

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة

السيد عمر ناطق عبد القادر *

أ.م.د. نوفل فاضل رشيد *

*فرع الالعب الفرعية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

**طالب ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: Zangana_10@yahoo.com

(الاستلام ٢٧ تشرين الاول ٢٠١٣ القبول ١٤ كانون الثاني ٢٠١٤)

المخلص

يهدف البحث إلى :

- ١- الكشف عن أثر استخدام اسلوبى جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .
- ٢ - مقارنة أثر استخدام اسلوبى جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة في الاختبار البعدي .
- ٣ - الكشف عن نسب التطور بين مجموعتي البحث في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .
- ٤- المقارنة بين أثر استخدام اسلوبى جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في الاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، أما عينة البحث فقد تكونت من (٥٤) تلميذاً يمثلون شعبتين دراسيتين تم اختيارهم بطريقة عمدية، وبعد أن تم استبعاد عدد من التلاميذ لعدم تكافؤهم مع بقية التلاميذ ، بذلك أصبح حجم العينة النهائي (٣٠) تلميذاً، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٥) تلميذاً لكل مجموعة ثم وزعت أساليب جدول الممارسة بطريقة القرعة . تم إجراء عمليات التكافؤ في متغيرات النمو (الكتلة والعمر والطول) وبعض القدرات العقلية وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، فضلاً عن المهارات الأساسية الهجومية . استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي سبعة أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة ولمجموعتي البحث . كما استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، والنسبة المئوية ، واختبار (ت) لعينات المرتبطة المتساوية العدد، واختبار (ت) لعينات غير المرتبطة المتساوية العدد، والدرجة المعيارية المعدلة (٥-6) ، ونسبة الاحتفاظ)

واستنتج الباحثان ما يأتي :-

- ١- إن أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع وأسلوب جدول التمرين المتغير الموزع كان لهما تأثير فعال و ايجابي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة ولكن بدرجات مختلفة.
- ٢ - تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب جدول التمرين(الممارسة) المتغير الموزع على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع في جميع المهارات قيد الدراسة.
- ٣ . كانت المجموعة التجريبية الثانية أكثر احتفاظاً بالمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة من المجموعة التجريبية الأولى.

الكلمات المفتاحية: جدول التمرين - الثابت الموزع - المتغير الموزع - المهارات الأساسية - كرة السلة

The impact of using both styles of exercise scheduling (practice) Constant-distributed, distributed Variable in learning and Retention some of basic offensive skills in mini basketball

Mr. Omar. N.Abdul AL. Qader

Assist . Prof .D. Nawfal. F. Rashid

Abstract

-The aims of the study was :-

- To explore the impact of using both styles of exercise scheduling (practice) Constant-distributed, distributed Variable in learning some basic offensive skills in mini basketball.

- Comparing the impact of using both styles of exercise-scheduling (practice) Constant-distributed, distributed Variable in learning some basic offensive skills in mini basketball in the post test.

- Comparison between the impact of using both styles of practice scheduling Constant-distributed distributed Variable in retention some basic offensive skills in mini basketball.

- Experimental method was used to for its suitability to the nature of the study , sample of the study consisted of (30) players , , which divided into two equal, each group consisted of (15) players for each group , equivalent was done for the sample in variables of groups (mass , length , age , some of motor and physical elements , some of the basic attacking skills in mini basketball . Programs period were (7) weeks , two learning units in a week for each group , time for each unit was (45) minutes . Data was treated statistically by using the { Arithmetic mean , standard deviation ,simple correlate (pearson), (T) test for the paired equal number and unpaired equal number samples } .

- The researchers concluded the following :-

- It was positive, effective influence for the style used in the study (constant-distributed, distributed Variable in learning basic skills in mini basketball in different degrees.

- Superiority for the second experimental group which used the exercise scheduling (practice) distributed Variable on the first experimental group which used the exercise-scheduling (practice) constant- in all basic skills in the mini basketball under study.

- The second experimental group have more retention of the basic skills in the mini basketball than the first experimental group

Keywords: Exercise Scheduling - Constant-Distributed - Distributed Variable-Basic Skills - Basketball

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :-

ان التحديات التي يواجهها عالمنا اليوم والثورة العلمية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا الاجتماعية والثقافية والاقتصادية تدفعنا إلى استخدام أساليب حديثة في جميع المجالات ولاسيما في التعليم ، وبما ان المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته هي الغاية في هذه العملية التي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير مواقف تعليمية متنوعة تخدم العملية التعليمية وتوفر فرص تحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها ، " لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضمونا ومحتوى تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة " (Schmidt ، 1982 ، 175) " ويعتمد التعليم والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته ، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية (فردية أو جماعية) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة ، واستخدام وسائل التقنية الحديثة في التعلم ، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية " (النجاري ، ٢٠٠٤ ، ١٠) ، إذ تعد عملية التعليم بشكل عام من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي يصل إلى أهدافها ، وهي توصيل المعلومات إلى المتعلم بأفضل أسلوب ممكن ، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى المقبول في الأداء ضمن الوقت المحدد لها ، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية . (المفتي ، والكاتب ، ٢٠٠٤ ، ١)
ويعد درس التربية الرياضية احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بالمدرسة ، فالعناية بدرس التربية الرياضية يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها تجنى الفوائد الموجودة في المنهاج المقرر ، ولأهمية درس التربية الرياضية في النظام التربوي لابد من إعطائها العناية والاهتمام اللازمين (عباس ، ١٩٩٣ ، ٢٦٦) .

" و جدولة التمرين من الأساليب التعليمية المهمة و المستخدمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تنظيم التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وأتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه" (الدليمي ٢٠٠٢ ، ٢)
وتمتاز لعبة كرة السلة بإمكانية مزاولتها من قبل الجميع على مختلف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية وتشتمل لعبة كرة السلة على العديد من المهارات المتنوعة فضلاً عن ارتباطها بالجانب البدني والخططي والنفسي وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات . فقد زاد الاهتمام في تدريب وتعليم هذه المهارات لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية ، ونظراً لكبر حجم الكرة وكتلتها فقد تم إيجاد لعبة كرة السلة المصغرة لكي تناسب الأعمار الصغيرة (٨-١٢) سنة ، " وهي لعبة مماثلة للعبة كرة السلة وقوانينها هي قوانين اللعبة الأم نفسها، ولكن الملعب اصغر والكرة أخف وزناً والسلة أقل ارتفاعاً إذ ترتفع السلة عن الأرض مسافة ٢,٦٠ م (www.al-batal.com) . وبما ان هذه اللعبة تمارس من قبل صغار العمر وهي مناسبة لقدراتهم ، لذا لابد للمعلم أن يختار الأفضل من الأساليب والتمرينات وأنواعها وتوقيتاتها وجدولتها لغرض التوصل إلى التعلم الأفضل لمهاراتها المتنوعة.
ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام أسلوبى جدولة التمرين(الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع والتعرف على أفضلهما في تعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة المصغرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي والاحتفاظ بها .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

هنالك عدد غير قليل من الأساليب التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة. وتشير البحوث الحديثة إلى أن مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمراً في غاية الصعوبة والتعقيد، لذا فقد قام الباحثان بإجراء دمج بين أسلوبين مختلفين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه هو تحقيق اكبر قدر من التعلم وبأقل وقت وجهد. ومن هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تحقق اكبر قدر من التعلم ، وذلك باستخدام وتجريب أسلوبى جدولة التمرين الثابت الموزع والمتغير الموزع على

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى.....

تلاميذ الصف السادس الابتدائى والتعرف على مدى تأثير هذين الأسلوبين فى التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ، وأيهما الافضل بينهما؟

١-٣ أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :-

١-٣-١ الكشف عن أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

١-٣-٢ مقارنة أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة فى الاختبار البعدي

١-٣-٣ الكشف عن نسب التطور بين مجموعتي البحث فى التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

١-٣-٤ المقارنة بين أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى الاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

١-٤ فروض البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلىة والبعدية فى تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ولمصلحة الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث .

١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث فى تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة المصغرة .

١-٣-٣ وجود تباين فى نسبة التطور بين مجموعتي البحث فى التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

١-٤-٣ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث فى اختبار الاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشرى: تلاميذ الصف السادس الابتدائى فى مدرسة الحضارة الابتدائية للبنين

١-٥-٢ المجال الزماني: ابتداءً من ٣ / ١٠ / ٢٠١١ ولغاية ٢٧ / ٩ / ٢٠١٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب مدرسة الحضارة الابتدائية للبنين / فى محافظة نينوى .

١-٦ تحديد المصطلحات :-

١-٦-١ جدولة التمرين الثابت الموزع :- يعرفه الباحثان اجرائياً بأنه

الأسلوب الذى يتم فيه أداء جميع تكرارات التمرين الواحد فى اتجاه واحد أو مسافة واحدة بحيث يكون هناك فترات راحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد تساوي زمن أداء التكرار الواحد او اكثر وحسب صعوبة التمرين وكما توجد فترات راحة بين تمرين وآخر فى لعبة كرة السلة المصغرة .

١-٦-٢ التمرين المتغير الموزع :- يعرفه الباحثان اجرائياً بأنه

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

الأسلوب الذي يتم فيه أداء جميع تكرارات التمرين الواحد في اتجاهات أو مسافات مختلفة بحيث يكون هناك فترات راحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد تساوي زمن أداء التكرار الواحد أو أكثر وحسب صعوبة التمرين، وكما توجد فترات راحة بين تمرين وآخر في لعبة كرة السلة المصغرة .

٣-٦-١ كرة السلة المصغرة

وهي لعبة مماثلة للعبة كرة السلة، ولكنها للأطفال والناشئين الذين تقترب أعمارهم بين ٨ سنوات و ١٢ سنة. وقوانينها هي قوانين اللعبة الأم نفسها، ولكن الملعب أصغر والكرة أخف وزناً والسلة أقل ارتفاعاً إذ ترتفع السلة عن الأرض مسافة ٢,٦٠م (www.albatal.com).

٢- الاطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢ الإطار النظري:-

٢-١-٢ أسلوب جدول التمرين الثابت :-

يعرف التمرين الثابت بأنه التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع المتعلم لمتغير واحد خلال مدة الوحدة التعليمية (داود، ٢٠٠٦، ٥٠). أي التدريب على أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على ملعب أو بعد واحد أو اتجاه واحد وان هذا الأسلوب يكون أكثر ملائمة ونجاحاً مع مستلزمات تعلم المهارة ، فهو التدريب على مهارة ما ، من موقع ثابت وبالشروط نفسها والمتطلبات الثابتة للمهارة وهذا يعني التدريب على برنامج أو بناء برنامج حركي ثابت ، له كل أبعاده وأشكاله التي تسهل عملية خزنه في الذاكرة والرجوع إليه في كل مرة لاستخدامه كما هو (سلمان، ٢٠٠٥، ١٣٢) .

ويرى الباحثان ان التمرين الثابت أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة.

٢-١-٣ أسلوب جدول التمرين المتغير :

يعرف بأنه " تكرارات متعاقبة حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على أساس هذا التغير " (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٨٣) . وفي هذا الأسلوب يتم التمرن على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات عدة لتأدية المهارة . ويستوجب تحت ظروف المباراة أن يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة ويفضل الأسلوب المتغير بالمراحل اللاحقة إذ يخضع فيه المتعلم لمتغيرات عدة في آن واحد وذلك بتطبيق عدد من العناصر في مهارة واحدة ، لذلك يرى الباحثان ان التمرن وفق الأسلوب المتغير يعد من الأساليب الحديثة التي تساعد المتعلم في إتقان المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة وتجعل للمتعلم القدرة على الأداء مهما اختلفت حالات اللعب .

٢-١-٤ أسلوب جدول التمرين الموزع :-

تشكل فترات الراحة واحدة من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين أو جدولة التدريب سواءً أكانت جدولة أسبوعية كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة ، أو الجدولة اليومية التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المكرس لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بأن التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم المهارات (سبع ، ١٩٩٨ ، ٦٧) .

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

فالتمرين الموزع هو التمرين الذي تكون فيه الراحة بين تمرين وآخر أطول قياساً بالتمرين المكثف (الطالب ، والويس ، ١٩٩٣ ، ٥٩) . أي أن فترات الراحة تكون أكثر من فترة الأداء أو تكون متساوية له فمثلاً إذا كانت مدة الأداء للتمرين تستغرق (٦٠ ثانية) فتكون فترة الراحة (٦٠ ثانية) أو ربما أكثر. (الطائي ، ٢٠٠٠ ، ١٨) .

١-٢-٥ كرة السلة المصغرة :-

كرة السلة المصغرة هي لعبة الذكور والإناث وهي صورة معدلة من لعبة الكبار حيث تم تعديلها على وفق احتياجات الاطفال الصغار وان الفلسفة بسيطة جداً : وهي ان لاتدع الاطفال الصغار يلعبون لعبة لاتلائم مع تطورهم و نموهم الجسدي والفكري ، بل غير أو عدل من لعبة الكبار لكي تتاسبهم .وان الهدف من لعبة كرة السلة المصغرة هو اعطاء الفرصة للأطفال وفي كل القدرات والطاقات وان يتمتعوا ويزيدوا من خبراتهم ومن ثم يتوجهون نحو اللعبة بكل حماسة وهمة. وان لعبة كرة السلة تمارس مع الكثير من حالات تصويب الكرة نحو الهدف (السلة) التي هي تكون مرتفعة لمعظم الاطفال .وفي لعبة كرة السلة المصغرة يكون حجم الكرة اصغر وارتفاع السلة والهدف منخفض. وان لعبة كرة السلة فيها الكثير من القوانين الفنية ، بينما في لعبة كرة السلة المصغرة هذه القوانين قد تم تقليلها وتلخيصها الى الحد الادنى. فضلاً عن ذلك فان حكم هذه اللعبة تقع عليه مسؤولية رئيسة وهي ان يكون صديقاً وليس حاكماً صارماً ويجب ان يبدي التسامح فيما يخص المخالفات غير المهمة أو التي ليس لها عواقب التي لا تعطي الكثير من الفائدة للاعب المخالف. أما في ما يخص اللعبة من اختلافات قانونية فيود الباحثان ان يدرجها في النقاط الآتية:

- لا يوجد تبديل إلا عند الضرورة (خمسة أخطاء أو الاصابة).
- كل لاعب يلعب فترتان، إلا عند الضرورة (خمسة اخطاء أو الاصابة).
- لا يفضل تعليم الصبيان والبنات على دفاع المنطقة.
- ارتفاع الحلقة عن الارض (٢٦٠) سم.
- ابعاد البورد (٩٠سم × ١٢٠) سم.
- تختلف الكرة في الوزن (٤٥٠غم-٥٠٠غم) والحجم إذ يقترب محيط الكرة (٦٨سم-٧٣سم).
- لا يوجد ثلاث نقاط.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة (الحيالي ، ٢٠١٢)

”أثر دمج بعض أساليب جدول الممارسة في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الانجاز بفعالية رمي الرمح“ هدفت الدراسة إلى :-

- ١- الكشف عن أثر المناهج التعليمية المتضمنة الدمج بجدولة الممارسة (الموزعة العشوائية) و (المكثفة العشوائية) والمنهاج المقرر في الكلية (الأسلوب المتبع) في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز برمي الرمح.
- ٢- المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث التي استخدمت المناهج التعليمية المتضمنة الدمج بجدولة الممارسة (الموزعة العشوائية) و(المكثفة العشوائية) والمنهاج المقرر في الكلية(الأسلوب المتبع) في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز بفعالية رمي الرمح.
- ٣- الكشف عن أثر المناهج التعليمية المتضمنة الدمج بجدولة الممارسة (الموزعة العشوائية) و (المكثفة العشوائية) والمنهاج المقرر في الكلية (الأسلوب المتبع) في الاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الانجاز برمي الرمح .

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٤- المقارنة في اختبار الاحتفاظ بين مجموعات البحث الثلاث التي استخدمت المناهج التعليمية المتضمنة الدمج بجدولة الممارسة (الموزعة العشوائية) و (المكثفة العشوائية) والمنهاج المقرر في الكلية (الأسلوب المتبع) بالأداء الفني ومستوى الانجاز برمي الرمح .

٥- التعرف على نسبة الاحتفاظ للمجموعات الثلاث بكل من الأداء الفني ومستوى الانجاز برمي الرمح .

منهج البحث :- أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

عينة البحث :- تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية لرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) الذين اختيروا بطريقة عمدية والبالغ عددهم (١٩١) طالبا موزعين الى (٨) شعب وتم اختيار عينة البحث من الشعب الـ(٨) بواقع (٣) شعب تمثل المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة والبالغ عددهم (٧٤) طالباً وتم توزيعهم بصورة عشوائية . واستنتج الباحث ما يأتي:-

١- أثرت أساليب جدول الممارسة (الموزعة العشوائية و المكثفة العشوائية) والمنهاج المقرر في الكلية (الأسلوب المتبع) ايجابيا في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز برمي الرمح.

٢- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب جدول الممارسة (المكثفة العشوائية) في الاختبار البعدي في كل من الأداء الفني ومستوى الانجاز برمي الرمح على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب جدول الممارسة (الموزعة العشوائية) والمجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج التعليمي المقرر (الأسلوب المتبع) .

٢-٢-٢ دراسة (المياحي ، ٢٠٠٢)

”توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين وأثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية“

هدفت الدراسة إلى :-

١. التعرف على مستوى تعلم بعض مهارات التنس الأساسية من خلال تأثير استخدام أربع توزيعات لأساليب تنظيم التمرين .

٢. الكشف عن أفضل أسلوب تنظيمي تعليمي مؤثر في مستوى تعلم بعض مهارات التنس الأساسية.

منهج البحث :- أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

عينة البحث :- تكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً، يمثلون طلاب المرحلة المتوسطة (الصف الثاني المتوسط) ، إذ تم تقسيمهم إلى أربع مجاميع تجريبية وبواقع (١٥) طالباً لكل مجموعة.

- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ومعامل الالتواء، ومعامل الصدق الذاتي، واختبار (t) للعينات المرتبطة، واختبار تحليل التباين، ومعادلة نسبة التطور، واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) .

-استنتج الباحث ما يأتي :-

١. إن التوزيعات المتنوعة لأساليب تنظيم التمارين الأربعة المختارة (المتسلسل ، والعشوائي، والمتسلسل المترابط،

والدمج بين المتسلسل والعشوائي) قد أثرت في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأساسية .

٢. تفوق أسلوب التمرين المتسلسل على بقية الأساليب في تعلم مهارة الإرسال بالتنس .

٣. إن لاختلاف نوع المهارة وصنفها وانتمائها للفعالية له تأثير في التعلم والأداء .

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٣- إجراءات البحث :-

٣-١ منهج البحث:-

أستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :-

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة الحضارة الابتدائية للبنين للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢، والبالغ عددهم (٧٩) تلميذاً تم اختيارهم بصورة عمدية . أما عينة البحث فقد تكونت من ٥٤ تلميذاً يمثلون شعبتين دراستين تم اختيارهم بطريقة عمدية، وبعد أن تم استبعاد عدد من التلاميذ لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة والتلاميذ المستبعدون هم (التلاميذ التاركون للدراسة. التلاميذ الراسيون. تلاميذ التجارب الاستطلاعية وعينة الثبات.)، بذلك أصبح حجم العينة النهائي (٣٠) تلميذاً، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٥) تلميذاً لكل مجموعة ثم وزعت أساليب جدولة الممارسة بطريقة القرعة على هذه المجموع ، والجدول (١) يبين مواصفات العينة.

الجدول رقم (١)

يبين عدد أفراد عينة البحث حسب المجموعات التجريبية وأساليب التدريس المستخدمة

الشعبة	المجاميع	أسلوب الممارسة	العدد الكلي	المستبعدون	عينة البحث
أ	الأولى	الثابت الموزع	٢٦	١١	١٥
ب	الثانية	المتغير الموزع	٢٦	١١	١٥
المجموع			٥٤	٢٢	٣٠

٣-٣ التصميم التجريبي : استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة قبلية و البعدية المحكمة الضبط) (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٤٠٧) كما موضح في الشكل الآتي:

الشكل رقم (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

الاختبار القبلي	الاختبار اللاحق	الاختبار القبلي	الاختبار اللاحق	المجاميع
+	+	أسلوب الثابت الموزع	+	المجموعة التجريبية الاولى
+	+	أسلوب المتغير الموزع	+	المجموعة التجريبية الثانية

٣-٤ وسائل جمع البيانات :

-المصادر العلمية.

-الاستبيان.

-المقابلة.

-الاختبار والقياس.

٣-٤-١ الاختبارات

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

استُخدم تحليل محتوى المصادر العلمية وأراء السادة المختصين في تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية ، والمهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة واختباراتها.

٣-٤-١-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة واختباراتها :-

بعد الإطلاع على محتويات المصادر العلمية المختلفة في هذا المجال، تم تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بكرة السلة المصغرة وترشيح اختبارات ثابتة ، التي قد سبق استخدامها لقياس هذه العناصر من قبل الباحثين في كرة السلة المصغرة ، ثم تم وضعها في صورة استبيان وعرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (الملحق ٣) بهدف تحديد واختيار عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة واختباراتها ، وبعد جمع الاستبيانات تم حذف قسم من هذه العناصر وحسب نسبة اتفاق السادة المختصين ، وعليه تم ترشيح العناصر الآتية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (٨١.٨٢ %) أكثر من آراء السادة المختصين إذ يشير (بلوم وآخرون) "إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥ %) فأكثر من آراء الخبراء" (بلوم، وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) والعناصر التي رشحت واختباراتها كانت كالآتي :

- ١) القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا /تم قياسها باختبار رمي كرة طبية زنة (1)كغم من الجلوس على كرسي لأبعد مسافة (.حمودات وجاسم، ١٩٨٧، ١٧٩) .
 - ٢) القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى /تم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات (حسانين ، ١٩٨٧، ٣٨٧)
 - ٣) القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى /تم قياسها باختبار الحجل لأكبر مسافة لمدة (١٠) ثانية لكل رجل على حدا . (باهي، ١٩٩٩، ٨)
 - ٤) القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا /تم قياسها باختبار استناد أمامي شناو لمدة (١٠) ثانية . (حسانين ، ١٩٧٩، ٢٨٦)
 - ٥) المرونة للعمود الفقري وعضلات الفخذين /تم قياسها باختبار ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على صندوق مدرج (خاطر و البيك، ١٩٧٨، ٣٨٣)
 - ٦) السرعة الانتقالية /تم قياسها باختبار ركض (20م) من الوضع الطائر (حسانين ، ١٩٩٥، ٣٨١)
 - ٧) الرشاقة /تم قياسها باختبار جري الزكزاك (لبارو)على شكل رقم (8) (حسانين، ١٩٩٥، ٣٦٨) .
- ### ٣-٤-١-٢ تحديد المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة واختباراتها :-

بعد الرجوع إلى منهاج مادة كرة السلة تم تحديد المهارات الأساسية الهجومية التي هي (الطبطة، والمناولة ، والتصويب) بعدها تم ترشيح مجموعة من الاختبارات التي تقيس هذه المهارات وعرضها بصورة استبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في التربية الرياضية (الملحق ٣) لغرض تحديد الاختبارات المهارية المناسبة لقياس تلك المهارات ، وبعد جمع الاستبيانات وتفرغها حصلت الاختبارات الآتية على نسبة اتفاق (٨١.٢٥ %) فأكثر .

والمهارات التي رشحت واختباراتها كانت كالآتي :

- ١- اختبار المناولة الصدرية /تم قياسها باختبار المناولة الصدرية من الحركة.

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٢- اختبار الطبطبة بخط مستقيم / تم قياسها باختبار الطبطبة بخط مستقيم بين شاخصين المسافة بينهما (١٠) أمتار ذهاباً وإياباً.

٣- اختبار الطبطبة العالية / تم قياسها باختبار الطبطبة على الجانبين وخط الوسط.

٤- اختبار التهديف من أسفل السلة / تم قياسها باختبار التهديف من أسفل السلة لمدة (١٥) ثانية.

٥- اختبار التصويب الجانبي / تم قياسها باختبار التصويب الجانبي القريب.

٦- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه / تم قياسها باختبار (٤) شواخص والمسافة بين كل شاخص وآخر وخط البداية (١.٥) متر (الشمري، ٢٠٠٤، ٧١)

والملحق (١) يوضح مواصفات واجراءات تلك الاختبارات

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات البدنية و المهارية :-

إن الاختبارات البدنية والمهارية التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين هي اختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في مجال كرة السلة المصغرة ، ولغرض التأكد من صلاحية وملائمة هذه الاختبارات البدنية و المهارية لمجاميع عينة البحث ، فقد تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال استخدام صدق المحكمين والصدق الذاتي أما الثبات فقد تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

٣-٦ تكافؤ مجاميع البحث :-

”ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث“ (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٨) ، لذا تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث لضبط المتغيرات باستخدام اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة . وقد تم إجراء عمليات التكافؤ للمدة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٣ / ١ / ٢٠١٢ وهي تعد بمثابة قياس قبلي ولمجموعتي البحث ، وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية- :

٣-٦-١ التكافؤ في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول (٢)

الجدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لمتغيرات (الكتلة والعمر والطول)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية	
			س-	ع±	س-	ع±
1	الكتلة	كغم	٤٥.٨٠٠	١٠.٥٦٤٠	٤٥.٤٠٠	٨.٤٧٥١
2	العمر	شهر	١٤٥.٠٦٦	٦.٦٣٨٢	١٤٦.٠٦٦	٨.٢٧٦١
3	الطول	سم	١٤٢.٤٦٦	٧.٣٠٨١	١٤٦.٦٠٠	١٣.٧٣١٠

* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو (الكتلة والعمر والطول)، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

٣-٦-٢ التكافؤ في القدرات العقلية: تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض القدرات العقلية، وكما مبين في الجدول (٣)

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

الجدول رقم (٣)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض القدرات العقلية لمجموعتي البحث

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		القدرات العقلية	ت
	ع±	س-	ع±	س-		
٠.١١١	٨.٨٠٣	٢٥.٧٣٣	٧.٤٧٨	٢٦.٠٦٦		2- الذكاء

* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات بعض القدرات العقلية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القدرات العقلية.

٣-٦-٣ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة السلة المصغرة:-

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وكما مبين في الجدول (٤)

الجدول رقم (٤)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	العناصر البدنية والحركية	ت
	ع±	س-	ع±	س-			
٠.٨٩٦	٦.٠٢٦	٢٥.٤٦٦	٤.٧١٧	٢١.٦٠٠	سم	٢ القوة الانفجارية للأطراف السفلى	
١.٨٢٨	١.١٩٦	٢١.٥٠٢	٠.٩٧١	٢٠.٧٧٤	ثا	٣ الرشاقة	
١.٦٧٦	٠.٧٤٢	٢.٨٦٦	٠.٤٦٩	٣.٢٤٦	م	٤ القوة الانفجارية للذراعين	
٠.٧٦٦	٠.٤١٩	٣.٨٠٢	٠.٤٩٥	٣.٧١٨	م	٥ القوة المميزة بالسرعة للساقين /يمين	
٠.٥٠١	٠.٥٣٢	٣.٩٠٥	٠.٤٧١	٣.٧٦٤	م	٦ القوة المميزة بالسرعة للساقين /يسار	
٠.١٣٨	١.٤٥٧	٦.١٣٣	١.١٦٢	٦.٠٦٦	تكرار	٧ القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
١.٣١٥	٦.٠٧٠	٢.٣٠٠	٦.٨١١	٥.٤٠٠	درجة	٨ المرونة	

* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك العناصر.

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٣-٦-٤ التكافؤ في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة :-

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض المهارات الأساسية المختارة بكرة السلة المصغرة ، وكما مبين في الجدول (٥)

الجدول رقم (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±	
١	المناوله الصدرية من الحركة	درجة	٤٧.٢٠٩	٥.٠٤١	٤٩.٢٣٧	١٥.٤٢٨	٠.٤٨٣
٢	الطبطة بخط مستقيم	ثا	٧.٦٠٦	٠.٥٨٧	٨.٢٦٦	١.١٧٠	١.٩٥٤
٣	الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	٩.١٢٠	١.٦٣٥	١٠.٠٤١	١.٦٩٧	١.٥١٢
٤	الطبطة العالية	ثا	١١.٨٦٢	١.٠٣٢	١١.١١٤	١.٠١١	٢.٠٠٣
٥	التهديف من أسفل السلة	درجة	٢.٦٠٠	٠.٧٣٦	٢.٢٠٠	٠.٧٧٤	١.٤٤٩
٦	التهديف الجانبي القريب	درجة	٤٦.٦٨٠	١٧.٠٣١	٥٥.٥١٤	١٦.٦٧٥	١.٤٣٥

* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية المختارة، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المهارات.

٣-٧ البرنامج التعليمي :-

من خلال الإطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة المتخصصة بلعبة كرة السلة المصغرة وكرة السلة من كتب ورسائل ماجستير واطاريج ومنها (عبد الدايم، ١٩٨٤) (سالم، ١٩٩١) (الدرجي، ١٩٩١) (سماكه، ١٩٩٢) (معوض، ١٩٩٤) (مهدي، ١٩٩٤) (سليمان، ١٩٩٧) (زيدان، ١٩٩٧) (الطائي، ١٩٩٩) (أليوه جي، وحمودات، ١٩٩٩) (الشاروك، ٢٠٠٠) (الحمداني، ٢٠٠١) (مجيد، ٢٠٠٣) (السلطاني، ٢٠٠٣) (المعاضدي، ٢٠٠٣)، تم وضع البرنامج التعليمي على وفق التمارين التي يستخدمها المدرس في الدرس وأساليب جدول الممارسة المختارة لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة وتم عرضها في استبيان لهذا الغرض على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي (الملحق ٥) لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه البرنامج التعليمي وتعديل ما يروونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرنامج والوحدات التعليمية والتمارين والتكرارات والملحق (٣) يوضح نماذج للوحدات التعليمية المقترحة .

٣-٨ الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي :-

تضمنت البرنامج التعليمي (٢٦) وحدة تعليمية للأسلوبيين التعليميين لمجموعتي البحث وبواقع (١٣) وحدة تعليمية لكل مجموعة، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي سبعة أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة ، ولمجموعتي البحث .

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٨-٣ تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث :-

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على عينات من مجتمع البحث وتلافي المعوقات والصعوبات التي واجهت الباحثان ، تم إجراء التجربة الرئيسة التي امتدت من ٢٠١٢/٣/٨ ولغاية ٢٠١٢/٤/٢٤ وعلى مجموعتي البحث وكالآتي

٩-٣ الاختبارات القبليّة و البعديّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة و البعديّة لمتغيرات البحث المختارة على النحو الآتي

١-٩-٣ الاختبارات القبليّة :

بتاريخ ٢٠١٢/٣/٤ تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسيّة والعناصر البدنيّة والحركيّة و متغيرات النمو والقدرات العقليّة المختارة ، ولمجموعتي البحث.

٢-٩-٣ الاختبارات البعديّة :

بتاريخ ٢٩-٣٠/٤/٢٠١٢ في يومي الأحد والاثنين تم إجراء الاختبارات البعديّة للمهارات الأساسيّة المختارة ، ولمجموعتي البحث.

١٠-٣ الوسائل الإحصائيّة :-

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS التي تضمنت الوسائل الآتية :-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة المتساوية العدد.
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة المتساوية العدد.
- الدرجة المعياريّة المعدلة (٦-٨) (Kirkendll & Johnson.1987.29).
- نسبة الاحتفاظ. (خيون، ٢٠٠٢، ٤٢).

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٤- عرض النتائج ومناقشتها:-

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمصغرة ولمجموعتي البحث

الجدول رقم (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات

الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	نوع الاختبار	المجموعة التجريبية الاولى			المجموعة التجريبية الثانية		
				س-	\pm ع	قيمة ت المحسوبة	س-	\pm ع	قيمة ت المحسوبة
١	مناولة الصدرية من الحركة	درجة	قبلي	٤٧.٢٠	٥.٠٤١	★	٤٩.٢٣	١٥.٤٢٨	★
				٩	٥٥.٣٦	٥.٩٦٧	٧	١٢.٩٣١	٥.١٣٥
٢	طبطة بخط مستقيم	ثا	قبلي	٧.٦٠٦	٠.٥٨٧	★	٨.٢٦٦	١.١٧٠	★
				٦٨٠	٠.٧٠٨	٠.٤	٦.٦٢٤	٠.٨٧٥	٤.٣١٢
٣	طبطة بتغيير الاتجاه	ثا	قبلي	٩.١٢٠	١.٦٣٥	★	١٠.٠٤	١.٦٩٧	★
				٣.٦٢٧	١.٢١٢	٠.٨٣٣	٨.٦٤٠	٠.٨٣٣	٤.٧٧٠
٤	الطبطة العالية	ثا	قبلي	١١.٨٦	١.٠٣٢	★	١١.١١	١.٠١١	★
				٢	٠.٩٣٧	٣	٧.٦١٦	٠.٩٨٣	١٠.٩٧
٥	هدف من أسفل السلة	درجة	قبلي	٢.٦٠٠	٠.٧٣٦	★	٢.٢٠٠	٠.٧٧٤	★
				٥.١٣٣	٠.٩٩٠	٩.٩٠٦	٥.٥٣٣	٠.٧٤٣	١٠.٩٨
٦	هدف الجانبي القريب	درجة	قبلي	٤٦.٦٨	١٧.٠٣١	★	٥٥.٥١	١٦.٦٧٥	★
				٦	٧٠.٥٧	٤.٨٣٤	٧٩.٤٦	٧.٦٧٩	٧.٤٤٥

*قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (١٤) = ٢.١٤

من الجدول (٦) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية المختارة ولمصلحة الاختبار البعدي اذ كانت قيم (ت) المحسوبة للمجموعة

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

التجريبية الاولى على التوالي (٥.٩٦٧ ، ٤.٦٨٠ ، ٣.٦٢٧ ، ١١.٥٣٣ ، ٩.٩٠٦ ، ٤.٨٣٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (١٤) وبالباغة (٢.١٤) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥.١٣٥ ، ٤.٣١٢ ، ٤.٧٧٠ ، ١٠.٩٧٩ ، ١٠.٩٨٥ ، ٧.٤٤٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (١٤) وبالباغة (٢.١٤) .

ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية الأسلوبين المستخدمين (الثابت الموزع والمتغير الموزع) في تعليم تلك المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة، إذ إن المحاولات التكرارية الكثيرة في الوحدة التعليمية الواحدة للأسلوبين كان لها الأثر الكبير في تعلم المهارات قيد الدراسة ، فضلاً عن ذلك فان التنويع بالتمارين والوقت المخصص للممارسة كل هذه الأمور كان لها أثر كبير في عملية تطوير هذه المهارات ، إذ يعد الممارسة والتمرين وسيلة تعليمية ذات أثر فعال وايجابي في حصول عملية تعلم وتطوير المهارات الحركية ، ويذكر (محجوب) (أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو التمرين على المهارة) (محجوب ، ١٩٨٧ ، ١٨) .

ويؤكد (خاطر ، وآخرون) (أن التكرار المعزز التمرين تساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداءها في تتابع صحيح وزمن مناسب) (خاطر ، وآخرون ، ١٩٨٧ ، ١٥) ، كما ان المجموعتين قد تعرضت لظروف التعلم نفسها من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ، فضلاً عن أن هذه اللعبة تعد جديدة على التلاميذ من حيث حجم الكرة ووزنها وارتفاع حلقة الهدف مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية كل ذلك زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما أنعكس ذلك على تطوير المهارات الأساسية بشكل ايجابي وفعال" إذ إن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنويع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية " (Associate United ، 1984. 124) (state professional tennis).

فضلاً عن ذلك تعزى هذه الفروق الى فاعلية أساليب جدول التمرين المستخدمة في الدراسة بوصفها وسيلة مؤثرة ومنهجاً تعليمياً في مرحلة التمرين من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعات مختلفة ، إذ إن التدريب المنظم والمستخدم في أساليب جدول التمرين(الممارسة) من حيث عدد التكرارات ووقت الراحة وتسلسل التمارين جعل التدريب فعالاً ومؤثراً ، فضلاً عن المتعة والتغيير الذي حققه من خلالها ، كما أن هذه الأساليب أدى إلى زيادة التمرين الفعلية عن طريق الإعادة والتكرار الأمر الذي أدى إلى زيادة الحركة والنشاط في الدرس . ويؤكد (إسماعيل) نقلاً عن (ادينكتن وادجيرتون) " أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم ، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر ، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين " (إسماعيل ، ١٩٩٦ ، ٩٨) .

كما ان هذين الأسلوبين (جدولة التمرين الثابت الموزع ، جدول التمرين المتغير الموزع) يتميزان بوجود فترات راحة بين تكرار وآخر وهذا يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة عن أدائهم ، كما يساعدهم في الحصول على التصور الذهني الذي يساعد في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات في مواقف اللعب ، فضلاً عن ذلك فإن عينة البحث هم من المبتدئين مما يجعل هذا النوع من التمرين مناسبة لهم .

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ولمجموعتي البحث

الجدول رقم (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة في الاختبار البعدي ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±	
١	المناولة الصدرية من الحركة	درجة	٥٥.٣٦٠	٤.٩٤٣	٥٩.٦٧٠	١٢.٩٣١	١.٢٠٥
٢	الطبطة بخط مستقيم	ثا	٦.٤٧٦	٠.٧٠٨	٦.٦٢٤	٠.٨٧٥	٠.٥٠٩
٣	الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	٧.٩٨٠	١.٢١٢	٨.٦٤٠	٠.٨٣٣	١.٧٣٧
٤	الطبطة العالية	ثا	٨.٤٧٤	٠.٩٣٧	٧.٦١٦	٠.٩٨٣	*٢.٤٤٥
٥	التهدف من أسفل السلة	درجة	٥.١٣٣	٠.٩٩٠	٥.٥٣٣	٠.٧٤٣	١.٢٥١
٦	التهدف الجانبي القريب	درجة	٧٠.٥٧٦	٧.٩١٥	٧٩.٤٦٠	٧.٦٧٩	*٣.١١٩

*قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

- يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات الآتية (الطبطة العالية ، التهدف الجانبي القريب) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢.٤٤٥ ، ٣.١١٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) والبالغة (٢,٠٥).
- كما يتبين من الجدول نفسه وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات الآتية (المناولة الصدرية من الحركة ، والطبطة بخط مستقيم ، والطبطة بتغيير الاتجاه ، والتهدف من أسفل السلة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١.٢٠٥ ، ٠.٥٠٩ ، ١.٧٣٧ ، ١.٢٥١) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) والبالغة (٢,٠٥).

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

الجدول رقم (٨)

يبين الأوساط الحسابية (القبلية والبعديّة) ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة للمجموعة التجريبية الأولى

النسبة المئوية للتطور %	مقدار التطور	س		المعالم الإحصائية الأساليب
		بعدي	قبلي	
١٧.٢٦٥	٨.١٥١	٥٥.٣٦٠	٤٧.٢٠٩	المناوله الصدرية من الحركة
١٤.٨٥٦	١.١٣-	٦.٤٧٦	٧.٦٠٦	الطبطة بخط مستقيم
١٢.٥	١.١٤-	٧.٩٨٠	٩.١٢٠	الطبطة بتغيير الاتجاه
٢٨.٥٦١	٣.٣٨٨-	٨.٤٧٤	١١.٨٦٢	الطبطة العالية
٩٧.٤٢٣	٢.٥٣٣	٥.١٣٣	٢.٦٠٠	التهديف من أسفل السلة
٢٧.١٣١	١٥.٠٦٢	٧٠.٥٧٦	٥٥.٥١٤	التهديف الجانبي القريب

يتبين من الجدول (٨) الأوساط الحسابية (القبلية والبعديّة) ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور للمهارات المختارة لدى المجموعة التجريبية الأولى اذ تقترب نسب التطور بين (١٢.٥ - ٩٧.٤٢٣).

الجدول رقم (٩)

يبين الأوساط الحسابية(القبلية والبعديّة) ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور في المهارات المختارة للمجموعة التجريبية الثانية

النسبة المئوية للتطور %	مقدار التطور	س		المعالم الإحصائية الأساليب
		بعدي	قبلي	
٢١.١٨٩	١٠.٤٣٣	٥٩.٦٧٠	٤٩.٢٣٧	المناوله الصدرية من الحركة
١٩.٨٦٤	١.٦٤٢-	٦.٦٢٤	٨.٢٦٦	الطبطة بخط مستقيم
١٣.٩٥٢	١.٤٠١-	٨.٦٤٠	١٠.٠٤١	الطبطة بتغيير الاتجاه
٣١.٤٧٤	٣.٤٩٨-	٧.٦١٦	١١.١١٤	الطبطة العالية
١٥١.٥	٣.٣٣٣	٥.٥٣٣	٢.٢٠٠	التهديف من أسفل السلة
٧٠.٢٢٢	٣٢.٧٨	٧٩.٤٦	٤٦.٦٨٠	التهديف الجانبي القريب

يتبين من الجدول (٩) الأوساط الحسابية (القبلية والبعديّة) ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور للمهارات المختارة لدى المجموعة التجريبية الثانية اذ تراوحت نسب التطور ما بين (١٣.٩٥٢ - ١٥١.٥).

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة

يتبين من الجدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اغلب المهارات ، الا انه من خلال ملاحظة الجدولين (٨ ، ٩) يتبين أن مجموعتي البحث قد حققتا تطوراً نسبياً قياساً بنتائج الاختبارات القبلية، ولكن من الملاحظ أن المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب المتغير الموزع) كانت أفضل من المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (أسلوب الثابت الموزع).

ويعزو الباحثان سبب هذه الأفضلية إلى ان المتعلم في التمرين المتغير يتعرض الى عدة متغيرات في أن واحد أي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة وإعطاء المتعلم خبرات متعددة ومتغيرات مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة، وهذا الأمر ساعد في تهيئة ظروف جيدة للتعلم ، فأسلوب المتغير الموزع يجعل المتعلم يولد برنامجاً حركياً للتكرار الاول ويركز عليها وينقيها من الأخطاء وهذا ساعده في التركيز والحصول على تغذية راجعة ، فهذه التكرارات تجعل المتعلم يولد برنامجاً حركياً مناسباً لكل تكرار قبل الانتقال إلى التكرار الآخر، إذ إن الانتقال من مسافة إلى أخرى او من اتجاه الى آخر أو من ارتفاع إلى آخر يؤدي إلى الانشغال بالبرنامج الحركي ألأني فإعادة توليد خطة أداء المهمات الحركية في كل مرة ينتقل فيها المتعلم لأداء المهمات تؤدي إلى تثبيت عملية التعلم في الذاكرة . ويؤكد (Mooracken) " إن تنظيم التدريب بشكل متنوع او متغير وباستخدام مثيرات او وسائل متنوعة هو اكثر تأثيراً في التعلم من تكرار الى آخر " (Mooracken .W O, 193 - 201). ويضيف (صالح وآخرون) نقلاً عن (داوود، ٢٠٠٦) " الى ان زيادة التنوع والتغيير في التمرين سوف يؤدي الى زيادة التعلم ، كما ان التمرين المتغير يزيد من التحصيل والتعلم عن طريق الزيادة في تعميم الواجب الحركي . لذا فان التمرين المتغير يزيد من مرونة الحركة وتوافق الاداء مما يسمح للفرد باستخدام ماتعلمه في اعمال مشابهة لم يحاول القيام بها من قبل .(صالح واخرون، ١٩٨٨، ٧٦٩). لهذا نجد ان هذا الأسلوب (المتغير الموزع) تكتيك تعليمي الهدف منه التنوع او التغير بالنظام ويتم التمرن فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إذ إن هذا الأسلوب يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة او التحرك على أساس هذا التغير ، اذ يتم فيه التمرن على أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات عدة لتأدية المهارة مع وجود فترات راحة بين تكرار وآخر، وهذا من اسباب تفوق المجموعة التي استخدمت ذلك الأسلوب ، ومن ايجابيات أسلوب جدولة التمرين المتغير الموزع (الممارسة) أنه لا يتم اعطاء جميع التكرارات في مسار ثابت وإنما باتجاهات ومسافات وارتفاعات مختلفة، مما يبعد عامل الملل والضجر الذي قد يصاب به المتعلم من كثرة تكرارات المهارة الواحدة ، إذ إن اختلاف المسافات والاتجاهات والارتفاعات وتنوعها يبعد عامل الملل عند المتعلمين ويزيد من حماسهم ودافعيتهم نحو أداء التمارين المهارية ، إذ يعد الدافعية من العوامل المهمة في عملية التعلم ، ويشير (الحميري) (إلى أن من الشروط الأساسية للتعلم هو وجود دافع يدفع المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه فالرغبة أو الحافز هي استثارة داخلية عضوية تجعل المتعلم مستعداً للقيام بالنشاط دون الإحساس بالضيق أو التوتر) (الحميري ، ١٩٩٨ ، ١٦).

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٤-٤ عرض نتائج اختبار الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة لمجموعتي البحث .

الجدول رقم (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة في اختبار الاحتفاظ ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±	
١	المناوله الصدرية من الحركة	درجة	٥٢.٢٥٨	٢.٦٥٥	٥٧.٥٨١	١١.٩٦١	١.٦٨٢
٢	الطبطة بخط مستقيم	ثا	٧.٥٣٤	٠.٧٢٤	٧.٦٤٨	٠.٤٥٥	٠.٥١٢
٣	الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	٨.٥٧٨	٠.٩١٨	٨.٩٠٦	٠.٦٩٧	١.١٠٢
٤	الطبطة العالية	ثا	٩.٠٤٠	٠.٤٧١	٨.٠٨٣	٠.٧٢٧	★٤.٢٧٣
٥	التهديف من أسفل السلة	درجة	٤.٥٣٣	٠.٨٣٣	٥	٠.٦٥٤	١.٧٠٤
٦	التهديف الجانبي القريب	درجة	٦١.٦٨٦	١.٨١٠	٧١.٢١٧	٥.٩٧٤	★٥.٩١٢

★ قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

- يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات الآتية (الطبطة العالية ، التهديف الجانبي القريب) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٤.٢٧٣ ، ٥.٩١٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) والبالغة (٢,٠٥) .

- كما يتبين من الجدول نفسه وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات الآتية (المناوله الصدرية من الحركة ، والطبطة بخط مستقيم ، والطبطة بتغيير الاتجاه ، والتهديف من أسفل السلة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١.٦٨٢ ، ٠.٥١٢ ، ١.١٠٢ ، ١.٧٠٤) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٨) والبالغة (٢,٠٥) .

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

جدول رقم (١١)

يبين الأوساط الحسابية (البعدية والاحتفاظ) ومقدار الفقدان والنسبة المئوية للاحتفاظ في المهارات قيد الدراسة لمجموعتي البحث

التجريبية الثانية (أسلوب المتغير الموزع)		التجريبية الأولى (أسلوب الثابت الموزع)		المجاميع		المهارات		
النسبة المئوية للاحتفاظ %	مقدار الفقدان	س- الاحتفاظ	س- بعدي	النسبة المئوية للاحتفاظ %	مقدار الفقدان	س- الاحتفاظ	س- بعدي	
٩٦.٤٩ ٩	٢.٠٨٩	٥٧.٥٨١	٥٩.٦٧٠	٩٤.٣٩ ٦	٣.١٠٢	٥٢.٢٥ ٨	٥٥.٣٦٠	المناوله الصدرية
٨٦.٦١ ٠	١.٠٢٤	٧.٦٤٨	٦.٦٢٤	٨٥.٩٥ ٦	١.٠٥٨	٧.٥٣٤	٦.٤٧٦	الطبطة بخت مستقيم
٩٧.٠١ ٣	٠.٢٦٦	٨.٩٠٦	٨.٦٤٠	٩٣.٠٢ ٨	٠.٥٩٨	٨.٥٧٨	٧.٩٨٠	الطبطة بتغيير الاتجاه
٩٤.٢٢ ٢	٠.٤٦٧	٨.٠٨٣	٧.٦١٦	٩٣.٧٣ ٨	٠.٥٦٦	٩.٠٤٠	٨.٤٧٤	الطبطة العالية
٩٠.٣٦ ٦	٠.٥٣٣	٥	٥.٥٣٣	٨٨.٣١ ٠	٠.٦	٤.٥٣٣	٥.١٣٣	التهديف من أسفل السلة
٨٩.٦٢ ٦	٨.٢٤٣	٧١.٢١٧	٧٩.٤٦٠	٨٧.٤٠ ٣	٨.٨٩	٦١.٦٨ ٦	٧٠.٥٧٦	التهديف الجانبي القريب

يتبين من الجدول (١١) الأوساط الحسابية للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ فضلاً عن مقدار الفقدان والنسبة المئوية للاحتفاظ، اذ أظهرت نتائج اختبار (المناوله الصدرية) أن المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (أسلوب الثابت الموزع) قد حققت مقداراً من الفقدان بلغ (٣.١٠٢) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٤.٣٩٦%)، في حين ان المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب المتغير الموزع) حققت مقداراً من الفقدان بلغ (٢.٠٨٩) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٦.٤٩٩%)، وأظهرت نتائج اختبار (الطبطة بخت مستقيم) أن المجموعة التجريبية الأولى حققت مقداراً من الفقدان بلغ (١.٠٥٨) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٨٥.٩٥٦%)، في حين حققت المجموعة التجريبية الثانية مقداراً من الفقدان بلغ (١.٠٢٤) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٨٦.٦١٠%)،. وأظهرت نتائج اختبار (الطبطة بتغيير الاتجاه) أن المجموعة التجريبية الأولى حققت مقداراً من الفقدان بلغ (٠.٥٩٨) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٣.٠٢٨%)، في حين ان المجموعة التجريبية الثانية بلغ مقدار الفقدان لديها (٠.٢٦٦) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٧.٠١٣%) . وأظهرت نتائج اختبار (الطبطة العالية) أن المجموعة التجريبية الأولى كان مقدار الفقدان لديها (٠.٥٦٦) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٣.٧٣٨%) ، في حين ان المجموعة التجريبية الثانية بلغ مقدار الفقدان لديها (٠.٤٦٧) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٤.٢٢٢%) . وأظهرت نتائج اختبار (التهديف من أسفل السلة) أن المجموعة التجريبية الأولى كان

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

مقدار الفقدان لديها (٠.٦) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٨٨.٣١٠%)، في حين ان المجموعة التجريبية الثانية بلغ مقدار الفقدان لديها (٠.٥٣٣) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٩٠.٣٦٦%). وأظهرت نتائج اختبار (التهديد الجانبي القريب) أن المجموعة التجريبية الأولى كان مقدار الفقدان لديها (٨.٨٩) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٨٧.٤٠٣%). في حين ان المجموعة التجريبية الثانية بلغ مقدار الفقدان لديها (٨.٢٤٣) وبلغت النسبة المئوية للاحتفاظ (٨٩.٦٢٦).

٤-٥ مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبار الاحتفاظ بين مجموعتي البحث في مهارات (الطبطة العالية، التهديد الجانبي القريب) كما يتبين أيضاً وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في نتائج اختبار الاحتفاظ بين مجموعتي البحث في مهارات (المناولة الصدرية، والطبطة بخط مستقيم ، والطبطة بتغيير الاتجاه ،والطبطة العالية، والتهديد من أسفل السلة لمدة (١٥) ثانية، والتهديد الجانبي القريب)، ومن خلال الجدول (١١) تبين ان المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب المتغير الموزع) في الدرس كانت افضل من المجموعة التجريبية الاولى في نسبة الاحتفاظ . ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق الى الميزات التي يتمتع بها هذا الأسلوب اذ ان التكرار الكثير والممارسة المستمرة على المهارات بمسافات وارتفاعات واتجاهات وزوايا مختلفة ساعد المتعلم على التعود على استخدام الجزء الصحيح من الجسم والإحساس بالمكان الصحيح لايصال الكرة في كل تكرار، فضلاً عن انها جعلت المتعلم يستخدم طرائق متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى ترميز وتمييز المعلومات في أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين المهارات المتعلمة ، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد ، كما أن تكرار المهمة لمدة زمنية معينة وبتكرارات كثيرة يترك أثراً أو صوراً مخزونة في ذاكرة المتعلم وهذه الصورة تستخدم من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير الحركات اللاحقة ، إذ إن تكرار المهارة لمرات عدة سيؤدي إلى تحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة ، ويذكر (محجوب) (أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ التي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر) (محجوب، ٢٠٠١ ، ١٨١). والى ذلك أشار (البيلي واخران) في ان الممارسة المتغيرة تساعدنا على تذكر عناصر السلوك المرغوب به على شكل سلسلة من الخطوات (البيلي واخران، ١٩٩٧، ٢٠٤)

ويضيف الباحثان تفسيراً آخر هو ان ما يكتسبه الطالب في المرحلة الأولى من التعلم ينعكس ايجابياً او سلبياً على مستوى الاحتفاظ ولما كان الاكتساب في الوحدة التعليمية بصورة أفضل من المجموعتين الأخريين فان الاحتفاظ سيكون أفضل من تلك المجموعتين ايضاً . وهذا يتفق مع ما ذكره (توق وعدس) " انه في مجال المهارات الحركية وطرق عمل الأشياء تبين ان الاحتفاظ يتناسب ايجابياً مع المستوى الأولي لتلك المهارة وتطورها وهذا يعني انه لضمان احتفاظ واستدكار جيدين بعد مرور زمن ما على التعلم فان هناك حاجة لان يتم التعلم بشكل جيد " (توق ، وعدس ، ١٩٨٤ ، ٢٦٢) .

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- إن أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع وأسلوب جدول التمرين المتغير الموزع كان لهما تأثير فعال و ايجابي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة ولكن بدرجات مختلفة.
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب جدول التمرين(الممارسة) المتغير الموزع على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع في جميع مهارات قيد الدراسة.
- ٣- كانت المجموعة التجريبية الثانية أكثر احتفاظا بالمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة من المجموعة التجريبية الاولى.

٥-٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام أسلوب جدول التمرين المتغير الموزع في تعليم بعض المهارات الأساسية المستخدمة في الدراسة في كرة السلة المصغرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي .
- ٢- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) المستخدمة في الدراسة وعلى عينات مختلفة والعباب الرياضية أخرى.

المصادر

١. اسماعيل ، سعد محسن (١٩٩٦) : " تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
٢. الشمري ، إيلاف احمد محمد عيسى (٢٠٠٤): بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الموصل ، الموصل.
٣. باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩) الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط 1، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة
٤. بلوم ، بنيامين .س وآخرون (١٩٨٣) تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكرو وهيبي ، القاهرة .
٥. البيلي ، محمد عبد الله و آخرون (١٩٩٧) "علم النفس التربوي و تطبيقاته" ط ١ . مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع . الإمارات العربية المتحدة .
٦. توق، محي الدين، وعدس، عبد الرحمن (١٩٨٤) "أساسيات علم نفس التربوي"، دار جون ويلي للطباعة والنشر، نيويورك .
٧. حسانين ،محمد صبحي: (١٩٧٩) "التقويم والقياس في التربية البدنية " ج ١، ط 2، دار الفكر العربي ،القاهرة.
٨. حسانين ، محمد صبحي (١٩٨٧) : " التقويم والقياس في التربية البدنية " ج ٢ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٩. حسانين، محمد صبحي: (١٩٩٥) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة
١٠. الحمداني، سعد فاضل عبد القادر(٢٠٠١) فاعلية المستويين البدني و المهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

١١. حمودات ، فائز بشير وجاسم ، مؤيد عبد الله (١٩٨٧) كرة السلة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل
١٢. الحميري ، ميسر مصطفى إسماعيل (١٩٩٨) " تأثير برنامج تمهيدى- تعليمى باستخدام اسلوبى التمرين المكثف والموزع فى اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق
١٣. الحيايى، سيف الدين عبد الرحيم بشير (٢٠١٢) " أثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة فى التعلم والاحتفاظ بالأداء الفنى ومستوى الانجاز بفعالية رمى الرمح"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، العراق
١٤. خاطر ، احمد محمد وآخرون (١٩٨٧) " دراسات فى التعلم الحركى فى التربية الرياضية " دار المعارف ، بيروت
١٥. خاطر ، احمد محمد وألييك ، علي فهمي(١٩٧٨) "القياس فى المجال الرياضى" ، دار المعارف ، مصر.
١٦. خيون ، يعرب(٢٠٠٢) "التعلم الحركى بين المبدأ والتطبيق" ، مطبعة الصخرة ، بغداد.
١٧. داؤد، سوزان سليم (٢٠٠٦) "تأثير التعلم الاتقانى بأسلوبى التمرين المتغير والثابت فى التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات الجمناستك الفنى"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .
١٨. الدليمى ، ناهده عبد زيد(٢٠٠٢) تأثير التداخل فى أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتى الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
١٩. الديوه جى، مؤيد عبد الله وحمودات، فائز بشير(١٩٩٩) كرة السلة ، ط2، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٢٠. زيدان، مصطفى محمد (١٩٩٧) موسوعة تدريب كرة السلة ، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢١. الساعدي، وسن حنون (١٩٩٨) "أثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة فى تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
٢٢. سالم، مختار(١٩٩١) مع كرة السلة ، مؤسسة دار المعارف، بيروت.
٢٣. سبع ، عامر رشيد(١٩٩٨) التعلم المهارى باستخدام طرائق التدريب المتجمع و المتنوع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
٢٤. السلطاني، عظيمة عباس علي(٢٠٠٣) بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٥. سلمان ،محمود داود(٢٠٠٥) طرائق وأساليب التدريس المعاصرة ، الأردن ، أريد ، عالم الكتب الحديث .
٢٦. سليمان، هاشم احمد (١٩٩٧) التنبؤ بمستوى الأداء المهارى بدلالة المستوى البدنى والقياسات الجسمية للاعبى كرة السلة الناشئين بأعمار(١٤-١٦) سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٧. سماكة، علي جعفر(١٩٩٢) الرشد التدريبي فى كرة السلة الحديثة، مطابع دار الحكمة، بغداد.
٢٨. الشاروك، نبيل محمد عبد الله، : (2000) تأثير المطولة الهوائية فى عدد من المتغيرات البدنية و المهارية ومعدل سرعة النبض فى فترة الاستشفاء للاعبى كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢٩. صالح، جمال وآخرون (١٩٨٨) "التدريب الثابت والمتنوع فى التهديف بكرة القدم"، المؤتمر العلمى الرابع لكليات التربية الرياضية فى العراق، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
٣٠. الطائي، زياد طارق سليمان(١٩٩٩) بناء بطارية اختبار لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات فى جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٣١. الطائي، نغم حاتم حميد(٢٠٠٠)"أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف على مستوى الأداء والتطور فى فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها" ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد
٣٢. الطالب ، نزار و الويس، كامل(١٩٩٣) "علم النفس الرياضى " دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

٣٣. عباس ، كامل عبد الحميد(١٩٩٣) التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي " ، مجلة التربية والعلم ، جامعة الموصل ، العدد(١٤) .
٣٤. عبد الدايم، محمد محمود(١٩٨٤) "أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة" ، مجلة بحوث مؤتمر الرياضة للجميع.
٣٥. عبد الدايم، محمد محمود وحسانين، محمد صبحي، (١٩٩٩) "الحديث في كرة السلة"، الاسس العلمية والتطبيقية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٣٦. فان دالين، ديوبولد (١٩٨٤) مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام، ط3، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأناجول المصرية، القاهرة.
٣٧. مجيد، ريسان خريبط(٢٠٠٣) كرة السلة" ، دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
٣٨. محجوب ، وجيه (١٩٨٧) : " التطور الحركي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
٣٩. محجوب، وجيه (٢٠٠١) "التعلم وجدولة التدريب الرياضي"، دار الأوتل للطباعة للنشر. عمان، الأردن
٤٠. المعاضيدي، زهير يحيى محمد علي(٢٠٠٣) أثر استخدام أساليب مختلفة بوضع الأهداف في تعلم عدد من أنواع التصويب في كرة السلة" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٤١. معوض، حسن السيد(١٩٩٤) كرة السلة" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٢. المفتي ، وداد ، والكاتب ، عفاف (٢٠٠٤) " أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة " بحث منشور ، مجلة دراسات ، مؤتمر التربية الرياضية ، عدد خاص ، الجامعة الأردنية .
٤٣. مهدي، احمد كامل(١٩٩٤) كيف تصبح لاعب كرة سلة"، عالم دار المعرفة، القاهرة.
٤٤. المياحي، علي مكي مهدي (٢٠٠٢) "توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين وأثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
٤٥. النجاري ، إحسان قدوري أمين (٢٠٠٤) " أثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الحركية بلعبة التنس الأرضي للأعمار (١٢-١٣) سنة "رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
46. Associate United state professional tennis (1984) : " Tennis professional Guide " Kodansha international .
47. Kirkendll DR, Gruber JJ & Johnson RE (1987)" Measurement & evaluation for physical educators" 2ed cdil, Human kinetics publishers, Inc.
48. Moorocken H. D.stel Mach.A test of the schema theory of discrete (wo) "Motor learning" . journal of Motor behavior
49. Schmidt,A.Richard (1982): " Theory of Discrete motor of skill learning" Research Quarterly.
50. www.mini basket ball fiba coaching library
51. www.Albatal.com
52. <http://forum.univbiskra.net>
53. www.iraqacad.org.

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الملحق رقم (١)

مواصفات وإجراءات الاختبارات المهارية لكرة السلة المصغرة

الاختبار الأول

اسم الاختبار :- اختبار المناولة الصدرية من الحركة

الهدف من الاختبار:-

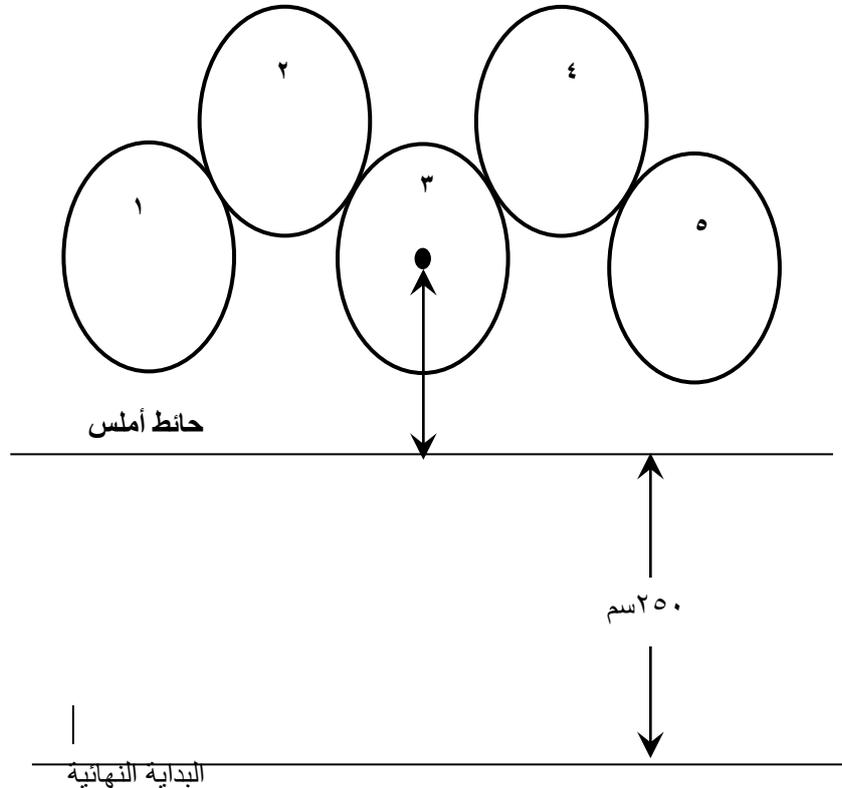
قياس مهارة المناولة الصدرية من الحركة.

مواصفات الأداء:-

عند إشارة البدء يقوم المختبر بأداء المناولات من الحركة على الدوائر وحسب التسلسل ثم العودة إلى الدائرة رقم (١) وكما هو موضح فى الشكل (١٠).

التسجيل:-

يتم احتساب النتيجة بالزمن أولاً بعد استخراج الدرجة المعيارية المعدلة المئوية التي تجمع مع الدرجة المعيارية المعدلة المئوية المستخرجة من عدد المناولات الناجحة. علماً بأن أعلى درجة هي (٩) والدرجة النهائية للاختبار هي (١٠٠) درجة ويتم استخراجها من خلال معادلة (٥-٦)



الشكل رقم (٢)

يوضح اختبار المناولة الصدرية من الحركة

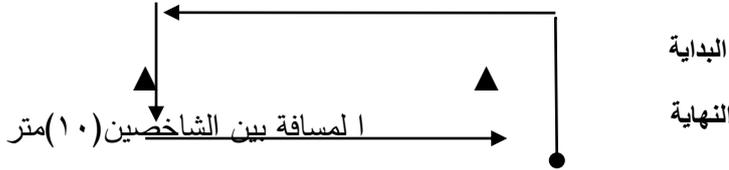
أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى الاختبار الثانى

اسم الاختبار :- اختبار الطبطبة بخط مستقيم

الهدف من الاختبار :- قياس مهارة الطبطبة بخط مستقيم

مواصفات الأداء :-

يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق بسرعة لطبطبة الكرة بخط مستقيم بين شاخصين المسافة بينهما (١٠) أمتار ذهابا وإيابا وكما هو موضح فى الشكل (١١) ثم يعود إلى خط البداية.
التسجيل :- يسجل زمن الأداء منذ إشارة البدء إلى اجتياز خط النهاية.



الشكل رقم (٣)

يوضح اختبار الطبطبة بخط مستقيم

الاختبار الثالث

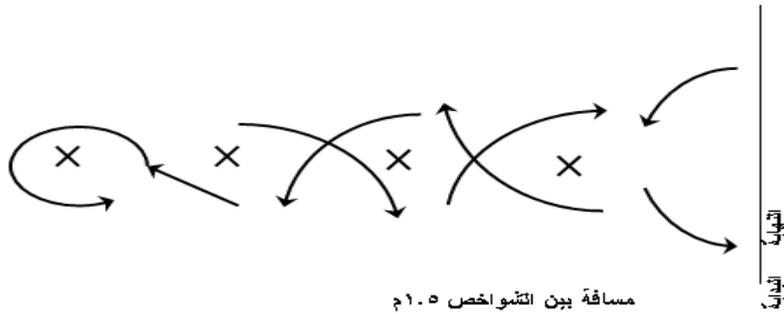
اسم الاختبار :- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه

أربعة شواخص والمسافة بين كل شاخص وآخر وخط البداية (١.٥) متر.

الهدف من الاختبار :- قياس مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه

مواصفات الأداء :- يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق بسرعة لطبطبة الكرة بين الشواخص وكما هو موضح فى الشكل (١٢) ثم يعود إلى خط البداية.

التسجيل :- يسجل زمن الأداء منذ إشارة البدء إلى اجتياز خط النهاية.



الشكل (٤)

يوضح اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى

الاختبار الرابع

اسم الاختبار :- اختبار الطبطة العالية (الطبطة على الجانبين وخط الوسط)

الهدف من الاختبار :-

قياس مهارة الطبطة العالية.

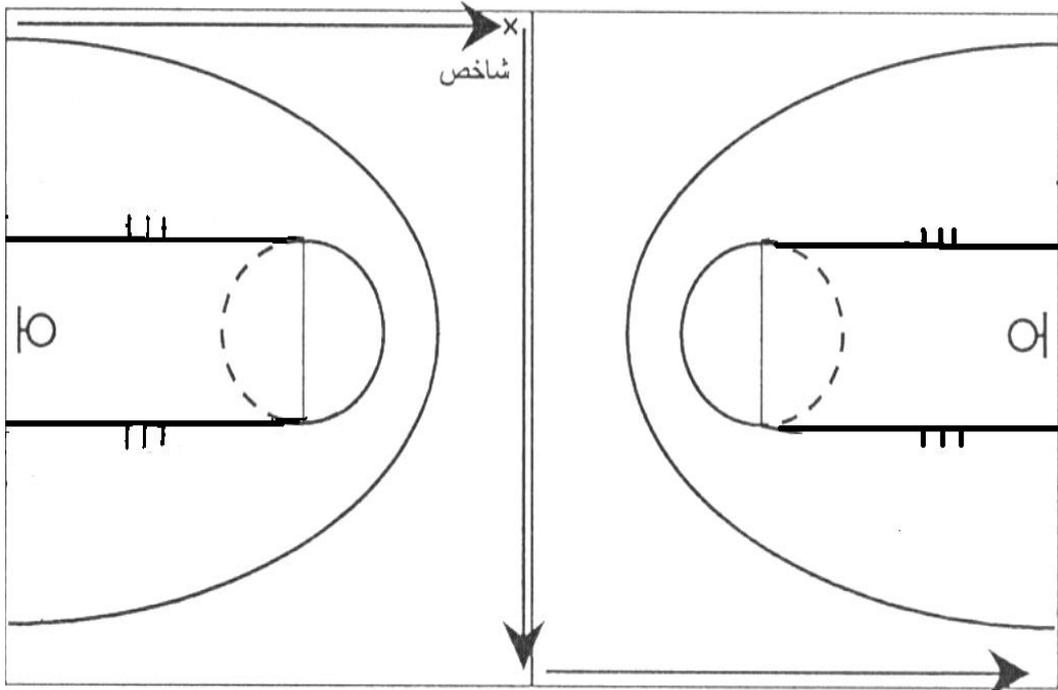
مواصفات الأداء :-

عند إشارة البدء يبدأ المختبر بأداء الطبطة من زاوية الملعب باتجاه خط المنتصف ثم يستدير لقطع الملعب من على خط المنتصف ومن ثم الاستدارة لتكملة الطبطة الى نهاية الملعب من على خط الجانب وكما هو موضح فى الشكل (١٣).

التسجيل :-

يحتسب زمن قطع المسافة بالثانية ولأقرب (٠.٠١) من النهاية منذ إشارة البدء وحتى الوصول إلى خط

النهاية.



الشكل (٥)

يوضح اختبار الطبطة العالية

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى

الاختبار الخامس

اسم الاختبار :- اختبار التهديق من أسفل السلة لمدة (١٥) ثانية.

الهدف من الاختبار:-

قياس قابلية التهديق من أسفل السلة.

مواصفات الأداء:-

يقف المختبر أسفل السلة وعند إشارة البدء يبدأ اللاعب بالتهديق من أسفل السلة ولمدة (١٥) ثانية وعند انتهاء الوقت تحتسب عدد المحاولات الناجحة.

التسجيل:- يحتسب زمن التهديق منذ إشارة البدء وحتى الوصول إلى نهاية الوقت.

الاختبار السادس

اسم الاختبار :- التهديق الجانبي القريب.

الهدف من الاختبار:- يهدف الاختبار إلى قياس مهارة التصويب من الجانب من مكان يحدد على احد جانبي

الهدف (من مسافة تبعد من نقطة مركز الهدف إلى احد الجانبين قدرها (٣) متر)

مواصفات الأداء:- تحدد مكان على جانبي الهدف تبعد (٣) متر عن مركز الهدف , ويحق للمختبر التصويب

باستخدام يد واحدة أو اليدين معاً على أن يقوم بأداء (15) تصويبات من احد جوانب السلة بعد ذلك ينتقل إلى

الجانب الأخر لأداء (15) تصويبات أخرى .

شروط الاختبار:-

١- يجب أن تكون المسافة للبينين ٣ م .

٢- يحق للمختبر أن يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة

٣- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك .

٤- يؤدي المختبر (15) تصويبات من كل جانب وبهذا يصبح عدد التصويبات (30) تصويبه للجانبين .

التسجيل :-

١- تحسب لكل تصويبه ناجحة تدخل الكرة فيها السلة ثلاثة درجات .

٢- تحسب لكل تصويبه تلمس فيها الكرة الهدف(الحلقة) ولا تدخل السلة درجتان .

٣- تحسب لكل تصويبه تلمس فيها الكرة لوحة الهدف ولا تدخل السلة درجة واحدة.

٤- لاتحسب درجات التصويب التي لا تلامس فيها الكرة لوحة الهدف.

وبهذا يمكن تسجيل العدد الكلي للدرجات فى الثلاثون تصويبه التي قام فيها المختبر (خمسة عشر من كل جانب)

أي أن الحد الأعلى للدرجات يكون (٩٠) درجة.

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

الملحق رقم (٢)

نموذج للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب الثابت الموزع)

الأدوات: شواخص . كرات . صافرة . ساعة توقيت

عدد الطلاب (١٥)

الوحدة التعليمية : الأولى

المدرسة : الحضارة الابتدائية

الزمن (٤٥) دقيقة

الأهداف التعليمية: تعلم مهارة المناولة

الصدريه بكرة السلة المصغرة

الملاحظات	التنظيم	المهارات والفعاليات الحركية	الوقت	نوع النشاط
			١٠ د	القسم الإعدادي
- التأكيد على النزول بهدوء الى الملعب.	△ △ △	تهيئة الادوات ، وقوف الطلاب ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	٤ د	المقدمة
- التأكيد على النظام أثناء الإحماء .	△ △ △ △ ▲ △ △ △ △	سير - هرولة - هرولة الى الجانبين - هرولة مع رفع الركبتين - هرولة مع الصافرة - قفز الى الاعلى - سير - وقوف	٦ د	الإحماء
			٣٠ د	القسم الرئيسي
- التأكيد على انتباه واصغاء الطلاب.	△ △ △ △ ▲ △	شرح مهارة المناولة الصدريه بكرة السلة المصغرة	٧ د	النشاط التعليمي
- التأكيد على الاداء الصحيح للتمرين.	حائط * ● ▲ △ △ △ △ △ △ △ △ △ ▲* △ △ △ ▲	ت١* يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدريه على الحائط بدون دوائر من مسافة ١م. ت٢* يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدريه على دائرة قطرها (٥٠) سم ومن مسافة مقدارها ١.٥٠ م . ت٣* يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدريه على ثلاثة دوائر الواحدة بجانب الأخرى من الحركة ومرقمة (١-٢-٣) من مسافة ١.٥ متر. ت٤* يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدريه باتجاه نقطة موجودة على الحائط من مسافة ٢ متر	٢٣ د	النشاط التطبيقي
- التأكيد على النظام اثناء اللعبة	△ △ △ △ △ △ ▲	لعبة صغيرة تخدم المهارة	٥ د	القسم الختامي
- التأكيد على المرح والسرور .	△ △ △ △ △ △ ▲			

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

نموذج لأزمة الجزء التطبيقي بالأسلوب الثابت الموزع

الزمن الكلي (١٣٦٢) ثانية

بما يعادل ٢٢.٤٢ دقيقة

التمارين	عدد التكرارات	زمن التكرار الواحد / ثانية	الزمن الكلي للتكرارات / ثانية	زمن الراحة بين التكرارات / ثانية	زمن الراحة الكلية / ثانية	زمن الراحة بين التمارين / ثانية
ت ١	٢٥	٤	١٠٠	٤	٩٦	١٢٠
ت ٢	٢٥	٤	١٠٠	٤	٩٦	١٢٠
ت ٣	٢٥	٦	١٥٠	٦	١٤٤	١٢٠
ت ٤	٢٥	٤	١٠٠	٣	٩٦	١٢٠
المجموع			٤٥٠ ثا		٤٣٢ ثا	٤٨٠ ثا

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في

نموذج للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية

(أسلوب المتغير الموزع)

الأدوات: شواخص . كرات . صافرة . ساعة توقيت

عدد الطلاب (١٥)

الوحدة التعليمية : الاولى

المدرسة : الحضارة الابتدائية

الزمن (٤٥) دقيقة

الأهداف التعليمية: تعلم مهارة المناولة

الصدرية بكرة السلة المصغرة

نوع النشاط	الوقت	المهارات والفعاليات الحركية	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي	١٠ د			
المقدمة	٤ د	تهيئة الادوات ، وقوف الطلاب ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	△ △ △	- التأكيد على النزول بهدوء الى الملعب.
الإحماء	٦ د	سير - هرولة - هرولة الى الجانبين - هرولة مع رفع الركبتين - هرولة مع الصافرة - قفز الى الاعلى - سير - وقوف	△ △ △ △ ▲ △ △ △ △	- التأكيد على النظام أثناء الإحماء.
القسم الرئيسي	٣٠ د			
النشاط التعليمي	٧ د	شرح مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة المصغرة	△ △ △ △ ▲ △	- التأكيد على انتباه واصغاء الطلاب.
النشاط التطبيقي	٢٣ د	ت ١ * رسم خط عمودي على الحائط ويقوم الطلاب بعمل المناولة الصدرية على جانبي الخط العمودي من مسافة ١ متر. ت ٢ * يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدرية على دائرة قطرها (٥٠) سم المحطة الاولى من مسافة مقدارها ١ م ، والمحطة الثانية من مسافة مقدارها ١,٥ م و المحطة الثالثة ٢ م . ت ٣ * يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدرية باتجاه نقطة محددة (نقطة أمام كل طالب مرسومة على الحائط) وتبعد نقطة عن الطالب مسافة قدرها (١) م في المحطة الاولى ثم تزداد في المحطة الثانية وتصبح (١.٥) م، ثم تزداد في المحطة الثالثة وتصبح (٢) م. ت ٤ * يقوم الطلاب بعمل المناولة الصدرية على ثلاثة دوائر الواحدة بجانب الأخرى من الحركة ومرقمة (١-٢-٣) من مسافة ١ متر ثم العودة الى الدائرة رقم (٢-١) .		- التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين.
القسم الختامي	٥ د	لعبة صغيرة تخدم المهارة	△ △ △ △ △ △ ▲	- التأكيد على النظام اثناء اللعبة . - التأكيد على المرح والسرور .

أثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع فى

نموذج لأزمنة الجزء التطبيقي بالأسلوب المتغير الموزع

الزمن الكلى (١٣٦٢) ثانية

بما يعادل ٢٢.٤٢ دقيقة

التمارين	عدد التكرارات	زمن التكرار / الواحد / ثانية	الزمن الكلى / للتكرارات / ثانية	زمن الراحة بين التكرارات / ثانية	زمن الراحة الكلية / ثانية	زمن الراحة بين التمارين / ثانية
ت ١	٢٥	٤	١٠٠	٤	٩٦	١٢٠
ت ٢	٢٥	٤	١٠٠	٤	٩٦	١٢٠
ت ٣	٢٥	٦	١٥٠	٦	١٤٤	١٢٠
ت ٤	٢٥	٤	١٠٠	٣	٩٦	١٢٠
المجموع			٤٥٠		٤٣٢	٤٨٠

أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في.....

ملحق رقم (٣)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	السادة الخبراء	العناصر البدنية والحركية	المهارات	القدرات العقلية	الوحدات التعليمية	جهة العمل
١.	أ.د. عامر محمد سعودي			*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٢.	أ.د. جاسم محمد نايف الرومي			*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٣.	أ.د. محمد خضر اسمر			*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٤.	أ.د. ثيلام يونس علاوي	*		*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٥.	أ.د. هاشم احمد سليمان	*	*		*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٦.	أ.د. أياد محمد عبد الله	*			*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٧.	أ.م. د. ليث داؤود ألبنا			*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٨.	أ.م. د. زهير يحيى	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
٩.	أ.م. د. عبد الودود	*	*	*	*	جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية
١٠.	أ.م. د. وليد خالد رجب	*			*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
١١.	أ.م. د. مؤيد عبد الرزاق الحسو		*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
١٢.	أ.م. د. عصام محمد	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
١٣.	أ.م. د. احمد حامد السويدي			*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
١٤.	م. د. خالد محمود عزيز		*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
١٥.	م. د. احمد هشام	*	*	*	*	جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية
١٦.	م. صباح جاسم	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
١٧.	م.م. محمد مرعي	*	*	*	*	مدرّب كرة السلة في محافظة نينوى
١٨.	م. م. حميد احمد محمد	*			*	جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية