

أثر استخدام بعض أساليب جدولة الممارسة في الاتجاه النفسي نحو درس كرة القدم

أ.م.د. وليد وعدا الله علي
م.د. نوفل فاضل رشيد
كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

المؤتمر العلمي السنوي الأول لكلية التربية الأساسية (23-24/أيار/2007)

ملخص البحث :

هدف البحث الكشف عن أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الاتجاه النفسي نحو درس كرة القدم. استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وقد تكونت عينة البحث من (64) طالبا يمثلون (4) شعب دراسية تم إختيارهم بطريقة عشوائية وبواقع (16) طالباً لكل مجموعة ، ثم وزعت أساليب جدولة الممارسة الاربعة (إسلوب المتسلسل المكثف والمتسلسل الموزع والدمج المكثف والدمج الموزع) عشوائياً بطريقة القرعة على المجاميع ، وأستغرقت البرامج تنفيذها ستة أسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع الواحد وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية أما مقياس الإتجاه النفسي فهو مقياس (ثرستون) وقد قام (الطالب والقرغولي) بتعديل هذا المقياس الذي يحدد الاتجاه النفسي لطلبة الجامعة نحو الدروس الرياضية ، ويحتوي المقياس على عدد من الفقرات ويطلب من الطلاب الذين يطبق عليهم المقياس ان يضعوا علامة (×) أمام العبارة التي يوافقون عليها فقط وتترك العبارات التي لا يوافقون عليها من غير اشارة ،ويتكون المقياس من (25) عبارة. وبعد إجراء الاختبارات وجمع البيانات ومعالجتها احصائيا ، استنتج الباحثان ما يأتي :

- حقق أسلوب جدولة الممارسة (المتسلسل المكثف والدمج الموزع) تأثيراً ايجابياً في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة كرة القدم.
- تفوق اسلوب الدمج الموزع عند مقارنته بالاساليب الثلاثة (إسلوب المتسلسل المكثف وإسلوب المتسلسل الموزع و إسلوب الدمج المكثف) في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة لعبة كرة القدم

ويوصي الباحثان :

- التأكيد على استخدام أسلوب الدمج الموزع كونه أحد أساليب جدولة الممارسة لاهميته في تنمية الاتجاه النفسي للمتعلمين في ممارسة لعبة كرة القدم.

Effect of using some scheduling practice styles on improving the psychological attitude towards in football

Associated .prof.
Dr. Walid W. Ali

Lecturer.
Dr. Nawfel F. Rashid

College of Sport Education – University of Moul

Abstract:

The research aims at the following :

-To detect the effect of using some scheduling practice styles in Development the psychological aspects towards in football.

- To compare between the effect of using four styles of scheduling practice in Development the psychological aspects towards in football in the subsequent tests. The researcher used the experimental method because it fits the nature of the research , he made the test upon a sample from the first year students in the College of sport education in mousl university for the year 2003-2004. Only (64) students was left and these were divided in to four experimental groups numbering (16) for each , then the four styles of scheduling practice were divided , by lot , onto these groups.

-The ways of collecting data were the personal in terviews ,questionnaire , testing , measurement and scientific observation . The programmed was executed from 9/3/2004 to 24/4/2004 at a rate of two educational units per a week for each group.

- The researcher concluded the following :

- 1- The four scheduling styles(massive frequency, distributed frequency, massive combination and distributed combination) have a moral effect on knowledge , physical and skill acquisition . Development the psychological aspects towards in football.
- 2- The distributed combination style was the most developing or effecting style Development the psychological aspects towards in football..

The researcher recommends the following :

- To emphasize upon the usage of the distributed combination style in Development the psychological aspects towards in football.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد العصر الذي نعيش فيه عصر العلم والتقنية وعصر المعلوماتية ، ويتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العملية والتطبيقات التقنية ، كما يتميز بالانفجار السكاني ، مما نتج عنه أعداد كبيرة من المتعلمين ، الأمر الذي جعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة في طليعتها تنمية طرائق التعلم ، واستخدام التقنيات التربوية على أفضل وجه. وقد ازدادت عمليات التنمية بصورة ملحوظة في السنوات الأخيرة ، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي دفعت القائمين على عملية التعليم والتعلم إلى إعادة النظر بصورة جذرية في المناهج التعليمية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها ، لذا اقتضت تقنية التعليم بهؤلاء القائمين على عملية التعليم والتعلم النظر في طرائق التعلم التي تعمل على تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. (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 وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية) (النجاري ، 2004 ، 10). وتعد 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، 1، 2004).

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لابد أن تتم وضع برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلبة بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وإن لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوس الطلبة. "إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنويع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريبية " (الرومي ، 1999 ، 16-17).

لذلك فقد ظهرت أنواع مختلفة من جدولة الممارسة وبأساليبها المتنوعة لتحقيق الأهداف التعليمية بجهد ووقت اقل ، ومنها أسلوب المتسلسل الذي يقوم فيه المتعلم بتكرار الواجب نفسه مرات عديدة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى ، وكذلك الأسلوب العشوائي الذي يقوم فيه المتعلم بممارسة أكثر من مهارة واحدة في الوحدة التعليمية الواحدة ، ويدور بين هذه المهارات دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين ، أما الأسلوب المكثف هو الذي يمارس فيه المتعلم المهارة باستمرار بدون فترة راحة بين تكراراتها أو فترة قصيرة جداً من الراحة وحسب المهارة التي يؤديها المتعلم ، في حين أن الأسلوب الموزع تكون فيه الراحة بين التكرارات أطول مقارنة بالأسلوب المكثف فقد تكون زمن أداء المهارة أو أطول وحسب المهارة المؤداة .

وقد قام الباحثان بأجراء التداخل بين هذه الأساليب للخروج بأساليب جديدة إذ أن التداخل هو “ عبارة عن اندماج في أسلوبين أو أكثر من أساليب الممارسة بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق افضل تعلم ” (الدليمي ، 2002 ، 4).

ومادة كرة القدم هي واحدة من المواد التي يتضمنها منهاج كليات وأقسام التربية الرياضية ، والتي تشتمل على عدد من المهارات الأساسية ينبغي على الطالب أن يتعلمها ويتقنها بشكل جيد بغية رفع المستوى الرياضي واعداد الكوادر العلمية ، ولتحقيق ذلك الأمر لابد من الاعتماد على الخبراء والمختصين في وضع البرامج التعليمية والتدريبية بصورة مقننة معتمدة على الأسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها من اجل رفع المستوى وضمان تحقيق الأهداف التعليمية. (لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضموناً ومحتوى تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة) (Schmidt(A) ، 1982 ، 175).

وجدولة الممارسة واحدة من هذه الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لانه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم

ومن هنا تجلت أهمية البحث في استخدام أربعة أساليب من جدولة الممارسة وهي (المتسلسل المكثف ، والمتسلسل الموزع ، والدمج المكثف ، والدمج الموزع) والتعرف على افضل أسلوب من هذه الأساليب في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة لعبة كرة القدم لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل.

1-2 مشكلة البحث :

يعد أساليب التعلم من الأمور التي تؤدي دوراً مهماً في إنجاح العملية التعليمية والتي تتحقق من خلال التفاعل بين المدرس والطالب وأسلوب التعلم ، فإيصال المعلومات من المدرس إلى الطالب هي الوسيلة التي تعتمد عليها عملية التعليم ، إذ انه كلما كانت هذه الوسيلة مناسبة كانت عملية التعليم جيدة . ويتأثر التعليم إلى حد كبير بأساليب التعلم التي يتبعها المدرس ، وبما أن المدرس هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية. فلا بد أن يكون لديه صورة عامة عن أسلوب وطريقة وضع البرامج التعليمية أو التدريبية المناسبة وسبل تنمية ها ، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يلائم وقدرات المتعلمين ، حتى يستطيع تحقيق افضل النتائج وبأقل مجهود واقصر وقت.

لاحظ أن الكثير من المدرسين يتبعون الطريقة التقليدية في التعلم ، وهذه الطريقة تتصف بعدم تزويد المتعلم المبتدئ بمحاولات تكرارية كافية ، وعدم مراعاة نسب العمل إلى الراحة بما يتناسب وقابليات المتعلمين وأعمارهم .

من هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد أنسب طرائق جدولة الممارسة في تنمية الاتجاه النفسي للمتعلم بهدف تحقيق قدر اكبر من التعلم في الوحدة التعليمية ،

1-3 هدفا البحث :

- الكشف عن أثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الاتجاه النفسي نحو درس كرة القدم
- دلالة الفروق بين أساليب جدولة الممارسة في تنمية الاتجاه نحو درس كرة القدم .

1-4 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس كرة القدم ولمصلحة الاختبارات البعدية وللمجاميع التجريبية الأربع .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية الأربع في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس كرة القدم.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الإطار النظري:

1-1-2 جدولة الممارسة وأساليبها:

يعد اختيار طريقة التعلم أمراً مهماً وجانباً رئيساً من جوانب التعلم ، إذ إن الهدف الرئيس الذي يسعى إليه المعلم أو المدرب الوصول بالمتعلم إلى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت قد تكون فصلية أو سنوية(ولغرض الوصول إلى التدريب أو التعلم المؤثر لابد من تنظيم وجدولة الممارسة خلال موسم التدريبات والإعداد ، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواءً أكانت مهارة واحدة أو مهارتين لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ فضلاً عن تطوير آلية أداء المهارة وتجنب الأخطاء (Schmidt , 1991 (A) , 199) .

ويرى الباحثان بأن هناك العديد من طرائق وأساليب جدولة الممارسة ، وأنه لا يوجد هناك أسلوب يمكن القول بأنه الأحسن أو الأفضل من غيره ، وإنما هناك مميزات معينة لكل أسلوب من هذه الأساليب حيث يختلف الأسلوب باختلاف المادة التعليمية ، فضلاً عن أن اثر فاعلية أي أسلوب يتوقف على طبيعة المتعلمين وأعمارهم ومستوياتهم ، وكذلك على طبيعة المهارة المتعلمة ، إذ إن لكل مهارة أسلوبها الملائم لتعلمها . وعلى هذا الأساس هناك أساليب عدة لتنظيم جدولة الممارسة تعتمد كل منها على أهداف معينة ، فضلاً عن كونها مختلفة في تصاميمها وإعدادها وأسلوب أدائها (عثمان ، 1987 ، 175) . وهذه الأساليب هي :

- (1) أسلوب الجدولة العشوائية والمتسلسلة .
- (2) أسلوب الجدولة المكثفة والموزعة .
- (3) أسلوب الجدولة الكلية والجزئية .
- (4) أسلوب الجدولة الثابتة والمتغيرة .
- (5) أسلوب الجدولة البدنية والذهنية .

. (Schmidt & Craig , 2000 , 232)

1-1-1-2 أسلوب الجدولة العشوائية :

تعد هذه الطريقة من الطرائق المستخدمة في التعلم والتي تنافس الطرائق التقليدية القديمة على أساس ترتيب تعلم المهارات الحركية (Schmidt, 1991 (B) , 202). والممارسة العشوائي احد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي فهو ” قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة “ (خيون ، 2002 ، 80). ويعرف (هيربرت واخران ، 1986) الممارسة العشوائي بالممارسة الاختياري ويقصد به ” تبادل محاولات الممارسة على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا حين انتهاء مدة الممارسة “ (52 ، 1986 ، Herbert & Solman).

وفي هذا الأسلوب تعرض المهام عشوائياً ، حيث يكون التمرن على المهام المختلفة متداخلاً وبشكل مختلط خلال الوحدة التعليمية ، فمثلاً يقوم المدرب أو المدرس بتعليم الإخماد والتهديف والطبقة في الوحدة التعليمية الواحدة .أي أن المتعلم يمارس عدة مهام في الوحدة التعليمية ، مثلاً فإن نظام الممارسة الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة الممارسة ويدور المتعلم بين تلك المهمات ، بمعنى أن الممارسة العشوائي عبارة عن سلسلة متعاقبة من الممارسة في أداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد (Schmidt & Wrisberg , 2000 , 233).

ويشير (خيون ، 2002) إلى أن للتدريب العشوائي يكون مؤثراً وفعالاً عند تعليم المهارات المفتوحة ، لأن المتعلم يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغيير المواقف في أثناء اللعب ، ويؤكد بأن استخدام هذا الأسلوب من التدريب يكون مفيداً في مراحل التعلم المتقدمة .

2-1-1-2 أسلوب الجدولة المتسلسلة :

"يعتمد هذا الأسلوب على تعلم المهارة بشكل متسلسل وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى" (الدليمي ، 2002 ، 17) . ويقوم فلسفة هذا الأسلوب على التمرن على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثانية ومن ثم إنهاء التمرن على جميع محاولات المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة وهكذا ، بمعنى أنه لا يتم الانتقال والتحرك إلى مهمة جديدة مالم يتم الانتهاء من تكرارات المهمة الأولى 0 وهذا النوع من الممارسة يبدو مفهوماً فالذي يحدث أنه يسمح للمتعلمين بوقت غير متقطع للتركيز على أداء كل مهمة ، فذلك يمكنهم من غرس وتنقية وتصحيح مهارة واحدة قبل الانتقال إلى الأخرى ، بمعنى أن الممارسة المتسلسل هو سلسلة مرتبة من الممارسة في تكرارات مستقلة بذاتها للتمرن على نفس المهمة (Schmidt & Wrisberg , 2000 , 233) .

ويشير (خيون) أن التدريب المتسلسل يكون فعالاً إذا كان الهدف من التدريب التأكيد على الأداء وبدون تغيير ظروف المهارة أو تغيير من مهارة إلى أخرى أي الثبات في المحيط (المهارات المغلقة Closed skill) .

2-1-1-3 أسلوب الجدولة المكثفة :

تعد عملية توزيع الوقت على ممارسة تمارين التعلم إحدى العوامل المهمة في العملية التعليمية ، وذلك لأن المهارات المرغوبة للتعلم لها نقطة محددة من الوقت ، ويشير (محبوب) نقلا عن (Schmidt) أن الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال رسم الممارسة لابد من أن يكون أولى الاهتمامات للمدرس أو المدرب في جدولة الممارسة وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية ، ففي أسلوب الممارسة المكثف يكون الوقت المخصص للتدريب في كل محاولة أكبر من كمية الراحة بين المحاولات ، بمعنى أنه يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات الممارسة فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة لمحاولات الممارسة تستغرق (30 ثانية) ، فالمفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5 ثواني) أو ربما بدون وقت راحة (محبوب ، 2001 (ب) ، 215) . وتختلف فترات الراحة من برنامج لآخر وحسب طبيعة كل برنامج مع أهدافه ، وذلك حتى تسمح تلك الفترات لمواد الطاقة بالخلايا العضلية من إطلاق أقصى طاقتها في أثناء الأداء وبدورها تؤثر في عمليات الاستشفاء ، وتختلف تلك الفترات لدى المبتدئين عن المتقدمين وهي بالتالي تتغير حسب مستوى تقدم اللاعب واستعداداته والمهارة نفسها (سلامة ، 1992 ، 44) . إذاً ” فالممارسة المكثف يعني به وجود تكرارات وبدون وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين التكرارات أو بين مجاميع التكرارات “ (خيون ، 2002 ، 84) .

2-1-1-4 أسلوب الجدولة الموزعة :

تشكل فترات الراحة واحدة من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة الممارسة أو جدولة الممارسة 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 ، 1998 ، 67) . فالممارسة الموزعة هو الممارسة الذي يكون فيه الراحة بين تمرين وآخر أطول قياساً بالممارسة المكثف (الطالب ، والويس ، 1993 ، 59) . أي أن فترات الراحة تكون أكثر من فترة الأداء أو تكون متساوية له فمثلاً إذا كانت مدة الأداء للتمرين تستغرق (60 ثانية) فتكون فترة الراحة (60 ثانية) أو ربما أكثر (الطائي ، 2000 ، 18) .

وعلى العموم ليس هناك خطٌ مميزاً ومحددًا بين الممارسة المكثف والموزع وإنما يتم التقسيم بهذا الشكل على أساس أن الممارسة المكثف يعني تخفيض مدة الراحة بين محاولات الممارسة في حين يمنح الممارسة الموزع راحة أكثر بين محاولات الممارسة (192 ، 1991 (A) Schmidt)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (الازيرجاوي ، ومنصور ، 2003)

"اثر الممارسة المكثف والموزع في أداء المهارة النفسية (الادراكية - الحركية)"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الممارسة المكثف والموزع في أداء المهارة النفسية (الادراكية - الحركية) وتكونت عينة البحث من (100) طالب ، يمثلون طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، تم تقسيمهم إلى خمس مجاميع متساوية وبواقع (20) طالباً لكل مجموعة وتوصل الباحثان الى ما يأتي:-

1. وجود فروق معنوية في نتائج أداء مجاميع الممارسة الموزع والتي أخذت فترات راحة (1)، (2 ، 3) دقائق بالمقارنة مع نتيجة أداء مجموعة الممارسة المكثف.
2. وجود فروق عشوائية في نتيجة أداء مجموعة الممارسة الموزع والتي أخذت فترة راحة (4) دقائق بالمقارنة مع نتيجة أداء مجموعة الممارسة المكثف.
3. إن أفضل فترة راحة تم إعطاؤها لمجاميع الممارسة الموزع هي فترة الراحة المتوسطة ومقدارها (3) دقائق.

2-2-2 دراسة (الحسيني ، 2004) :

"تأثير استخدام أسلوب الممارسة الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية

والوظيفية بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية الناتجة من جراء استخدام أسلوب الممارسة الموزع والمكثف .ومعرفة أي الأسلوبين أفضل 0 شملت عينة البحث (20) طالباً ، يمثلون طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (14) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة . واستنتج الباحث ما يأتي :-

1. أفضلية استخدام أسلوب الممارسة المكثف في تعلم مهارتي التهديف والمناولة.
2. أفضلية استخدام أسلوب الممارسة الموزع في تعلم مهارتي الدحرجة والإخماد.
3. أفضلية استخدام أسلوب الممارسة المكثف في تنمية عناصر القوة المميزة بالسرعة والمطاولة والمرونة.
4. أفضلية استخدام أسلوب الممارسة المكثف في تنمية عنصر المطاولة الذي أدى بدوره إلى تنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما أدى إلى ارتفاع الكفاءة البدنية PWC 170 والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

3- منهج البحث وإجراءاته: 3-1 منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، وبالتصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكمة الضبط 0 (علاوي ، وراتب ، 1999 ، 232).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل للعام الدراسي 2004، والبالغ عددهم (197) طالباً وطالبة موزعين على (8) شعب. أما عينة البحث فقد تكونت من (64) طالباً، موزعين إلى (4) مجاميع تجريبية وبواقع (16) طالباً لكل مجموعة ثم وزعت أساليب جدولة الممارسة الأربعة بطريقة القرعة على هذه المجاميع 0

3-3 وسائل جمع البيانات :

3-3-1 مقياس الاتجاه النفسي :

وهو مقياس (ثرستون) وقد قام (الطالب والقرغولي) بتنمية هذا المقياس الذي يحدد الاتجاه النفسي لطلبة الجامعة نحو الدروس التي يدرسونها وبضمنها تدريس مادة كرة القدم ، ويحتوي المقياس على عدد من الفقرات ويطلب من الطلاب الذين يطبق عليهم المقياس ان يضعوا علامة (x) أمام العبارة التي يوافقون عليها فقط وتترك العبارات التي لا يوافقون عليها من غير اشارة ، ويتكون المقياس من (25) عبارة (الطالب والويس ، 2000 ، 147-148). والملحق (1) يوضح ذلك 0

3-3-2 الأسس العلمية لمقياس الاتجاه النفسي :

- صدق مقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين (الملحق 2) في مجال التربية الرياضية والعلوم التربوية والنفسية ، وقد كان اتفاق جميع آراء المتخصصين في استخدام هذا المقياس لتحقيق أهداف البحث 0

- ثبات المقياس :

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار، وقد طبق المقياس على مجموعة من طلاب المرحلة الأولى والبالغ عددهم (20) طالباً ثم اعيد الاختبار على المجموعة نفسها بعد مضي ثلاثة أيام وتم حساب معامل الثبات اذ بلغ معامل الارتباط (0.82) وهو معامل ارتباط معنوي.

4-3 التكافؤ في متغير العمر ومقياس الاتجاه النفسي

تم إجراء عملية التكافؤ وباستخدام تحليل التباين باتجاه واحد Anova one way بين أفراد عينة البحث في متغيرالعمر ومقياس الاتجاه النفسي ، وكما مبين في الجدولين (1،2)

الجدول (1)

يبين نتائج تحليل التباين بين المجاميع التجريبية الأربعة في متغيرالعمر

متغيرات النمو	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة
العمر / شهر	بين المجموعات	294.75	3	98.25	1.028
	داخل المجموعات	5733	60	95.55	
	المجموع	6027.75	63		

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية $(60-3) = 2.758$

الجدول (2)

تحليل التباين بين مجموعات البحث في مقياس الاتجاه النفسي نحو لعبة كرة القدم

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة
مقياس الاتجاه النفسي	بين المجموعات	0.207	3	0.068	0.794
	داخل المجموعات	5.203	60	0.086	
	المجموع	5.409	63		

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية $(76-3) = 2.680$

من الجدول (1،2) لا توجد فروق معنوية بين المجاميع التجريبية الأربعة في متغير (العمر والاتجاه النفسي) ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المتغيرين.

3-5 البرامج التعليمية والخطة الزمنية لها:

من خلال الإطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ، تم وضع البرامج التعليمية على وفق أساليب الجدولة المختار ، وتضمنت البرامج التعليمية (48) وحدة لاساليب جدولة الممارسة الأربعة أي كل أسلوب (12) وحدة تعليمية وقد استغرق تنفيذ البرامج التعليمية ستة أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية بأسلوب المتسلسل المكثف (77) دقيقة ، وزمن الوحدة التعليمية بأسلوب المتسلسل الموزع (90) دقيقة ، في حين كان زمن الوحدة التعليمية بأسلوب الدمج المكثف (77) دقيقة ، وزمن الوحدة التعليمية بأسلوب الدمج الموزع (90) دقيقة 0

3-6 تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث :

تم إجراء التجربة الرئيسية والتي امتدت من 2004/3/9 ولغاية 2004/4/24 وعلى المجاميع الأربع وكالاتي :

3-6-1 المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتسلسل المكثف)

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام والمكونة من تسعة تمارين مرتبة بصورة متسلسلة حيث يمارس المتعلم الممارسة الأول (الإخماد) ثم ينتقل إلى الممارسة الثاني (الإخماد) ثم إلى الممارسة الثالث (الإخماد) ، ثم إلى الممارسة الرابع (التنطيط) ثم الممارسة الخامس (التنطيط) فالممارسة السادس (التنطيط) ، فالممارسة السابع (التهديف) ثم الممارسة الثامن (التهديف) فالممارسة التاسع (التهديف) ، وكل تمرين يحتوي على عدد من التكرارات ، وفي هذا الأسلوب لا يوجد فترات راحة بين تكرار وآخر عدا (تمارين التنطيط) ، ويتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي

3-6-2 المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المتسلسل الموزع)

نفس إجراءات الأسلوب السابق (الأسلوب المتسلسل المكثف) ، ولكن يختلف عنه بأنه هناك فترات راحة بين تكرار وآخر بقدر زمن أداء التكرار الواحد ، وهنا أيضاً يتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي .

3-6-3 المجموعة التجريبية الثالثة (الأسلوب الدمج المكثف)

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام والمكونة من تسعة تمارين مرتبة بصورة عشوائية حيث يمارس المتعلم الممارسة الأول (الإخماد) ثم ينتقل إلى الممارسة الثاني (التنطيط) ثم إلى الممارسة الثالث (التهديف) ، ثم إلى الممارسة الرابع (التنطيط) فالممارسة الخامس (التهديف)

فالممارسة السادسة (الإخماد) ، ثم الممارسة السابعة (التهديف) فالممارسة الثامنة (الإخماد) فالممارسة التاسعة (التنطيط) ، وكل تمرين يحتوي على عدد من التكرارات ، وفي هذا الأسلوب لا يوجد فترات راحة بين تكرار وآخر عدا (تمارين التنطيط) ، ويتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي .

3-6-4 المجموعة التجريبية الرابعة (الأسلوب الدمج الموزع)

نفس إجراءات الأسلوب السابق ، ولكن يختلف عنه بأنه هناك فترات راحة بين تكرار وآخر بقدر زمن أداء التكرار الواحد ، وهنا أيضاً يتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي .

3-7 الاختبارات البعدية :

بتاريخ 2004/5/5 تم إجراء اختبار مقياس الاتجاه النفسي لمجاميع البحث الأربع بكرة القدم .

3-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات 0

4- عرض نتائج مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج أثر استخدام بعض أساليب جدولة الممارسة في تنمية الاتجاه النفسي نحو لعبة كرة القدم :

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعات البحث الأربع في مقياس

الاتجاه النفسي نحو لعبة كرة القدم وحسب الأساليب التدريسية المستخدمة

(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اسلوب
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
*2.770	0.392	6.875	0.324	7.159	المتسلسل المكثف
1.069	0.262	6.925	0.198	7.022	المتسلسل الموزع
1.307	0.416	6.987	0.298	7.062	الدمج المكثف
*4.239	0.136	7.375	0.224	7.144	الدمج الموزع

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (16-1) علماً ان قيمة (ت) الجدولية = (2.13)

يبين الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي البعدي في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة لعبة كرة القدم لدى طلاب المجموعات الأولى والرابعة والتي استخدمت اسلوبي المتسلسل المكثف والدمج الموزع ،ولمصلحة الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (2.770،4.239) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (15) ونسبة خطأ $\geq (0.05)$ والبالغة (2.13) . بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الاتجاه النفسي لدى طلاب المجموعة الثانية والثالثة 0

2-4 عرض نتائج المقارنة لاثـر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في تنمية الاتجاه النفسي نحو لعبة كرة القدم ومناقشتها:

الجدول (4)

تحليل التباين مجموعات البحث الأربع في الاختبار البعدي

لمقياس الاتجاه النفسي لكرة القدم

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة
الاتجاه النفسي	بين المجموعات	2.487	3	0.829	*7.991
	داخل المجموعات	6.218	60	0.104	
	المجموع	8.704	63		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (3-60) علما ان درجة ف الجدولية = (2.758)

من الجدول رقم (4) تبين ان قيمة (ف) المحسوبة لمقياس الاتجاه النفسي نحو لعبة كرة القدم هي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (3-60) والبالغة (2.758). وللتعرف على أي من مجموعات البحث الأربع الأكثر تطورا تم استخدام اختبار (دنكن) وكما هو مبين في الجدول رقم (5) .

الجدول (5)

يبين نتائج اختبار دنكن لمقارنة متوسطات اختبار لقياس الاتجاه النفسي نحو لعبة كرة القدم

المجاميع ← ↓			الاولى المتسلسل المكثف	الثانية المتسلسل الموزع	الثالثة الدمج المكثف	الرابعة الدمج الموزع	س- المجاميع
	L.S.R	س- المجاميع	6.875	6.925	6.987	7.375	س- المجاميع
الرابعة الدمج الموزع	0.246	7.375	*0.5	*0.45	*0.388		
الثالثة الدمج المكثف	0.238	6.987	0.112	0.062			
الثانية المتسلسل الموزع	0.226	6.925	0.05				

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (5) تبين وجود فروق معنوية بين أسلوب الدمج الموزع والأساليب الثلاث الأخرى ولصالح (أسلوب الدمج الموزع) ، إذ كانت درجات الفروق على التوالي (-0.388-0.45-0.5) وهي اكبر من قيمة (L.S.R) المحتسبة والبالغة (0.246) .

* لا توجد فروق معنوية بين أساليب التدريب (المتسلسل المكثف والمتسلسل الموزع والدمج المكثف)، إذ كانت درجتا الفرق على التوالي (0.11-0.062-0.05) وهي اصغر من قيمة (L.S.R) المحتسبة والبالغة (0.238 و 0.226) .

3-4 مناقشة النتائج :

"وجود فروق معنوية بين أسلوب الدمج الموزع والأساليب الثلاث (إسلوب المتسلسل المكثف وإسلوب المتسلسل الموزع و أسلوب الدمج المكثف) في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة كرة القدم ولصالح أسلوب الدمج الموزع" 0 ويعزى ذلك الى ان خصوصية تنفيذ الواجبات الحركية بالأسلوب الدمج الموزع جعل المتعلمين يتشوقون الى ممارسة الواجبات الحركية في الوحدة التعليمية بسبب انتقال وتحول المتعلمين بين المهارات (تنوع والتغيير في التمارين) في الوحدة التعليمية الواحدة ، زاد من دافعيتهم نحو أداء التمارين بحماس وابتعد عنهم عامل الملل والرتابة بسبب وجود فترات راحة بين تكرار وآخر ابتعد عن المتعلم عامل التعب الذي قد يصاب به نتيجةً لكثافة التكرارات ومنحه فرصة لمراجعة أدائه ذهنياً والتي على أثرها

يقوم بتعديل الإدراك الحسي للحركة الذي ولدّه وشكله سابقاً ، ويذكر (غباين) (إن التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع) (غباين ، 2001 ، 19) كما يضيف (العيسوي) (انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدي إلى التعلم قوياً أيضاً) (العيسوي ، 2003 ، 35) ويضيف (الطالب ، والويس) "ان من بين العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه ونموه هو تأثير ارتباط الفرد بموضوعات ترضي فيه دوافع معينة وتخلق عنده مشاعر سارة ويكون لديه اتجاه موجبا نحو تلك الموضوعات .(الطالب والويس ، 2000 ، 139) ويذكر (زيدان) الى انه "كلما كان اتجاه المتعلم ايجابيا نحو تعلم المادة الدراسية كان دافع الانجاز لديه قويا" (زيدان ، 1989 ، 20) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- حقق أسلوبى جدولة الممارسة (المتسلسل المكثف والدمج الموزع) تأثيراً ايجابياً في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة كرة القدم0
- لم يحقق أسلوبى جدولة الممارسة (المتسلسل الموزع والدمج المكثف) تأثيراً ايجابياً في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة كرة القدم0
- تفوق اسلوب الدمج الموزع عند مقارنته بالاساليب الثلاثة (إسلوب المتسلسل المكثف وإسلوب المتسلسل الموزع و إسلوب الدمج المكثف) في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة لعبة كرة القدم

5-2 التوصيات :

- التأكيد على استخدام أسلوب الدمج الموزع كونه أحد أساليب جدولة الممارسة لاهميته في تنمية إتجاه النفسي للمتعلمين في ممارسة لعبة كرة القدم.
- تنمية الاتجاهات الايجابية لمدرسي التربية الرياضية نحو استخدام اساليب جدولة الممارسة لما حققته من نتائج ايجابية.

المصادر العربية والاجنبية :

1. الازيرجاوي ، فاضل ، ومنصور ، حازم علوان (2003) : ” اثر الممارسة المكثف والموزع في أداء المهارة النفسية(الادراكية – الحركية) “ بحث منشور ، مجلة ديالى الرياضية ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
2. الأمير ، عبد الحميد بن عبدالله (2004) : ” فاعلية نظرية اتساق المحتوى في الدقة خلال مراحل تعلم الإرسال في الكرة الطائرة بين تلاميذ الصف الرابع والصف السادس الابتدائيين “ بحث منشور ، مؤتمر التربية الرياضية ، مجلة دراسات ، عدد خاص ، الأردن .
3. الحسيني، مصطفى صبحي احمد خضر (2004):” تأثير استخدام أسلوبي الممارسة الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
4. خيون ، يعرب (2002) : ” التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق “ مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، العراق .
5. الدليمي ، ناهدة عبد زيد (2002) : ” تأثير التداخل في أساليب الممارسة على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساق والضرب الساق بالكرة الطائرة “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
6. الرومي (أ) ، جاسم محمد نايف (1999) : ” اثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
7. زيدان ، عبد المنعم شناوي (1989) : العلاقات بين دافعية الانجاز والاتجاه نحو مادة الرياضيات ، رسالة الخليج العربية ، ع29 .
8. سبع ، عامر رشيد (1998) : ” التعلم المهارى باستخدام طرائق التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
9. سلامة ، بهاء الدين إبراهيم (1992) : ” بيولوجية الرياضة والأداء الحركي – النمو والتطور – التدريب الرياضي- الطاقة والتغذية – الهرمونات – المنشطات “ ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
10. الطائي ، نغم حاتم حميد (2000) : ” اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

11. الطالب ، نزار ، والويس ، كامل (1993) : " علم النفس الرياضي " دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
12. الطالب ، نزار ، والويس ، كامل (2000) : " علم النفس الرياضي " ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
13. عثمان، محمد عبد الغني (1987) : "التعلم الحركي والتدريب الرياضي" دار العلم، الكويت
14. علاوي ، محمد حسن ، وراتب ، أسامة كامل (1999) : " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
15. العيسوي ، عبد الرحمن محمد (2003) : " سيكولوجية التعلم والتعليم " ط1 ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن .
16. غباين ، عمر محمود (2001) : " التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية " دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
17. محجوب (ب) ، وجيه (2001) : " (موسوعة علم الحركة) التعلم الحركي وجدولة الممارسة الرياضي " ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن .
18. المفتي ، وداد ، والكاتب ، عفاف (2004) " اثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة " بحث منشور ، مجلة دراسات ، مؤتمر التربية الرياضية ، عدد خاص ، الجامعة الأردنية .
19. النجاري ، إحسان قدوري أمين (2004) : " اثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الحركية بلعبة التنس الأرضي للأعمار (12-13) سنة "رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل.
20. Herbert, Landin & Solman (1986) : " practice schedule effects on performance and learning of low and high skills student " Research Quarterly vo1. 21-Schmidt (A), A. Richard (1982): " Theory of Discrete motor of skill learning " Research Quarterly.
21. Schmidt (A), A. Richard (1991) " Motor learning and performance " Human kinetics Book , Champaign , Illinois.
22. Schmidt (B), A. Richard (1982): "Motor control and learning " Human kinetics publishers, Champaign , Illinois.
23. Schmidt (B), A. Richard (1991): " Motor learning and performance from principles to practice " Human kinetics Books .
24. Schmidt, A. Schema (1975): " Theory of Discrete motor skill learning " American psychological association .
25. Schmidt, A. Richard & Craig Wrisberg (2000) : " Motor learning and performance " (2ed , edition) Human kinetics .

الملحق(1)

مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية

عزيزي الطالب :

أدناه قائمة بعبارات تساعدك في تقييم إتجاهك نحو درس كرة القدم ، ضع علامة (×) بين القوسين امام العبارات التي توافق عليها فقط واترك العبارات التي لاتوافق عليها دون تأشير . إن درس كرة القدم

1. هو احسن درس يدرس في الكلية على الاطلاق ()
2. هو من الدروس التي اكره حتى التفكير فيها ()
3. درس ممل ()
4. مفيد بعض الشيء ()
5. من اردء الدروس التي تدرس في الكلية ()
6. هو أكفى درس يدرس في الكلية ()
7. عديم الفائدة في المنهج الدراسي ()
8. لا يحبه الطلاب الذين لا يحبون الكلية بشكل عام ()
9. يستحق كل الثناء ()
10. دخیل على المناهج ()
11. غير مرغوب فيه ()
12. يجب ان يعمم نموذجا للدروس الجامعية المتميزة ()
13. تزيد اضراره على فوائده ()
14. تتعادل رغبتني مع كرهني له ()
15. اثبت وجوده ضمن الدروس المتميزة ()
16. يساعد في تكوين العقل السليم ()
17. هو من احسن الدروس ()
18. يمثل النموذج الرديء للدروس التي تدرس في الكلية ()
19. يحقق اهدافا تربوية محدودة ()
20. مفيد حتما ()
21. قليل الفائدة ()
22. له منافع عديدة ()
23. يشغل وقتا يمكن ان يستفاد منه في نشاطات اكثر فائدة ()
24. ليس بالدرس الجيد كما انه ليس بالدرس الرديء ()
25. هو احسن درس أعرفه ()

الملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين

- أ.د. قتيبة زكي طه التكا كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. طلال نجم عبدالله كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. هاشم احمد سليمان كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. ثيلام يونس علاوي كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. ليث محمد داؤد البنا كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. خالد عبد المجيد كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. سبهان محمود الزهيري كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. قصي حازم كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل