



The effect of scheduling intensive training with a performance-oriented rest approach on learning the skill of layup shooting in basketball

M.Sc Rasha Qaidar Abdel-Hamid¹, Prof. Dr. Ahmed Hamid Ahmed²

University of Mosul – College of Education for Girls – Department of Physical Education and Sports Sciences

Correspondent Author: r.qaydar@uomosul.edu.iq

Abstract

The research aims to uncover the impact of intensive exercise scheduling using the approximate rest-performance approach on learning the skill of layup shooting in basketball. The researchers used the experimental method to suit the nature and problem of the research. The research community consisted of first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, University of Mosul for the academic year (2021-2022), totaling 75 students. The research sample was deliberately selected from 16 students. The researchers used skill tests to measure the research objectives, and the validity and reliability of the tests were verified using appropriate statistical methods. The results of the study indicated the following conclusion: The educational program with intensive exercise scheduling using rest periods approximating performance periods had an impact on learning the skill of layup shooting in basketball. The researchers recommended using educational methods specific to intensive exercise scheduling with its various techniques on a sample of female students.

Keywords: intensive training, performance-oriented rest, layup shooting.



أثر جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة المقاربة للأداء في تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة

أ.د احمد حامد أحمد السويدي

م. رشا قيدار عبد الحميد

جامعة الموصل - كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عن أثر جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة المقاربة للأداء في تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث طالبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (75) طالب وطالبة. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من (16) طالب، وقد استخدم الباحثان الاختبارات المهارية لقياس أهداف البحث، وتم التحقق من صدق الاختبارات وثباتها بالطرق الإحصائية المناسبة وأشارت نتائج الدراسة الى الاستنتاج التالي: أثر البرنامج التعليمي بجدولة التمرين المكثف الذي استخدم أسلوب فترات راحة مقاربة لفترات الأداء في تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة، واوصى الباحثان باستخدام المناهج التعليمية الخاصة بجدولة التمرين المكثف بأساليبه المختلفة على عينة من الطالبات.

الكلمات المفتاحية: التمرين المكثف، الراحة المقاربة للأداء، التصويب السلمي.



1-1 المقدمة وأهمية البحث

ظهرت في القرن الماضي العديد من أساليب التعلم الحديثة التي تهدف إلى تطبيق أفضل الطرائق في العملية التعليمية التي يستطيع من خلالها المدرس الوصول بالمتعلم المبتدئ إلى أفضل مستوى من الأداء المهاري، ويعد اختيار طريقة التعلم أمراً مهماً وجانباً رئيساً من جوانب التعلم، فالهدف الرئيس الذي يسعى إليه المدرس هو الوصول بالمتعلم إلى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت قد تكون فصلية أو سنوية (حسن، 1990، 197). فالأساليب التعليمية والتدريسية التي يستخدمها المدرس تعد من أهم جوانب العملية التعليمية، بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع مجموعة المتعلمين بأقل جهد بما يضمن الإستمرارية في التعلم، وإكتساب النواحي المعرفية والبدنية والحركية لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية (صلاح الدين والسيد، 2017، 1).

ويرى الباحثان أن العملية التعليمية مازالت تأخذ المزيد من وقت وجهد الباحثين والدارسين في مجال علوم الحركة وطرائق التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة للوصول إلى أساليب وطرائق حديثة تواكب التطورات العلمية لتحقيق تعلم أفضل للمتعلم. ففي التعلم الحركي، تعددت وتباينت أساليب وجدولة التمرين على وفق متغيرات عدة، منها ذات صلة بالمتعلم نفسه، وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها أو تنظيمها. (خيون، 2002، 80)

فجدولة التمرين تعد من العمليات الضرورية في تنظيم التمرين والواجبات المهمة في العملية التعليمية، وذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج في أوقات تمارينها. (الدليمي، 2002، 2).

وكرة السلة تعتبر إحدى الفعاليات الرياضية التي شهدت تطور واسع في جوانب عديدة، لذا ينبغي الاستعانة بطرائق وأساليب متنوعة وحديثة تتلاءم مع إمكانيات وقدرات المتعلمين من حيث نوعية التمارين وطريقة أدائها وعدد التكرارات لكل تمرين من أجل تحقيق الأهداف التعليمية بطريقة متميزة.



ويرى الباحثان أن أهمية البحث الحالي تكمن من خلال إيجاد أسلوب تعليمي جديد يستخدم جدول التمرين المكثف على أساس تغيير أوقات الراحة بين التمارين المختلفة، لأجل بيان أثر هذا التغيير في تحقيق عملية تعلم أفضل للحركة المركبة للتصويب السلمي الهجومية بكرة السلة.

1-2 مشكلة البحث

إن التعلم عملية معقدة وصعبة تتطلب من القائمين عليها وضع برامج وأهداف تعليمية تتناسب مع إمكانيات وقدرات الطلبة البدنية والعقلية وحتى المهارية، فعملية إختيار الأسلوب المناسب لتنفيذ برنامج تعليمي بشكل صحيح يشكل عقبة كبيرة أمام القائمين على العملية التعليمية، وترى الباحثة ان جدول التمرين من الأساليب المستخدمة في علم الحركة، والذي يضم أساليب متنوعة تسهم بتعلم الطالب للحركات والمهارات الرياضية، إذا ما أستخدمت بشكل دقيق من حيث مراعاة أوقات الراحة وإستخدام تمارين تناسب الفئة المستهدفة خلال الوحدات التعليمية، ولغرض تحقيق تعلم صحيح وجيد عند الطلبة، ويرى الباحثان من خلال إطلاعهما على الدراسات والبحوث التي تطرقت لمفهوم جدول التمرين، قلة الدراسات تناولت مفهوم جدول التمرين المكثف بأساليب مختلفة في أزمنة أوقات الراحة في تعلم مهارة التصويبة السلمية (الحركة المركبة) الهجومية بكرة السلة، ومن أجل الوصول إلى إجابة علمية دقيقة فقد إرتأى الباحثان إجراء بحثها على طلاب كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي ؟

- هل لجدولة التمرين المكثف بإختلاف أزمنة الراحة بين كل تكرار وأخر أثر في تعلم التصويبة السلمية الهجومية بكرة السلة ؟

1-3 هدف البحث

- الكشف عن أثر جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة المقاربة للأداء في تعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة.

1-4 فرض البحث

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تعلم بعض الحركات المركبة الهجومية بكرة السلة.



1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة الزمنية الممتدة من 2022/4/10 ولغاية 2022/6/12.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

1-6 مصطلحات البحث

1-6-1 جدول التمرين المكثف

ويعرفه (الحياني والاعرجي، 2015) : فهو التمرين الذي يكون زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التمرين ، فمثلاً اذا كان وقت الممارسة التمرين (30 ثا) فمن المفروض اعطاء وقت للراحة مقداره (5ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليه أحيانا (الاستمرارية في التمرين). (الحياني والاعرجي، 2015، 178).

وتعرفه الباحثة جدول التمرين المكثف إجرائياً بأنه أسلوب يهدف إلى تعليم المتعلمين الحركات المركبة (التصويبة السلمية) ضمن برامج تعليمية علمية، تضم تمارين متنوعة تكون فيها أوقات راحة قصيرة جداً أو معدومة في بعض الأحيان.

1-6-2 الحركات المركبة : وهي الحركات التي يندمج فيها القسم الختامي مع القسم التحضيري للحركة التي تليها، ولكن يختلف القسم الرئيسي من حركة أو مهارة إلى أخرى.

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. إذ يشير (علاوي وراتب، 1999) إلى أن "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر". (علاوي وراتب، 1999، 217)



2-2 مجتمع البحث وعيناته

إشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (75) طالب وطالبة، ويمثلون ثلاث قاعات دراسية.

أما عينة البحث فقد تم إختيارها بالطريقة العمدية بعد إستبعاد الطالبات والبالغ عددهن (16) طالبة، لذا فقد بلغت عينة البحث (16) طالب يمثل قاعة دراسية واحدة ، كما تم إستبعاد عدد من أفراد عينة البحث لعدة أسباب:

1. تم إستبعاد (6) طلاب لغرض إجراء التجربة الإستطلاعية.
2. تم إستبعاد (8) طالب من عينة البحث لعدم إلتزامهم بالحضور عند تطبيق البرنامج التعليمي والذين تغيبوا أكثر من محاضرتين.

3-2 التصميم التجريبي

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط) وكما موضح في الجدول (1). (فان دالين، 1984، 398)

الشكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي لعينات البحث

المجاميع	الإختبار القبلي	المتغير المستقل	الإختبار البعدي
المجموعة التجريبية	تعلم مهارة التصويب السلمي	جدولة التمرين المكثف بفترة راحة مقارنة للأداء	تعلم مهارة التصويب السلمي

ت1: المجموعة التجريبية

خ. ق ت1: الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية (تعلم الحركات المركبة). المتغير المستقل (أسلوب جدولة التمرين المكثف).

خ. ب ت1: الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (تعلم الحركات المركبة).



2-4-3 القياسات والاختبارات

2-4-3-1 قياس كل من الطول والوزن، وحساب العمر لعينة البحث.

2-4-3-4 إختبار بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2-5 تكافؤ مجموعات البحث

لأجل أن تكون مجموعات البحث متكافئة لجأت الباحثة إلى إجراء مجموعة من الإختبارات لغرض أن تكون مجموعات البحث متكافئة، حيث يشير (فان دالين، 1984) إلى ضرورة أن يعمل الباحث على "تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، 1984، 398). لذلك قامت الباحثة بإجراء ما يلي:

2-5-1 العمر الزمني مقاسا بالشهر.

2-5-2 الطول مقاسا بالسنتيمتر.

2-5-3 الكتلة مقاسه بالكيلوغرام وأجزائه.

2-5-4 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة

لغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، وبعد جمع الاستمارات التي وزعت على المختصين وتفريغها، توصل الباحثان إلى عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها وكالاتي:

1. إختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وتم قياسها باختبار رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة مع تثبيت الجذع (علاوي ورضوان، 1982، 87).

2. إختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وتم قياسه باختبار الوثب الطويل من الثبات (حسن وآخران، 1983، 376).



وقد أجرت الباحثة الإختبارات لمجموعات البحث مع فريق عمل مساعد(*) . وللتأكد من تكافؤ مجموعة البحث، إستخدمت الباحثة تحليل التباين بإتجاه واحد والجدول (6) يبين نتائج ذلك.

الجدول (6)

يبين نتائج تحليل التباين في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(المحسوبة Fقيمة)	مستوى الدلالة (sig)
1.	العمر	بالشهر	بين المجموعات	12,534	2	6,267	3,746	0,032
			داخل المجموعات	70,266	42	1,673		
2.	الطول	سم	بين المجموعات	80,418	2	40,206	0,961	0,391
			داخل المجموعات	1756,699	42	41,826		
3.	الكتلة	كغم	بين المجموعات	45,445	2	22,723	0,537	0,5890
			داخل المجموعات	1777,799	42	42,329		
			داخل المجموعات	116458,291	42	2772,816		
			داخل المجموعات	2718,107	42	64,717		
			داخل المجموعات	794,752	42	18,923		

* قيمة (f) عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (2,42)

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في كل من (العمر والطول والكتلة) مما يشير

إلى تكافؤ مجموعة البحث في هذه المتغيرات.

7-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1. ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والوزن).

2. حاسبة يدوية.

3. ساعة توقيت عدد (3).

4. شريط تخطيط (لتحديد المسافات بين الطلاب).

5. أدوات مساعدة (شواخص).

6. صافرات عدد (3).

7. كرات سلة (16).

8. ملعب كرة السلة.



7-2 المناهج التعليمية

1-7-2 البرامج التعليمية لمجموعة البحث التجريبية

من خلال إطلاع الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة في كرة السلة فضلاً عن التعلم الحركي بصورة عامة، وجدولة الممارسة بصورة خاصة، وكذلك خبرة الباحثة كونها تدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات، تمكنت الباحثة من تصميم البرنامج التعليمي لمجموعة البحث التجريبية ضمن أسلوب فترة راحة مقارنة للأداء في (جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة مقارنة للأداء) وقد إحتوت البرنامج التعليمي لمجموعة البحث التجريبي على المفردات الخاصة مع مراعاة الإختلاف في طريقة توزيع التمارين، وفترات الراحة بينها، بعد ذلك تم عرض البرنامج التعليمي على المتخصصين في (التعلم الحركي، وطرائق التدريس، وكرة السلة) الملحق (3) وبعد إجراء المقابلات الشخصية (*) مع العديد منهم، تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج التعليمي للمجموعة التي أشاروا إليها، لتصبح البرامج بعد ذلك جاهزة للتطبيق على عينة البحث.

2-7-2 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي:

تضمن البرنامج التعليمي (8) وحدة تعليمية للأساليب التعليمية موزعة على المجموعات التجريبية الثلاث وكالاتي:

1. المجموعة الأولى:

إشتملت على (8) وحدات تعليمية للمجموعة التجريبية 1 (جدولة الممارسة المكثفة بفترة راحة مقارنة للأداء).

وقد إستغرق تنفيذ المناهج التعليمية ثمانية أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع ولكل مجموعة، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة.



2-8 التجربة الإستطلاعية

قام الباحثان وبالتعاون مع مدرس المادة، بإجراء التجربة الإستطلاعية على (6) طلاب يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/22، وذلك لتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية جدولاً الممارسة المكثفة بفترة راحة مقارنة لفترة الأداء.

2-9 الإختبارات القبلية والتجربة الرئيسة والإختبارات البعدية

2-9-1 الإختبارات القبلية

"إن الإختبارات القبلية هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج ولجميع المستويات والمراحل العمرية، فهي تقوم بدور المؤشر الواضح إلى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية" (عبد الحميد وحسنين، 267، 1997).

وقبل البدء بتطبيق الإختبار القبلي من قبل عينة البحث، قام مدرس المادة بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ليأخذوا فكرة عن كيفية أداء إختبار المهارة وتم إجراء الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم الإثنين الموافق 2022/3/28 وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرس المادة.

2-10-2 التجربة الرئيسة

شرع الباحثان بتطبيق البرنامج التعليمي الخاصة بجدولة التمرين المكثف وفق أسلوب الراحة المقارنة للأداء على يوم الموافق الإثنين 2022/4/4، وبواقع وحدة تعليمية واحدة لكل مجموعة في الأسبوع، وتم الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمية لمجموعة البحث في يوم الإثنين الموافق 2022/5/23، وحسب الجدول الدراسي المعد من قبل رئاسة القسم وكما يأتي:

- (المجموعة التجريبية) يوم الإثنين الساعة (8,30 - 10) من كل أسبوع

وراعى الباحثان عند تطبيق التجربة الأساسية ما يلي:

- تطبق المجموعة التجريبية الأولى أسلوب جدول التمرين المكثف الذي يؤدي فيه الطالب محاولات متكررة من التمارين خاصة بتعلم التصويبة السلمية بكرة السلة، وتكون فترة الراحة بين التكرارات مقارنة للأداء.



وإستخدم الباحثان الطريقة الكلية في عملية تعلم التصويبة السلمية بكرة السلة لمجموعة البحث.

2-11 الإختبارات البعدية

تم إجراء الإختبارات البعدية لمجموعة البحث في يوم الاثنين الموافق 2022/5/30، بنفس طريقة تنفيذ الإختبار القبلي، عن طريق الملاحظة العلمية المباشرة بإستخدام إستمارة الأداء الفني التي تم إعطاءها للمقيمين العلميين كل على حدة، كما قامت الباحثة بإجراء الارتباط البسيط بين درجتي المقيمين وقد كانت معاملات الإرتباط معنوية وكما مبين في الجدول (7) مما يدل على موضوعية التقويم بين المقيمين.

2-12 الوسائل الإحصائية

إعتمد الباحثان على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج:

- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط المتعدد
- إختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين.
- إختبار تحليل التباين باتجاه واحد.
- إختبار (L.S.D) قيمة أقل فرق معنوي

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج لحركة المركبة (التصويبة السلمية)

الجدول رقم (1) يبين الفروقات بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة (الطبطة +التصويب السلمي) بكرة السلة

ت	الإختبار	س-	± ع	قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
1.	القبلي	24,86	7,78	20,25	0,001
2.	البعدى	64,00	6,46		

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05)



يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة ولصالح الإختبار البعدي، علماً أن المجموعة التجريبية الاولى إستخدمت أسلوب جدولة التمرين المكثف بفترات راحة مقارنة من فترات الأداء، في مهارة التصويبة السلمية حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (20,25) عند قيمة معنوية (0,001) ونسبة خطأ (0,05).

يتبين من الجدول ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة لمجموعة البحث ولمصلحة الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير البرامج التعليمية المستخدمة والمتمثلة في جدولة التمرين المكثف لفترات راحة مقارنة للمرحلة الاولى في تعلم التصويبة السلمية في كرة السلة وذلك لخصوصية البرامج المستخدمة في هذه المجموعات التي تتطلب فترات راحة مقارنة بين التكرارات وبين التمارين خلال الوحدة التعليمية الواحدة وهذا أدى ايجابيا في تعلم التصويبة السلمية فضلا عن التدريبات التي تضمنتها كل وحدة تعليمية، وكيفية توزيع هذه التمارين على الوحدة التعليمية وكيفية اعطاء اوقات راحة في كل وحدة بشكل مثالي من خلال جدولة التمرين المكثف لفترات راحة مقارنة للأداء والتمارين المساعدة وتنظيم اوقات الراحة للوصول بشكل افضل على تعلم الحركة المركبة للتصويبة السلمية مما انعكس ايجابيا على ادى الطلاب ان اهتمام بالتمرينات والمدة الرديونية لادائها ومايرافقها من مدد راحة مناسبة للعمل الذي أدى الى التطور المهاري "اذا ان التمرين وبذل الجهد بالتكرارات والتدريب ضروري في بدايات عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركات وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب" (شلس ومحمود، 2000، 129-130). لذا فإن إستخدام هذا الأسلوب يعمل على تحديد الوقت المخصص للممارسة في كل مجموعة، محاولات أكبر من كمية الراحة بين المحاولات، وجعل التمارين متقاربة بعضها مع بعض، إما بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جداً (صبر، 2005، 209).



ان استخدام الأحمال التدريبية وتطورها في الوحدات التدريبية ذات الشدة العالية التي تسبب استجابات جسم العضلية لمواجهة هذا التغير في الظروف التدريبية (5, 2021, Shalash).

4- الإستنتاجات والتوصيات

4-1 الإستنتاجات

- أثر البرنامج التعليمي بجدولة التمرين المكثف الذي إستخدم أسلوب فترات راحة قليلة لفترات الأداء في تعلم فن الأداء المهاري للحركات الثنائية والثلاثية والمركبة بكرة السلة.

4-2 التوصيات

- استخدام المنهاج التعليمية الخاصة بجدولة التمرين المكثف بأساليبه المختلفة على عينة من الطالبات.

المصادر

- 1- الديري، علي وبطائنة، أحمد (1987): أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، أريد، عمان.
- 2- خيون، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد.
- 3- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2002): تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- 4- فاندالين، ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة (محمد نبيل نوفل واخرون) ط3 ، 398 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- 5- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية- مصر.
- 6- حسن، سليمان علي وآخران.(1983). المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق.



7- السوفاجي ، ريان سمير محمد (2019) : أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء لبعض المهارات الهجومية والانجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل ، العراق .

8- علاوي، محمد حسن (1999). علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

9- الحيايني، محمد خضر اسمر(1998):اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

10- السويدي ، أحمد حامد أحمد (2004) : أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

11- العساف ، صالح بن حمد (1989) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض .

12- عبيدات ، ذوقان ، وآخرون (1996) : البحث العلمي ، مفهومة وأدواته وأساليبه ، ط5 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .

13- عليان، ربحي مصطفى وآخرون (2008): أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

14- شلش، نجاح مهدي ومحمود ، أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي ، ط2، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .

15- صبر، قاسم لزام (2005): موضوعات في التعلم الحركي، طبعة في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

16- Schmidt Arichard . A. (1991): Motor learning and performance form principles to practice, Tluman Boors.

17- Galley & Foster. (1988): Human movement, 2nd ed, longman Singapore Publisher, printed in Singapore. Magill.A.Richard, Motor Learning, concepts.



- 18- Najah Mahdi Shalash, D. M. A. J. S. Q. S. A. . (2021). Effect of the opposite hierarchical training method to developing explosive power, which is characterized by speed and some functional variables for basketball players. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 730–738. Retrieved from <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/5488>
- 19- Al-Nedawy , R. I. A. ., & Saeed Al-Mousawi , S. Q. (2022). Effect of a training program on the development of physical abilities in football goalkeepers. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 36. <https://doi.org/10.6018/sportk.522961>
- 20- Alyaa Ali, & Suhad Qassim. (2022). The effect of Cross Fit exercises on the development of explosive power, speed of Kinesthetic response , and performance accuracy of the skill of crush beating for volleyball players. *Modern Sport*, 21(2), 0010. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0010>
- 21- Badawi Shabib H.,, & . Al-Mousawi , S. Q (2023). The effect of the two top calming strategies (straight – fixed) for the development of special strength and some functional abilities of volleyball players: . *Wasit Journal of Sports Sciences*, 15(2), 27–44. <https://doi.org/10.31185/wjoss.298>