوبي المكثف والموزع في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

4-1 فرضا البحث:

- 1- للوحدات التعليمية بأسلوبي المكثف والموزع تأثير إيجابي في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

- 2- ان اسلوب التمرين الموزع وفق الموازنة بين التمرين والراحة هو الافضل في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء للعام الدراسي 2024-2025.

- 2-5-1 المجال الزمني : من 2024/9/18 إلى 2025/2/10.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان بالكلية .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة المتكافئة.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تحدد بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (80) طالب وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد 50 طالب بحيث كل أسلوب (المكثف) (الموزع) 25 طالب.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات والمراجع

- المصادر العربية والأجنبية

- استمارات استبيان

- الاختبارات والقياسات

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- آلتا تصوير فيديو عدد (2) نوع (National M15) ذات سرعة 25 صورة /ثا يابانية الصنع.

- شريط فيديو (VHS) عدد (4) ياباني الصنع.

- جهاز فيديو عدد (1) ياباني الصنع.

- اقراص ليزرية (CD) عدد (6) نوع (SKC).

- جهاز حاسوب نوع (بانتيوم 4) تايلندي الصنع.

- شريط قياس متري.

- ارماع تدريب قانوني عدد (5) .

ميدان رمي قانوني.

4-3 تحديد صلاحية مقياس الصورة الذهنية للطلاب:

استخدم الباحث مقياس فكرت عبد الحميد (2022) المتكون من 40 فقرة واربعو بدائل وتم عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال الساحة والميدان والبالغ عددهم (10) خبراء وتمت الموافقة بنسبة 100%.

3-4-1 توصيف اختبار رمي الرمح للطلاب:

الغرض من الاختبار :- قياس المستوى الرقمي برمي الرمح.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للرمي يشمل دائرة مجال قانوني لرمي الرمح بعرض 4 امتار وطول لا يقل عن 30 متراً وقطاع رمي بزواوية 34.29 (بحسب التعديلات الجديدة للقانون) ، شريط قياس كتان.

وصف الأداء :- يقف اللاعب على مجال الرمي وبحسب القواعد الدولية لهذه الفعالية ويبدأ بأداء محاولة كاملة .

حساب الدرجات:- يكون القياس من الحافة الداخلية للوحة الإيقاف (جهة الدائرة) إلى أقرب اثر يتركه الرمح لحظة لمسه الأرض من ناحية قوس الدائرة التي تحدد نهاية مجال الرمي ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز .

5-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث بتاريخ 2024/10/2 على عينة مكونة من (6) طلاب وبعد مرور 16 يوم تم إعادة التجربة نفسها بتاريخ 2024/10/18 ، وقام بتطبيق الاختبارات التي وضعها هادفاً من ورائها ما يلي:

1- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .

2- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .

3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .

4- ملاحظة مدى استجابة المختبرين للمقياس.

3-6-الأسس العلمية :-**3-6-1 الصدق:**

ويعرف على انه " مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله".
وقام الباحث باستخراج معامل الصدق لمقياس الصورة الذهنية واختبار رمي الرمح عن طريق صدق المحتوى من خلال عرضة على الخبراء والمختصين.

3-6-2 ثبات الاختبار :-

يعبر ثبات الاختبار عن "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها" إذ قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات وذلك باعتماد طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة نفسها بفواصل زمني 16 يوم. وتم استخراج الثبات للمقياس (0.93) وللاختبار (0.90) ثبات عالي.

3-6-3: الموضوعية: ان فقرات المقياس لا تحتاج لوجود مفتاح التصحيح اما اختبار رمي المطرقة تم من خلال مقومين تخصص ساحة وميدان ومن خلال النتائج بين المقومين أظهرت القيمة (0.93) يؤكد موضوعية الاختبار.

3-7-الاختبار القبلي :

تم تطبيق المقياس والاختبار بتاريخ (2024/10/19) الساعة العاشرة صباحا على عينة البحث للمجموعتين.

3-7-1-تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث :

تم تجانس للعينة وتكافؤ بالمتغيرات التابعة من خلال استخدام معامل ليفين وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) تجانس وتكافؤ عينة البحث

المتغيرات	أسلوب المكثف		أسلوب الموزع		f	sig	المحسوبة t	sig	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
الصورة الذهنية	3.26	50.12	3.11	49.57	0.24	0.194	1.02	0.295	عشوائي
رمي الرمح	1.22	20.17	1.30	20.36	0.43	0.202	0.87	0.117	عشوائي

3-8- تنفيذ الوحدات التعليمية:

نفذت مفردات المنهاج التعليمي على مدى (8) وحدات تعليمية بواقع (2) تعليمية في الاسبوع لمجموعة التمرين المكثف و(2) وحدتين تعليميتين لمجموعة التمرين الموزع في الاسبوع يستغرق زمن حدة التعليمية (90) دقيقة للوحدة الواحدة مقسمة كما يأتي:

1-القسم التحضيري : (20) دقائق

2-القسم الرئيس : (60) دقيقة مقسم إلى :

القسم التعليمي : (10) دقائق.

القسم التطبيقي : (50) دقيقة.

3 – القسم الختامي : (10) دقائق.

اذ تم تطبيق التمرينات المصممة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وبزمن مقداره (18-20) دقيقة من اصل (50) دقيقة من الجزء التطبيقي حيث وزعت التمارين على هذا الجزء من الوحدة التعليمية بواقع من (3-4) تمارين في الوحدة التعليمية الواحدة وفقاً لما افرزته نتائج التجارب الاستطلاعية في تحديد زمن أداء كل تمرين بحسب مستوى افراد العينة, استخدم الباحث اسلوب التعلم (المكثف والموزع) في تحديد عدد التكرارات والراحة بين تكرار وآخر وبين تمرين وآخر وفقاً لحجم الأداء وصعوبة التمرين وحاجة الى التوافق وظهور التعب وهذا ما يحدد نوع التمرين (مكثفاً أو موزعاً) وكذلك التدرج بالتمرينات المزروعة في الوحدات التعليمية من السهل الى الصعب وبما يتناسب ويتوافق و مستوى عينة البحث , بدء الحداث بتاريخ (2024/10/28) وتم الانتهاء من تجربة البحث بتاريخ الموافق 2024/11/29.

3_9 الاختبار البعدي :

تم التطبيق بتاريخ (2024/11/30) على جميع أفراد عينة التجربة الأساسية من المجموعتين (المكثف والموزع) وبنفس الشروط ومواصفات الاختبار القبلي والحصول على البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

10-3 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (spss) :-

- 1- الوسط الحسابي .
 - 2- الانحراف المعياري .
 - 3- اختبار ليفين .
 - 4- الارتباط البسيط (بيرسون).
 - 5- اختبار (T) للعينات المترابطة .
 - 6- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد .
- 4- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث :
- 1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد أسلوب المكثف وتحليلها ومناقشتها :

الجدول(2) نتائج أسلوب المكثف

المتغيرات	قبلي		بعدي		المحسوبة t	sig	الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الصورة الذهنية	3.26	50.12	2.59	55.73	3.93	0.000	معنوي
رمي الرمح	1.22	20.17	1.09	24.32	2.60	0.000	معنوي

يتبين من جدول 2 أعلاه الفروق لصالح الاختبار البعدي في الأسلوب المكثف بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد أسلوب الموزع وتحليلها ومناقشتها :

الجدول(3) نتائج أسلوب الموزع

المتغيرات	أسلوب المكثف		أسلوب الموزع		المحسوبة t	sig	الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الصورة الذهنية	3.11	49.57	2.78	62.11	6.33	0.000	معنوي
رمي الرمح	1.30	20.36	1.11	28.10	5.05	0.000	معنوي

يتبين من جدول 3 أعلاه الفروق لصالح الاختبار البعدي في أسلوب الموزع بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات.

3-4 عرض نتائج الاختبارات (البعدية) للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(4) نتائج المجموعتين المكثف والموزع

المتغيرات	أسلوب المكثف		أسلوب الموزع		المحسوبة t	sig	الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الصورة الذهنية	2.59	55.73	2.78	62.11	5.12	0.000	معنوي
رمي الرمح	1.09	24.32	1.11	28.10	3.43	0.000	معنوي

يتبين من جدول 4 أعلاه الفروق لصالح الاختبارات البعدية بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات ولصالح أسلوب الموزع.

4-4 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول السابقة اذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للأسلوبين المكثف والموزع، ويعزى الباحث ذلك الى ان عدد الوحدات التعليمية ضمن منهج الكلية لتعليم فعالية رمي الرمح ليست كافية وحسب الخطوات

التعليمية وزيادة عدد التكرارات للمجموعتين ونسب الراحة وموازنتها مع ممارسة التمرينات واتباع اسلوب التدرج من السهل الى الصعب واعطاء التغذية الراجعة لتصحيح الاخطاء لزيادة الدافعية والتعزيز الإيجابي لأداء المتعلم وكفاية مستلزمات التمرين الضرورية للتعلم مع التنوع بالتمارين التطبيقية المستخدمة والتي تلائم مستوى المتعلمين وقابلياتهم. بالإضافة الى شمولية المنهج التعليمي وكفاية وقت الوحدات واتباع الخطوات السليمة في التمرينات والتي تؤدي الى زيادة التعلم والتركيز والدقة.

فالتمرينات المكثفة والموزعة تلائم الفعالية ولكن بشكل متباين بينهما ولكل منهما تأثيراته على اكتساب التعلم وخاصةً ان عدد التكرارات متساوية بين المجموعتين وهناك اختلاف في فترات الراحة واستعادة الشفاء بينهما وهذا ما أكدته كارون 1989 وأكدته schmidt 1991 بأن توزيع "التمرين ربما يكون متغيراً ومختلفاً بين مهارتين منفصلتين في لعبة واحدة او عدة العاب وكل مهارة تحتاج الى توزيع وتنظيم جدولة التمارين بما يتلائم وطبيعته ادائها وربما يكون مختلفاً او متلائماً مع مهارات أخرى".

وان تحديد الممارسة وتحديد مقدار فترات الراحة والموازنة بينهما له الاولوية اثناء اكتساب التعلم وخاصة عندما يحتاج الواجب الى بذل جهد عال ومصروف في الطاقة. ولهذا أكد (schmidt) ان الموازنة بين فترات الممارسة والراحة لا بد من ان تكون أولى اهتمامات المدرس او المدرب في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية. تفوق مجموعة التمرين الموزع, ومن خلال هذه النتائج الى فترة الراحة بين التكرارات في التمرين الموزع (د4) كانت افضل في استعادة الشفاء وزوال مظاهر التعب والاجهاد لان المتعلم قد بذل جهداً يحتاج الى قوة وشد عضلي وساعده على المدى الابدع الراحة بين فترات التمرين (يومين في الاسبوع) وبهذا اصبحت فترات الراحة بين التكرارات وفترات الراحة بين الوحدات في هذه الدراسة ملائمة جداً لتعليم فعالية رمي الرمح للمبتدئين.

وهذا ما اكدته فاتن (2000) بان " المتعلم قد اخذ قسطاً من الراحة المناسبة بين محاولة واخرى ولم يظهر عليه التعب الشديد بحيث يؤثر على ادائه المستقبلي وتضيف ان اعطاء مدة راحة قليلة ربما يؤثر سلباً ويقل التركيز والدقة في الاداء" وعزز ذلك مفتي ابراهيم (1998) "بانه يجب مراعاة الراحة المناسبة بين كل اداء واخر وخاصة اذا كانت الفعالية تتطلب جهداً بدنياً وذهنياً".

وهناك حالة اخرى اضافها (Schmidt 2000) والتي لا بد من الالتفات اليها وهي ان توزيعات الراحة بين فترات التمرين تختلف عن توزيعات الراحة تختلف بين التكرارات، وربما تظهر لدينا نتائج متباينة في تأثير التمرين المكثف والموزع في المهارة المتسلسلة والمنفصلة وكذلك ما اشارت اليه Donovan and Radosevich (1999) انه ربما هناك تأثيرات مختلفة تظهر ايضاً في حالة توزيعات التمرينات على ضوء خصائص ومميزات الواجب وعلى ضوء التعقيدات المركبة والصعبة للواجب. ولهذا لا بد من اختيار الموازنة والتوافق في الراحة بين وداخل الوحدات التعليمية . وهنا يضيف الباحث اخيراً ان تأثيرات التمرين الموزع في تعلم فعالية رمي الرمح يظهر واضحاً وله تطبيقات مهمة في تصميم توزيعات التمرين وتتماشى نتائج هذه الدراسة مع الشواهد العلمية السابقة باسناد وتفضيل التمرين الموزع على المكثف في حالات كثيرة .

1-5 الاستنتاجات:

1. ظهر تأثير ايجابي فعال باستخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.
2. تفوق التمرين الموزع على التمرين المكثف في التأثير في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.
3. ظهر توزيع الموازنة بين فترات الراحة والممارسة في التمرين الموزع بين وداخل الوحدات التعليمية أكثر ملائمة من التمرين المكثف في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

2-5 التوصيات:-

1. ضرورة اعتماد الموازنة بين فترات الراحة والممارسة اثناء استخدام التمرين المكثف والموزع في تطوير الصورة الذهنية وتعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.
2. التأكيد على استخدام التمرين المكثف والموزع لما لهما من تأثير فعال على التعلم مع مراعاة نوع المهارة وصنفها والجهد المبذول والطاقة المصروفة والوقت المحدد للتعليم.
3. محاوله اجراء بحوث ودراسات على رفعة الخطف باساليب تعليمية مختلفة وجدولة التمرين المكثف والموزع.

References

1. خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
2. فاتن اسماعيل العزاوي، اثر تداخل أساليب تدريبات التعلم ونقل أثره الى بعض المهارات الاساسيه بكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
3. فكريت عبد الحميد: أسس التعلم الحركي الحديث ، عمان ، دار الميسرة للطباعة ، 2022
4. ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005 ، .
5. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضى الحديث، تخطيط، تنظيم، قيادة، القاهرة، دار الفكر العربى، 1998.
6. وجيه محجوب جاسم ، التعلم وجدوله التدريب، بغداد وزارة التربية، 2000.
7. Carron, A.V., 1969. Performance and learning in a discrete motor task under massed vs. distributed practice. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 40(3), pp.481-489.