

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من

مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط

جاسم محمد نايف الرومي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

j_alroomy@uomosul.edu.iq

سيف الدين عبدالرحيم بشير الحيايي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

savoiraq1987@yahoo.com

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٠/١٠/١٤)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٠/٩/٦)

DOI: (10.33899/rjss.2023.1783780)

الملخص

يهدف البحث الكشاف عن أثر بعض اساليب جدولة الممارسة التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي والمقارنة في الاختبار أبعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي استخدمت بعض اساليب جدولة الممارسة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط لمتوسطة الشموخ للبنين البالغ عددهم (٢٣٢) طالبا موزعين على اربع شعب ، أما عينة البحث التي ستؤخذ بالطريقة العمدية فوزعت على ثلاث مجموعات تجريبية وواحدة ضابطة وبصورة عشوائية ، بواقع (١٥) طالبا لكل مجموعة اي (٦٠) طالبا ، اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط). فضلا عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة الثابتة ذات الملاحظة البعدية) ، كما اشتملت وسائل جمع البيانات على الاستبيان ،والمقابلة الشخصية ،والملاحظة العلمية، والاختبارات ،والمقاييس ،واستمارة تقويم البناء الظاهري ، وتم اجراء التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات وهي (العمر بالشهر ،والطول بالسلم ، والكتلة بالكغم ،بعض القدرات العقلية (الانتباه ، الذكاء)، وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى) ،تم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة (الاسلوب المتبع في المدرسة) (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) على المجموعة الضابطة ،كما تم تطبيق البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة الممارسة على المجموعات التجريبية ، وتكونت البرامج التعليمية من (٧٢) وحدة تعليمية بواقع (١٨) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل اسبوع إذ بلغ زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة.

وتوصل الباحثان الى ان البرامج التعليمية الخاص بأساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكتفة والعشوائية) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع في المدرسة) أثرت بشكل ايجابي في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى.
الكلمات المفتاحية : جدولة الممارسة الموزعة، جدولة الممارسة المكتفة، جدولة الممارسة العشوائية، تعلم البناء الحركي.

The Impact of using some Practice Scheduling Methods on Learning of motor Building for a number of Football and athletics skills for the first Intermediate grade students

Jassim Muhammad Nayef Al-Roumi College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

j_alroomy@uomosul.edu.iq

Sayf Al-Deen Abdul Rahim Bashir Al-Hiyali College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

savoiraq1987@yahoo.com

Received Date (6/9/2020)

Accepted Date (14/10/2020)

DOI: (10.33899/rjss.2023.1783780)

ABSTRACT

The study aimed at expounding the impacts of a number of practice scheduling methods that were used in the educational programs of three experimental groups and the control group that used the followed style in the school in learning the motor building and comparing the results of the post-test between the three experimental groups that used some of the practice method and the control group that used the style followed in the school in learning the motor building of students of the first intermediate grade in a number of football and athletics skills.

The researchers used the experimental method appropriate to the nature of the study, the research community was (232) students of the first intermediate class in Al-Shumookh Intermediate School for boys distributed on 4(classes as for the sample of the study it was taken on the intentional approach and it was distributed on three experimental group and one is a controlling group and it was taken randomly by choosing (15) students for each group which means that the number was (60) students .

The researcher adopted the design that he called called “Designing the equivalent group with the pre & post-test” and the adopted a design that is called “Designing the stable equivalent group with the post-test observation also they have done a questionnaire from ,personal interviews ,scientific observation tests ,measurements ,and a form for redressing the operant building. A party is done between the groups of the research in a number of variables (age, height mass, mental abilities (attention, intelligence) and some physical and motor factors that affect motor building learning of a number of team and individual game). The educational program of the school which is (The style used in the school) and (A guide for the teacher of the physical education for the intermediate school) are applied on the control group, Also the special educational programs were applied with the styles of the scheduling practice on the experimental groups and these programs has (72) educational unit with (18) educational unit for each group they are done twice a week in 45(minutes).

The researchers conclude that the educational programs concerning the styles of the scheduling practices (the distributed, the intensive & the random) and the special program with the control group (the followed style in the school) has affected positively in learning the mobile building for a number of football and athletics skills.

Keywords : The distributed Scheduling Practice, the Intensive Scheduling Practice, the Random Practice Scheduling, learning the Motor Building.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد العصر الذي نعيش فيه عصر العلم والتقنية وعصر المعلوماتية ، ويتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العملية والتطبيقات التقنية والتطور العلمي الذي يشهده العالم في اوجه ومجالات الحياة كافة، قد أصبح الميزة العلمية والاساسية لهذا العصر ،ومن المجالات التي شملها هذا التطور والتغير ، البرامج وأساليب وطرائق تدريسها ، حيث أصبح المتعلم محور العملية التعليمية وله الدور الفعال والنشط فيها ، ولم يعد دوره مقتصرًا على تنفيذ الأوامر والتعليمات التي يصدرها المعلم او المدرس في العملية التربوية ، وقد تبدل هذا الدور للمعلم ليتركز على دور المشرف والموجه الذي يخطط ويهيئ البيئة التعليمية المناسبة للمتعلمين للوصول بهم الى القمة في اتقان التعليم والتعلم واستخدام الطرائق والاساليب الحديثة في التعليم ، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي الذي دفع القائمين على عملية التعليم والتعلم إلى إعادة النظر بصورة جدية في المناهج التعليمية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها ، واساليب تطبيقها على ووفق هذا التطور فـ" أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية " (الرومي ، ١٩٩٩ ، ١٦-١٧) لذلك ظهرت اساليب جديدة ومتنوعة في كيفية اداء التمارين ومن هذه الأساليب وطرائق التي لفتت نظر العلماء والباحثين والتي نفذت ضمن بحوثهم هي جدولة الممارسة وما تتميز به من تنظيم وتبويب وتقنين وجدولة للتمارين وفترات الراحة ، حيث لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية، لأنها تسهم بشكل فعال في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والوصول به الى اعلى مستويات التعلم. كما تطرق العديد من الباحثين الى هذه التصنيفات والانواع المختلفة من جدولة الممارسة مع الاختلاف في نوع المهارات الحركية الرياضية ، فمنهم من تطرق الى أسلوب جدولة الممارسة الموزعة والمكثفة مثل دراسة (الحسيني ، ٢٠٠٤) في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم ، ودراسة (العودات، ٢٠٠٤) في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي ، ودراسة (رشيد، ٢٠٠٥) في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم ، فضلاً عن ذلك سوف يتطرق الباحثان الى استخدام ثلاثة اساليب من اساليب جدولة الممارسة في هذه الدراسة وهم (الموزعة والمكثفة والعشوائية) ، كذلك وتضمنت الالعب الفرعية والفردية عدد من المهارات والفعاليات التي تطرق اليها الباحثان وهي لعبة (كرة القدم) وعدد من مهارتها و(العب القوي) وعدد من فعاليتها ، وتأتي أهمية

البحث في كونه مجال لم يتم التطرق اليه في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ومعرفة مدى تأثير اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي، كما ان هذه الدراسة استثمرت البدء بتعليم الطلاب بعمر (١٣) سنة البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى باعتبار أن هذه المرحلة العمرية هي أحسن مرحلة للتعلم الحركي (مرحلة المدرسة المتأخرة). (ماينل ، ١٩٨٧ ، ٢٦١)

٢-١ مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في التساولين الآتيين (هل أن اساليب جدولة الممارسة التي استخدمت من قبل المجاميع التجريبية تؤدي الى تعلم ايجابي للبناء الحركي؟ وأي اسلوب من اساليب جدولة الممارسة الثلاث والاسلوب المتبع في المدرسة يحقق الافضلية في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى؟ .

٣-١ اهداف البحث :

- الكشف عن أثر بعض اساليب جدولة الممارسة التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط.
- المقارنه في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث التجريبية التي استخدمت اساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب (المتبع في المدرسة) في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط.

٤-١ فروض البحث :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى مجاميع البحث الاربع (التجريبية والضابطة) في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط .
- وجود فروق معنوية في الاختبار أبعدي بين مجاميع البحث الاربع (التجريبية والضابطة) في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط .

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : طلاب الصف الاول المتوسط / متوسطة (الشموخ للبنين)
- المجال أزماني : الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠
- المجال المكاني : الملاعب الخاصة بمتوسطة الشموخ للبنين في حي الزهور/الساحل الايسر/الموصل.

٢- إجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسطة في مدرسة (الشموخ للبنين) للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩ ، والذين اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٣٢) طالباً موزعين على (٤) شعب، أما عينة البحث فتم إختيارها بالطريقة العمدية ووزعت على ثلاث مجموعات تجريبية وواحدة ضابطة وبصورة عشوائية ، بواقع (١٥) طالباً لكل مجموعة اي (٦٠) طالباً

٢-٣ التصميم التجريبي :

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط). (فاندالين ، ١٩٨٤ ، ٣٩٨) ، فضلاً عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة الثابتة ذات الملاحظة البعدية) (Jerry&Other.2005.332) لوكما موضح في الشكل (١)

المقارنة	الاختبار الأبعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
		أسلوب جدولة الممارسة الموزعة	تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى	الأولى
	تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى	أسلوب جدولة الممارسة المكثفة		الثانية
		أسلوب جدولة الممارسة العشوائية		الثالثة
		الاسلوب المتبع في المدرسة		الضابطة

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي

٢-٤ وسائل جمع المعلومات :

٢-٤-١ الاستبيان: (استبيان تحديد بعض القدرات العقلية ، واستبيان لتحديد المهارات والفعاليات (البناء الحركي) لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى، واستبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة ، واستبيان لتحديد درجة البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى، واستبيان لصلاحية البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاث والضابطة) .

٢-٤-٢ المقابلة الشخصية: تمت المقابلة مع ذوي الاختصاص من متخصصي التربية البدنية وعلوم الرياضة في اختصاصات (التعلم الحركي ،وكرة القدم ،والعاب القوى) * .

٢-٤-٣ الاختبار والقياس :

٢-٤-٣-١ تسجيل العمر الزمني وقياس كل من (الطول ،والكتلة لعينة البحث).

* أ.د محمد خضر اسمر (التعلم الحركي / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
أ.د. هاشم احمد سليمان (القياس والتقويم ، كرة السلة) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
أ.د. ثيلام يونس علاوي (القياس والتقويم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
أ.د. اياد محمد عبدالله (الترب الرياضي ، ألعاب القوى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
أ.د. مكي محمود حسين (القياس والتقويم ، كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
أ.د. نوفل فاضل رشيد (التعلم الحركي ، كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل

- ٢-٤-٣-٢ اختبار الانتباه ، باستخدام اختبار (الحمز).
- ٢-٤-٣-٣ اختبار الذكاء ، باستخدام اختبار (أحمد زكي صالح).
- ٢-٤-٣-٤ اختبار بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى .
- ٢-٤-٣-٥ اختبارات البناء الحركي لمهارات كرة القدم وألعاب القوى.
- ٢-٤-٤-٤ أختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)
أ.الدرجة بالجزء الداخلي والخارجي من القدم.
- ب.التمريرة القصيرة بباطن القدم.
- ج.الدرجة بالجزء الداخلي والخارجي من القدم والتمرير بباطن القدم.
- ٢-٤-٤-١ المعاملات العلمية لأختبارات (كرة قدم) المصممة (المقترحة)
- ٢-٤-٤-١-١ صدق اختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)
- لقد قام الباحثان بعرض الاختبارات المصممة على السادة ذوي الاختصاص في (القياس والتقويم ، وكرة القدم ، والتعلم الحركي) من اجل الوصول وتحقيق الصدق الظاهري حيث موافقة السادة من ذوي الاختصاص على الاختبارات تحقق الصدق الظاهري، فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي من خلال اخذ الجذر التربيعي لمعامل الثبات .
- ٢-٤-٤-١-٢ ثبات اختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)
- من أجل الحصول على ثبات الاختبارات تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق - الاختبار - إعادة الاختبار ، إذ قام الباحثان بإجراء الاختبارات على عينة من الطلاب البالغ عددهم (٧٧) طالباً، من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من العينة الرئيسية ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وطبقت الاختبارات وتم اعادتها بعد مرور (٧) ايام وكانت قيم معامل الارتباط عالية ، إذ اقتربت بين (٠,٨٧١-٠,٩٠٢) وهذا يعني أن اختبارات مهارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة) المستخدمة في البحث تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وكما مبين في الجدول رقم (١).
- ٢-٤-٤-١-٣ موضوعية اختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)
- من اجل الحصول على درجة موضوعية عالية قام اثنان من المحكمين* وفي ان واحد من تسجيل النتائج للاختبارات الفرقية المقترحة مع التاكيد على ان يكون كل محكم في مكان مختلفة عن الاخر في اثناء الأختبار ،وكما مبين في الجدول (١) الذي يبين قيم معامل الموضوعية التي قترتب بين (٠,٩٦١-٠,٩٨٤) مما يدل على موضوعية التقويم .

* ابي معاذ محمد يونس: ماجستير في قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية
احمد قدوري جابر: بكالوريوس في التربية البدية وعلوم الرياضة

الجدول (١) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لأختبارات (كرة القدم) المصممة.

ت	اختبارات مهارات كرة القدم	معامل الثبات	الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	٠,٩٠٢	٠,٩٤٩	٠,٩٦١
٢	التمريرة بباطن القدم	٠,٨٧١	٠,٩٣٣	٠,٩٨٤
٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة بباطن القدم	٠,٨٩٩	٠,٩٤٨	٠,٩٤٦

٢-٤-٥ استمارة تقويم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى :

قام الباحثان بإعداد استمارة تقويم البناء الحركي خاصة بعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى على ضوء البناء الحركي الظاهري (القسم التحضيري ، والقسم الرئيس ، والقسم الختامي) بعد الاطلاع على المصادر العلمية حيث تكون الدرجة الكلية من (١٠٠ درجة) ، وتم عرض هذه الاستمارات على بعض الأساتذة المتخصصين لتحديد صلاحيتها والحصول على النتائج وتوزيع الدرجات على أقسامها ، التي سوف تعتمد في جميع الاختبارات القبليّة والبعدية .

٢-٤-٦ الملاحظة العلمية :

تم إجراء الملاحظة العلمية لتقويم البناء الحركي لمهارات (كرة القدم) من قبل ثلاثة تدريسيين (مقومين) * من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في اختصاص (كرة القدم) وثلاثة تدريسيين (مقومين)** (لألعاب القوى) من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في اختصاص (العاب القوى) ، وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديوياً ونقلت على أقراص مدمجة (CD) ثم تم توزيعها على المتخصصين وكانت طريقة التقويم من قبل المقيمين بإعطاء درجة من (١٠٠) للأقسام الثلاث (التحضيرية، والرئيس، والختامية) وأجزاء هذه الأقسام للحركات (الثباتية والثلاثية والمركبة) وعلى وفق استمارة تقويم البناء الحركي للألعاب الفرقية والفردية ، حيث تمت الملاحظة العلمية من يوم الخميس الموافق ٢٤/١٠/٢٠١٩ والى يوم الأحد الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٩ بالنسبة للاختبارات القبليّة (لكرة القدم)، وتمت الملاحظة العلمية (لألعاب القوى) من يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٩ الى يوم الاحد الموافق ٣/١١/٢٠١٩ بالنسبة للاختبارات القبليّة، في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبارات البعدية من يوم الخميس الموافق ٩/١/٢٠٢٠ الى يوم الاحد الموافق ١٢/١/٢٠٢٠ بالنسبة (لكرة القدم)، ومن يوم الاثنين الموافق ١٣/١/٢٠٢٠ الى يوم الاثنين الموافق ٢٠/١/٢٠٢٠ بالنسبة (لألعاب القوى)، وتم اجراء

* أ.د محمد خضر اسمر: (التعلم الحركي ، كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
 أ.د نوفل فاضل رشيد: (التعلم الحركي ،كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
 أ.م. د معن عبد الكريم جاسم: (علم التدريب الرياضي ، كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
 أ.د. اياد محمد عبد الله: (علم التدريب الرياضي ،ألعاب القوى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة الموصل
 أ.م. د. موفق سعيد أحمد: (علم التدريب الرياضي ،ألعاب القوى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل
 أ.م. د عبد الله حسن: (علم التدريب الرياضي ، ألعاب القوى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاث للحركات (الثنائية والثلاثية والمركبة) لمهارات كرة القدم وألعاب القوى في الاختبارات القبلية

٢-٤-٧ تكافؤ مجموعات البحث الاربعة :

٢-٤-٧-١ تكافؤ مجموعات البحث الثلاث التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (العمر(بالشهر) ، والطول ، والكتلة ، وبعض القدرات العقلية

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات التجريبية الثلاث

والمجموعة الضابطة للمتغيرات:(العمر ، والطول ، والكتلة ، والانتباه ، والذكاء).

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة الضابطة	
	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س
العمر(شهر)	١,٧٩١	١٥١,٩٣٣	٢,٢٥٧	١٥٠,٨٠٠	١,٦٩٨	١٥٠,٥٣٣	١,٩٥٩	١٥١,٥٣٣
الطول(سم)	٤,٥٨٥	١٥٦,٩٣٣	٤,١٣١	١٥٤,٤٠٠	٣,٤١٨	١٥٦,٠٠٠	٢,٩٢٧	١٥٦,٠٠٠
الكتلة(كغم)	٥,٣٥٨	٤٤,٠٦٦	٥,٦٦٢	٤٤,٠٦٦	٥,٩٣٠	٤٢,٨٠٠	٢,٧٧٤	٤٢,٥٣٣
الانتباه(درجة)	٣,٥١٨	٢١,٤٠٠	٣,٥٦١	٢٠,٨٠٠	٢,٩٠٨	٢١,٥٣٣	٣,٩٩٧	٢١,٥٣٣
الذكاء(درجة)	١,٩٤٤	٤٠,٠٦٦	٢,٣٨٤	٤٠,٦٠٠	٢,٣١٩	٤٠,٤٠٠	١,٩١٩	٣٩,٤٠٠

ولأجراء التكافؤ في تلك المتغيرات أجرى الباحث تحليل التباين باتجاه واحد كما في الجدول (٣)

الجدول (٣) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في المتغيرات

(العمر، والطول، والكتلة، والانتباه، والذكاء)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
العمر(شهر)	بين المجموعات	٣	١٠	٣,٣٣٣	٠,٨٨٧
	داخل المجموعات	٥٦	٢١٠,٤٠٠	٣,٧٥٧	
الطول(سم)	بين المجموعات	٣	٩٥,٢٥٠	٣١,٧٥٠	٢,١٧٦
	داخل المجموعات	٥٦	٨١٦,٩٣٣	١٤,٥٨٨	
الكتلة(كغم)	بين المجموعات	٣	٢٨,٥٨٣	٩,٥٢٨	٠,٣٦٨
	داخل المجموعات	٥٦	١٤٥١,٠٦٧	٢٥,٩١٢	
الانتباه(درجة)	بين المجموعات	٣	١٣,٩١٧	٤,٦٣٩	٠,٣٧٥
	داخل المجموعات	٥٦	٦٩٣,٠٦٧	١٢,٣٧٦	
الذكاء(درجة)	بين المجموعات	٣	١٥,٥١٧	٥,١٧٢	١,١١٦
	داخل المجموعات	٥٦	٢٥٩,٤٦٧	٤,٦٣٣	

قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ < (٠,٥,٠) وأمام درجتى حرية (٣, ٥٦) = (٢,٧٦)

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

٢-٤-٧ تكافؤ مجموعات البحث الثلاث التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى.
الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		العناصر البدنية والحركية
ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	
٠,٣٨٨	٣,٩٩٨	٠,٣٨٤	٤,٠٣٢	٠,٢٥٥	٣,٧٤٠	٠,٣٥٩	٣,٩٥١	السرعة الانتقالية (ثا)
٠,١٢٦	١,٥٨٠	٠,١٢٩	١,٦٣٣	٠,١١٧	١,٥٦٦	٠,١٢٢	١,٥٧٣	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (م)
٠,٤٠١	٤,٩٣٦	٠,٢٤٢	٤,٩٣٦	٠,٣٤٣	٤,٩٢٣	٠,٤٤٠	٥,٠٧٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليمنى) (م)
٠,٤٥٩	٤,٣٤٦	٠,٤١٣	٤,٢٧٦	٠,٤٤١	٤,٣٧٠	٠,٧٣٢	٤,٦٩٢	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليسرى) (م)
٠,٥٢٠	٧,٣٦٦	٠,٦٠٤	٧,٤١٣	٠,٤٤٤	٧,٢٩٣	٠,٥٨٢	٧,٢٠٤	الرشاقة (ثا)
٣,٥٣٤	٤,٢٦٦	٣,٢٤٦	٥,٤٠٠	٣,٣١٣	٤,١٣٣	٣,٥٠٢	٤,٥٣٣	المرونة (سم)

ولأجراء التكافؤ في تلك المتغيرات أجرى الباحث تحليل التباين باتجاه واحد وكما في الجدول (٥)

الجدول (٥) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في

عناصر اللياقة البدنية والحركية

قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	العناصر
٢,٢٥٩	٠,٢٥٨	٠,٧٧٣	٣	بين المجموعات	السرعة الانتقالية (ثا)
	٠,١١٤	٦,٣٩٠	٥٦	داخل المجموعات	
٠,٩٠٨	٠,٠١٤	٠,٠٤٢	٣	بين المجموعات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (م)
	٠,٠١٥	٠,٨٦٠	٥٦	داخل المجموعات	
٠,٥٦٥	٠,٠٧٥	٠,٢٢٦	٣	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليمنى) (م)
	٠,١٣٣	٧,٤٥٨	٥٦	داخل المجموعات	
١,٨٤٦	٠,٥١٤	١,٥٤١	٣	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليسرى) (م)
	٠,٢٧٨	١٥,٥٨٧	٥٦	داخل المجموعات	

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

٠,٤٢٥	٠,١٢٥	٠,٣٧٤	٣	بين المجموعات	الرشاقة (ثا)
	٠,٢٩٣	١٦,٤٢٣	٥٦	داخل المجموعات	
٠,٤٢٠	٤,٨٦١	١٤,٥٨٣	٣	بين المجموعات	المرونة (سم)
	١١,٥٧١	٦٤٨,٠٠٠	٥٦	داخل المجموعات	

قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ $(0,05) < (0,3,56) = (2,76)$

٢-٤-٧-٣ تكافؤ المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

المهارات والفعاليات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة الضابطة
	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	
الدرجة	٤,٩٥٤	٣٧,٤٠٠	٤,٧٢٣	٣٧,٨٠٠	٤,٧٣٠	٣٩,٦٦٦	٤,٩٧٨
التمريرة	٣,٢٧٠	٣٨,١٣٣	٢,٢٨٢	٣٧,٣٣٣	٢,٨٤٨	٣٨,٤٠٠	٣,٧٦٩
الدرجة والتمرير	٥,٧١٥	٣٨,٦٦٦	٦,٧٨٠	٣٦,٤٠٠	٦,٦٦٣	٣٧,٤٠٠	٤,٩٦٩
الركض سريع (٢٠م)	٢,٠٣٠	٤٩,٤٦٦	٢,٨٩٤	٤٩,٦٦٦	٢,٧٧٤	٤٩,٥٣٣	١,٨٧٧
الوثب الطويل	٣,٧٩٤	٤٦,٦٠٠	٣,٥٦٩	٤٥,٨٠٠	٣,٠٨١	٤٦,٩٣٣	٤,١٨٢
ركض (٣٠م) حواجز	٣,٣٨٤	٤٨,٢٠٠	٦,٣٢٤	٤٦,٠٠٠	٢,٥٤٨	٤٦,٧٣٣	٤,٣٢٩

ولأجراء التكافؤ في تلك المتغيرات أجرى الباحث تحليل التباين باتجاه واحد وكما في الجدول (٧)

الجدول (٧) نتائج تحليل التباين الأحادي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في

تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات (كرة القدم) و (العاب قوى)

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
١	الدرجة	درجة	بين المجموعات	٣	٤٧,٣٨٣	١٥,٧٩٤	٠,٦٧٢
			داخل المجموعات	٥٦	١٣١٦,٢٦٧	٢٣,٥٠٥	
٢	التمريرة	درجة	بين المجموعات	٣	٢٠,٠٠٠	٦,٦٦٧	٠,٦٥١
			داخل المجموعات	٥٦	٥٧٣,٦٠٠	١٠,٢٤٣	
٣	الدرجة والتمريرة	درجة	بين المجموعات	٣	٨٥,٧٣٣	٢٨,٥٧٨	٠,٧٧٤
			داخل المجموعات	٥٦	٢٠٦٨,٢٦٧	٣٦,٩٣٣	
٤	الركض السريع	درجة	بين المجموعات	٣	٠,٤٥٠	٠,١٥٠	٠,٠٢٥

	٥,٩٣١	٣٣٢,١٣٣	٥٦	داخل المجموعات		(٢٠م)	
٠,٢٧٤	٣,٧٠٦	١١,١١٧	٣	بين المجموعات	درجة	الوثب الطويل	٥
	١٣,٥٣٣	٧٥٧,٨٦٧	٥٦	داخل المجموعات			
٠,٩٢٦	١٧,٧٥٠	٥٣,٢٥٠	٣	بين المجموعات	درجة	ركض (٣٠م) حواجز	٦
	١٩,١٧٤	١٠٧٣,٧٣٣	٥٦	داخل المجموعات			

قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ $< (٠,٥,٠)$ وأمام درجتى حرية $(٣, ٥٦) = (٢,٧٦)$

يتبين من الجداول (٧٥٥٣) وجود فروق غير معنوية بين أفراد مجموعات البحث الثلاث

التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات كافة، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث .

٥-٢ تحديد وضبط متغيرات البحث :

١-٥-٢ المتغيرات المستقلة :

أسلوب جدولة الممارسة الموزعة التي مثلت (المجموعة التجريبية الاولى) وأسلوب جدولة الممارسة المكثفة التي مثلت (المجموعة التجريبية الثانية) وأسلوب جدولة الممارسة العشوائية التي مثلت (المجموعة التجريبية الثالثة) والاسلوب المتبع في المدرسة (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) الذي مثل (المجموعة الضابطة)

٢-٥-٢ المتغيرات التابعة:

١. تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات (كرة القدم) وتشمل مهارات (الدرجة، والتمريرة، والدرجة والتمريرة).

٢. تعلم البناء الحركي لعدد من (ألعاب القوى) وتشمل فعاليات (الركض السريع (٢٠م)، والوثب الطويل، وركض (٣٠م) حواجز).

٦-٢ البرامج التعليمية :

١-٦-٢ البرنامج التعليمي الخاصة بالمجموعة الضابطة:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة بمهارات (كرة القدم) و (العاب القوى) والمصادر السابقة (والمنهاج التعليمي الخاص بالمدرسة دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) قام الباحثان بإعداد البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي تكون من (١٨) وحدة تعليمية موزعة على الألعاب الفرعية (٩) وحدات تعليمية والألعاب الفردية (٩) وحدات تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبواقع (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة، حيث احتوت كل وحدة تعليمية على القسم التحضيرى الذي يشمل (المقدمة والاحماء والتمارين) والقسم الرئيسى الذي يحتوي على (الجزء التعليمي، والجزء التطبيقي) وهو القسم الاساسي في الوحدة التعليمية والقسم الختامى الذي يشمل (تمارين التهدئة ولعبة صغيرة).

٢-٦-٢ البرامج الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاث :

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وفي جدولة الممارسة بصورة خاصة، فضلا عن خبرة الباحثان في مجال كرة القدم وألعاب القوى، قام الباحثان بإعداد البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاث التي تضمنت اساليب جدولة الممارسة (الموزعة، والمكثفة، والعشوائية) الذي تكون من (١٨) وحدة تعليمية موزعة

على الألعاب الفرعية (٩) وحدات تعليمية والألعاب الفردية (٩) وحدات تعليمية ، ولكل اسلوب من اساليب جدولة الممارسة وبعد اجراء المقابلات الشخصية* مع العديد من المتخصصين تم اجراء بعض التعديلات والاتفاق على صلاحية هذه البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث .

٧-٢ التجارب الاستطلاعية :

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بالقيام بالعديد من التجارب الاستطلاعية من أجل التمكن من ضبط عملية التصوير والعوامل المؤثرة فيها والخاصة بتصوير البناء الحركي لكرة القدم والعب القوي على (١٠) طلاب وهم الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية للبرامج التعليمية بالنسبة لمجموعات البحث التجريبية والضابطة وذلك في من صباح يوم الأحد الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩ ، ولغاية يوم الاحد الموافق ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٩

٢-٨ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

٢-٨-١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لتعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢١ و ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٩ ، حيث أجريت اختبارات الألعاب الفرعية (مهارات كرة القدم) (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التمريرة بباطن القدم) في يوم الاثنين، واختبار مهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة) في يوم الثلاثاء، أما (ألعاب القوى) فأجريت اختبارات في يومي الاربعاء والخميس الموافق ٢٣ و ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٩ ، حيث أجريت اختبارات فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وفعالية (الوثب الطويل) في يوم الأربعاء، وفعالية (ركض (٣٠م) حواجز) في يوم الخميس وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقبل القيام بأداء الاختبارات القبليّة من قبل الطلاب قام أحد الباحثين بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ليأخذوا فكرة عن كيفية أداء المهارات والفعاليت الفرعية (كرة قدم) والفردية (ألعاب قوى) ، وتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء كل طالب محاولة واحدة في مهارة الدرجة بالكرة، و(٦) محاولات لمهارة التمريرة بالكرة، و(٦) محاولات لمهارة الدرجة والتمريرة بالكرة، وعلى وفق الاختبارات المصممة (المقترحة) بـ(كرة القدم)، اما في ما يخص (ألعاب القوى) فتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء محاولة واحدة لفعالية الركض السريع (٢٠م)، و(٣) محاولات للوثب الطويل على وفق القانون الدولي للهواة، ومحاولة واحدة لركض (٣٠م) حواجز حسب الاختبارات للألعاب الفردية (العب القوى) وصاحب أداء كل محاولة من قبل الطلاب تصوير الأداء بالة تصوير فيديو وقد تم اجراء معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقومين.

٢-٨-٢ التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة يوم الاثنين الموافق ٢٨/١٠/٢٠١٩ ، وتم توزيعها على وفق جدول توزيع حصص درس التربية

* أ.د محمد خضر اسمر: (التعلم الحركي / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
أ.د مكي محمود حسين: (القياس والتقويم / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
أ.د عمار علي احسان: (البايوميكانيك / ألعاب القوى)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
أ.د نوفل فاضل رشيد: (التعلم الحركي / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
أ.م.د خالد محمد داوود: (التعلم الحركي / الكرة الطائرة)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
أ.م.د معن عبد الكريم جاسم: (علم التدريب الرياضي/ كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

الرياضية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في يوم الأحد الموافق ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٩ :
٢-٨-٣ الاختبارات البعيدة :

تم إجراء الاختبارات البعيدة لتعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لمجموعات البحث الاربع التجريبية والضابطة في في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٣٠ و٣١ / ١٢ / ٢٠١٩ ، حيث أجريت الاختبارات لمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التمريرة بباطن القدم) في يوم الاثنين ولمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) في يوم الثلاثاء بالنسبة (لكرة قدم)، أما اختبارات (ألعاب قوى) فقد أجريت في يومي الاحد والثلاثاء الموافق ٥ و٧ / ١ / ٢٠٢٠ ، حيث أجريت اختبارات فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وفعالية (الوثب الطويل) في يوم الاحد واختبار فعالية (ركض (٣٠م) حواجز) في يوم الثلاثاء وبأسلوب نفسه الذي تم في الاختبارات القبلية وصاحب الأداء لكل طالب عملية التصوير الفيديو، وتم اجراء معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقومين للحركات (الثنائية والثلاثية والمركبة) لمهارات كرة القدم وألعاب القوى في الاختبارات البعيدة.

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

٤-معامل الارتباط المتعدد

٥-اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين

٦-اختبار تحليل التباين باتجاه واحد

٧-اختبار (قيمة أقل فرق معنوي)(L,S,D) (التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١-٣١٠)

وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (٢٠) في معالجة البيانات.

٣-١ عرض النتائج :

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

الجدول (٨) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث

والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات (كرة القدم)

المعالم الإحصائية المجموعات والاساليب	ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة* (T) المحسوبة
				ع±	س	ع±	س	
١ ت	١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	درجة	٣٧,٤٠٠	٤,٩٥٤	٧٠,٤٦٦	٤,١٨٩	*٣٨,٧٤٨

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٠) - ٢٠٢٣

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

الموزعة	٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	درجة	٣٨,١٣٣	٣,٢٧٠	٦٦,٦٠٠	٥,٤٣٥	*١٧,٤٠٥
	٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة	درجة	٣٨,٦٦٦	٥,٧١٥	٦٩,٩٣٣	٨,٧٠٥	*١٣,٥٣٣
ت٢	١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	درجة	٣٧,٨٠٠	٤,٧٢٣	٦٥,٥٣٣	٥,٠٤٠	*١٧,٢٤٨
جدولة الممارسة المكثفة	٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	درجة	٣٧,٣٣٣	٢,٨٢٠	٦٣,٣٣٣	٣,٤٧٧	*٢٢,٥١٧
	٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة	درجة	٣٦,٤٠٠	٦,٧٨٠	٦٨,٠٦٦	٧,٥٧٣	*١٧,٠٣٩
ت٣	١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	درجة	٣٩,٦٦٦	٤,٧٣٠	٦٩,٢٠٠	٤,٤٥٩	*١٨,٦٣٠
جدولة الممارسة العشوائية	٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	درجة	٣٨,٤٠٠	٢,٨٤٨	٦٤,٨٠٠	٢,٦٢٤	*٢٧,٧٨٤
	٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة	درجة	٣٧,٤٠٠	٦,٦٦٣	٧٤,٠٦٦	٦,٥٦٥	*١٨,٥٦٣
ض	١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	درجة	٣٧,٧٣٣	٤,٩٧٨	٦٠,٩٣٣	٢,٧١١	*١٤,٢٧٩
الاسلوب المتبع في المدرسة	٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	درجة	٣٨,٩٣٣	٣,٧٦٩	٥٨,١٣٣	٣,٩٤٣	*١٤,٥٧٥
	٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة	درجة	٣٩,٥٣٣	٤,٩٦٩	٦٠,٢٠٠	٤,٧٥٣	*١٣,٧٩٥

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية $(١٥-١٤=١)$ قيمة (T) الجدولية $(٢,١٤)$ والجدول (٩) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من (العاب القوى)

قيمة* (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الفعاليات	ت	العالم الاحصائية المجموعات والاساليب
	ع±	س	ع±	س				
*١٥,٩٠٣	٣,٦٨١	٦٨,١٣٣	٢,٠٣٠	٤٩,٤٦٦	درجة	الركض السريع (٢٠م)	١	ت١
*١٧,١٥٨	٢,٥١٢	٦٢,٢٠٠	٣,٧٩٤	٤٦,٦٠٠	درجة	الوثب الطويل	٢	جدولة الممارسة

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

الموزعة	٣	ركض (٣٠) حواجز	درجة	٤٨,٢٠٠	٣,٣٨٤	٦٩,٢٠٠	٤,٧٣٨	*١٤,٠٦٧
٢ ت جدولة الممارسة المكثفة	١	الركض السريع (٢٠)	درجة	٤٩,٦٦٦	٢,٨٩٤	٦٥,٢٦٦	٣,٧١٢	*١٣,٧١٧
	٢	الوثب الطويل	درجة	٤٥,٨٠٠	٣,٥٦٩	٦٠,٨٦٦	٣,٨٣٣	*١٠,٩٨٧
	٣	ركض (٣٠) حواجز	درجة	٤٦,٠٠٠	٦,٣٢٤	٦٤,٠٦٦	٨,١٠١	*٩,١٧١
٣ ت جدولة الممارسة العشوائية	١	الركض السريع (٢٠)	درجة	٤٩,٥٣٣	٢,٧٧٤	٦٦,٥٣٣	٣,٤٨١	*١٨,٣٦٢
	٢	الوثب الطويل	درجة	٤٦,٩٣٣	٣,٠٨١	٦٤,٢٦٦	٢,٧١١	*٢١,٧٥٣
	٣	ركض (٣٠) حواجز	درجة	٤٦,٧٣٣	٢,٥٤٨	٦٤,٧٣٣	٤,٠٧٨	*١٦,٣٠٣
ض الاسلوب المتبع في المدرسة	١	الركض السريع (٢٠)	درجة	٤٩,٦٦٦	١,٨٧٧	٦١,٠٠٠	٣,٦٤٤	*١٢,٦٩٦
	٢	الوثب الطويل	درجة	٤٦,٧٣٣	٤,١٨٢	٥٦,٤٠٠	٥,٢٦١	*٩,٠٩٣
	٣	ركض (٣٠) حواجز	درجة	٤٥,٨٠٠	٤,٣٢٩	٥٨,٢٠٠	٦,٥٧٠	*٦,٤٩٤

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية $(١٥-١=١٤)$ قيمة (T) الجدولية $= (٢,١٤)$

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة

الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

الجدول (١٠) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث

والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

ت	المهارات والفعاليات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	درجة	بين المجموعات	٣	٨٢٤,١٣٣	٢٧٤,٧١١	*١٥,٦٥٣
			داخل المجموعات	٥٦	٩٨٢,٨٠٠	١٧,٥٥٠	
٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	درجة	بين المجموعات	٣	٥٩٧,١١٧	١٩٩,٠٣٩	*١٢,٤٢٥
			داخل المجموعات	٥٦	٨٩٧,٠٦٧	١٦,٠١٩	
٣	الدرجة بالوجه الداخلي		بين المجموعات	٣	١٥٢٠,٥٣٣	٥٠٦,٨٤٤	*١٠,١٩٨

أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات ...

	٤٩,٧٠٠	٢٧٨٣,٢٠٠	٥٦	داخل المجموعات	درجة	والخارجي والتمريرة القصيرة
*١٠,٦٢٦	١٤٠,١١١	٤٢٠,٣٣٣	٣	بين المجموعات	درجة	الركض السريع (٢٠م)
	١٣,١٨٦	٧٣٨,٤٠٠	٥٦	داخل المجموعات		
*١١,٨٧٢	١٦٦,٣٥٦	٤٩٩,٠٦٧	٣	بين المجموعات	درجة	الوثب الطويل
	١٤,٠١٢	٧٨٤,٦٦٧	٥٦	داخل المجموعات		
*٨,٢٧٧	٣٠٦,٠٦١	٩١٨,١٨٣	٣	بين المجموعات	درجة	ركض (٣٠م) حواجز
	٣٦,٩٧٦	٢٠٧٠,٦٦٧	٥٦	داخل المجموعات		

* معنوي عند نسبة خطأ < (٠,٠٥) وأمام درجتني حرية (٣, ٥٦) (F) الجدولية = ٢,٧٦

الجدول (١١) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

L,S,D	ت-٣	ت-٢	ت-٢	ت-١	ت-١	ت-١	ض	٣ت	٢ت	١ت	المجموعات
	ض	ض	٣ت	ض	٢ت	٢ت	-س	-س	-س	-س	المهارات والفعاليات
٣,٠٥٩	*٨,٢٦٧ *٣ت	*٤,٦ *٢ت	*٣,٦٦٧ *٣ت	*٩,٥٣٣ *١ت	١,٢٦٦	*٤,٩٣٣ *١ت	٦٠,٩٣٣	٦٩,٢٠٠	٦٥,٥٣٣	٧٠,٤٦٦	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم
٢,٩٢٢	*٦,٦٦٧ *٣ت	*٥,٢ *٢ت	١,٤٦٧	*٨,٤٦٧ *١ت	١,٨	*٣,٢٦٧ *١ت	٥٨,١٣٣	٦٤,٨٠٠	٦٣,٣٣٣	٦٦,٦٠٠	التمريرة القصيرة ببطن القدم
٥,١٤٨	١٣,٨٦٦ * *٣ت	*٧,٨٦٦ *٢ت	*٦ *٣ت	*٩,٧٣٣ *١ت	٤,١٣٣	١,٨٦٧	٦٠,٢٠٠	٧٤,٠٦٦	٦٨,٠٦٦	٦٩,٩٣٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة
٢,٦٥١	*٥,٥٣٣ *٣ت	*٤,٢٦٦ *٢ت	١,٢٦٧	*٧,١٣٣ *١ت	١,٦	*٢,٨٦٧ *١ت	٦١,٠٠٠	٦٦,٥٣٣	٦٥,٢٦٦	٦٨,١٣٣	الركض السريع (٢٠م)
٢,٧٣٣	*٧,٨٦٦ *٣ت	*٤,٤٦٦ *٢ت	*٣,٤ *٣ت	*٥,٨ *١ت	٢,٠٦٦	١,٣٣٤	٥٦,٤٠٠	٦٤,٢٦٦	٦٠,٨٦٦	٦٢,٢٠٠	الوثب الطويل
٤,٤٤٠	*٦,٥٣٣ *٣ت	*٥,٨٦٦ *٢ت	٠,٦٦٧	*١١ *١ت	*٤,٤٦٧ *١ت	*٥,١٣٤ *١ت	٥٨,٢٠٠	٦٤,٧٣٣	٦٤,٠٦٦	٦٩,٢٠٠	ركض (٣٠م) حواجز

١* الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (جدولة الممارسة الموزعة)

٢* الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (جدولة الممارسة المكثفة)

٣* الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة (جدولة الممارسة العشوائية)

٣-٢ مناقشة النتائج :

٣-٢-١ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث

والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى.

يتبين من الجدولين (٩,٨) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات

التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب

القوى ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يحقق صحة الفرض الاول للبحث ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) التي تمتاز بخصوصية من حيث الترتيب والتنظيم وجدولة التمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية، وكيفية توزيع جهد المتعلم على هذه التمارين واستثمار أوقات التمارين في كل وحدة بشكل ملائم وفترات الراحة المنقوصة والاكبر من زمن كل تكرار، كذلك عملية التكرار الحاصلة في كل وحدة ساعدت وانعكست بشكل ايجابي على التحسن في تعلم البناء الحركي، حيث يعتمد تعلم المهارات الحركية والفعاليات عن طريق الممارسة الى التعليم والتدريب المنتظم على وفق خطوات تعليمية سهلة، وبعد ذلك التدرج بسرعة وصعوبة معينة بالتكرار والممارسة من اجل الحصول على اكبر عدد من المعلومات و التنسيق والتوافق والاداء الصحيح للمهارة او الفعالية والوصول الى ثباتها ، حيث يذكر (محجوب) "أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر". (محجوب ، ٢٠٠١ ، ١٨١) ، ويذكر الباحثان ان عملية تكرار المهارات (المهمات) وتعزيزها بالتغذية الراجعة سواء كانت داخلية (ذاتية) أم خارجية ترسخ هذه المهارات في ذهن المتعلم بشكل دقيق وتترك اثر ملحوظ في عملياته العقلية وفي البرامج الحركية التي يأخذها بشكل صور تخزن بالدماغ وتنعكس على ادائه للمهارة وكلما كرر المهارة ازداد التأثير الايجابي في تحسن اداء المتعلم للمهارة المطلوبة ، كما يؤكد (السوفاجي) "ان تكرار المهمة لمدة زمنية معينة ولفترة راحة محددة بين التكرارات يترك أثراً أو صوراً مخزونة في ذاكرة المتعلم وهذه الصورة (البرنامج الحركي) تستخدم من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير الحركات اللاحقة ، إذ إن تكرار المهارة مرات عدة مع اخذ فترة راحة محددة ، هذه الراحة تسمح بتحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد و(الخاصة بالذاكرة الحركية) مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة" (السوفاجي، ٢٠١٩، ١١٣) .

٣-٢-٢ مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى.

يتبين من الجدولين (١٠، ١١) وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي ولمصلحة المجموعات التجريبية الثلاث، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث حيث كانت الفروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في مهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم)، كذلك الفرق معنوي كان لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة العشوائية) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية ايضا في مهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم)، وقد كان الفرق معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في مهارة (التمريرة القصيرة بباطن القدم) ، اما في مهارة

(الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من لقدم والتمريرة القصيرة بباطن القدم) كان الفرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة العشوائية) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في تعلم البناء الحركي لمهارات كرة القدم .

بينما كانت الفروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في فعالية (الركض سريع (٢٠م))، كما كان الفرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة العشوائية) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في فعالية (الوثب الطويل)، اما في ما يخص فعالية (ركض (٣٠م) حواجز) كان الفرق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة التي نفذتا البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة والعشوائية) في تعلم البناء الحركي لألعاب القوى و خلاصة القول والنتائج التي توصلنا اليها ان المجموعة التجريبية الاولى (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) هي الافضل وتليها المجموعة التجريبية الثالثة (بأسلوب جدولة الممارسة العشوائية)، ومن ثم المجموعة الثانية (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة)، وبذلك يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (اسلوب جدولة الممارسة الموزعة) لوجود فترات الراحة الكافية التي تعادل تقريبا زمن التكرار الواحد بمرتين والتي تساعد على عملية استرجاع المعلومات وتثبيتها والتهيئة الذهنية المناسبة عند كل تكرار وآخر وهذا ما يؤكد (الطالب والويس) حيث يُشير ان " فترة التوقف بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعلم لمراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات والاختبارات" كما أن " التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً " . (الطالب ، والويس ، ٢٠٠٠ ، ٦١) ، كما أن فرصة اكتشاف الأخطاء خلال التوقفات بين أداء وآخر أو تكرار وآخر في التدريب الموزع تكون كبيرة ، إذ يتمكن المتعلم خلال فترات الراحة من أن يفكر ويعيد ذاكرته وتصوراته عند أداء المهارة" . (الدليمي ، ٢٠١١ ، ٣٥) ، كذلك فترات الراحة الموجودة واسلوب توزيعها على التمارين وتكراراتها يتلائم مع هذه الفئة العمرية (المبتدئين) كذلك انما يرجح الافضلية لأسلوب جدولة الممارسة الموزعة هو تعليم الطلاب بهذا الاسلوب في بداية المهارات والفعاليات ، إذ يكون أكثر ملائمة مع التعلم الاولي للمهارة (المهمة) ، اما السبب في تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت (اسلوب جدولة الممارسة العشوائية) في تعلم البناء الحركي لمهارة (الدرجة بالجزء الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة) وفي (الوثب الطويل) الى أن الأسلوب العشوائي يحسن من تعلم الأداء للمتعلمين عند أداء أكثر من مهمة واحدة في الوحدة التعليمية الواحدة وبشكل عشوائي اي ما يساعد الفرد على البحث في الدماغ واستدعاء أكثر من برنامج حركي عند تنفيذ المهمات المختلفة ، وهذا ما يتوافق مع فرضية النسيان التي تُشير الى "ان التدريب العشوائي في مراحلهِ الأولية لتعلم المهارة يجعل من الفرد أن يولد حركة وبرنامج حركي جديد في كل مرة يتحول من أداء مهارة جديدة الى

مهارة جديدة اخرى ، إن هذا التحول المتناوب في التركيز يؤدي الى تهيئة برامج حركية مناسبة لكل مهارة ، هذه الطريقة تتحدى قدرات المتعلم وتشن اندفاعه الى اكتشاف وتكيف جديد وسريع الى التغيير المفاجئ في متطلبات الاداء". (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٨٢) ، اما عندما تكون فترات الراحة منقوصة (قليلة) اي أقل من فترة دوام التكرار الواحد كما في (اسلوب جدولة الممارسة المكثفة) الذي مثل المجموعة التجريبية الثانية على رغم من التنظيم الحاصل بأداء التمرينات وتكراراتها وأدائها بشكل مكثف وبتقنين عالي وتفوق هذه المجموعة بهذا الاسلوب على المجموعة الضابطة الا أن هذا الأسلوب حقق أقل درجة تعلم بناء حركي من (أسلوب جدولة الممارسة الموزعة والعشوائية) وسبب ذلك ان هذا الاسلوب يؤثر على دافعية المتعلم نتيجة فترات الراحة القليلة.

٤-١ الاستنتاجات :

١ . اثرت البرامج التعليمية الخاصة بأساليب الجدولة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع في المدرسة) ايجابيا في تعلم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لدى طلاب الصف الاول المتوسط .

٢ . تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (الموزعة) في تعلم البناء الحركي في كل من

أ- (الدرجة بالكرة) و(التمريرة القصيرة) و(ركض ٢٠م) على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (المكثفة) والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة

ب- (ركض ٣٠م) حواجز) على المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة والمجموعة الضابطة. ٣. تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (العشوائية) في تعلم البناء الحركي في كل من (الدرجة) و(الدرجة والتمريرة) و (الوثب الطويل) على المجموعة الثانية التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (المكثفة) والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة.

٤-٢ التوصيات :

١. العمل على توجيه مدرسي التربية الرياضية على امكانية استخدام اساليب جدولة الممارسة الثلاث (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية في تعليم البناء الحركي لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط .

٢. التاكيد على استخدام اسلوب جدولة الممارسة الموزعة في تعلم البناء الحركي في مهارات (الدرجة، والتمريرة) و في فعاليات (ركض ٢٠م، وركض الحواجز)

٣. التاكيد على استخدام اسلوب جدولة الممارسة العشوائية في تعلم البناء الحركي (الدرجة والدرجة والتمريرة والوثب الطويل).

المصادر

١. الحسيني ، مصطفى صبحي احمد خضر (٢٠٠٤) : تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، بغداد .

٢. خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
 ٣. الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠١١) : مختارات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف،العراق.
 ٤. رشيد، نوفل فاضل (٢٠٠٥) : تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 ٥. الرومي ، جاسم محمد نائف (١٩٩٩) أثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
 ٦. السوفاجي ، ريان سمير (٢٠١٩) : أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء والانجاز لبعض المهارات الأساسية المغلقة والمفتوحة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل .
 ٧. الطالب ، نزار والويس ، كامل (٢٠٠٠) . علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
 ٨. العودات ،جبريل اجريد محمد (٢٠٠٤) : اثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل .
 ٩. فأن دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة .
 ١٠. ما ينل، كورت (١٩٨٧): التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
 ١١. محجوب ، وجيه (٢٠٠٠) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، بغداد .
 ١٢. محجوب ، وجيه (٢٠٠١) . (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان .
13. Jerry. J & other (2005): research methods in physical activity human. Lcinetics publisher . USA.