

## تأثير دمج جدولة التمرين الثابت والمتغير في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد

عدنان احمد عيسى

تربية نينوى / ثانوية زاخو للبنين للنازحين

adnanahmad78978900@gmail.com

نوفل فاضل رشيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

dr.nfr1976@uomosul.edu.iq

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/١٠/٣١)

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/١٢/٥)

### المخلص

#### هدف البحث إلى الكشف عن :

-اثر جدولة التمرين الثابت المتغير في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.  
-اثر جدولة التمرين المتغير الثابت في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.  
-الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في اختبار الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد.  
تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة النضال للبنين للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٧٥) طالباً يمثلون خمس شعب، والذين تم اختيارهم بصورة عمدية، اما عينة البحث فتكونت من طلاب الشعبين ( أ ، ب ) والذين تم اختيارهم بصورة عمدية بسبب توافق دروسهم من حيث وقت المحاضرة، والبالغ عددهم (٧٥) طالباً، وقد تم استبعاد عدد من الطلاب البالغ عددهم (٣١) طالباً وهم الطلاب الراسبين والغائبين عن اداء الاختبارات القبلية طلاب عينة الثبات والتجارب الاستطلاعية، وبذلك بلغ عدد العينة النهائية (٤٤) طالباً، بنسبة مئوية (٢٥.١٤٢%) من مجتمع البحث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بواقع (٢٢) طالباً، لكل مجموعة، وقد تم توزيع اساليب جدولة التمرين إلى مجموعتين بأسلوب القرعة.

وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين بمتغيرات العمر، والطول، والكتلة، وبعض وعناصر اللياقة

البدنية والحركية، وبعض القدرات العقلية والمهارات الاساسية المختارة بكرة اليد.

واستخدم الباحثان تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية . أما وسائل جمع البيانات فكانت المقابلات الشخصية، والاستبيان، والاختبارات، والملاحظة العلمية غير المباشرة، وتم تنفيذ البرنامجين التعليميين ابتداءً من ٢٠٢٢/٣/١٥ ولغاية يوم ٢٠٢٢/٤/٢١. وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة. عولجت البيانات احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (T) للعينات المرتبطة المتساوية العدد، واختبار (T) للعينات غير المرتبطة المتساوية العدد، والنسبة المئوية، والنسبة المئوية للاحتفاظ .

واستنتج الباحثان ما يأتي:

١. كان لاستخدام البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان (جدولة التمرين الثابت المتغير)، و(جدولة التمرين المتغير الثابت) تأثيراً إيجابياً في الاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية المختارة بكرة اليد.

٢. تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب (جدولة التمرين الثابت المتغير) على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب (جدولة التمرين المتغير الثابت) في الاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية المختارة بكرة اليد

الكلمات المفتاحية: الاحتفاظ، المهارات الاساسية، كرة اليد



## Al-Rafidain Journal for Sports Sciences

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



### The Effect of Integrating Fixed and Variable Practice Schedules on Retention of Some Basic Handball Skills

The researchers:

Adnan Ahmed Iesa (1)

[adnanahmed78978900@gmail.com](mailto:adnanahmed78978900@gmail.com)

Nineveh Directorate of Education/ Zakho Secondary  
School for Displaced Mails

Nawfal Fadhil Rasheed (2)

[dr.nfr1976@uomosul.edu.iq](mailto:dr.nfr1976@uomosul.edu.iq)

College of Physical Education and Sport Science/  
University of Mosul

#### Article information

##### Article history:

Received:31/10/2022

Accepted:05/12/2022

Published online: 15/10/2024

##### Keywords:

Handball, Variable Practice,  
Basic

#### Abstract

The study aims to:

- Uncover the effect of fixed-variable practice schedules on retaining some basic handball skills.
- The effect of variable-fixed practice schedules on retaining some basic handball skills.
- The differences between the two experimental groups in the retention test of some basic handball skills.

#### Correspondence:

Adnan Ahmed Iesa

[adnanahmed78978900@gmail.com](mailto:adnanahmed78978900@gmail.com)

The study population consisted of first-grade students at Al-Nidal Intermediate School for Boys for the academic year (2021-2022), totaling (175) students representing five classes, who were deliberately selected. The study sample consisted of students from classes (A and B), who were intentionally chosen due to the alignment of their class schedules, totaling (75) students. A number of students were excluded, totaling (31) who were either repeaters or absent for the pretests, as well as students from the reliability sample and pilot studies. Thus, the final sample number was (44) students, representing (25.142%) of the study population. The sample was divided into two groups of (22) students each. The practice schedule methods were distributed to two groups by lottery.

The equivalence of the two groups was verified concerning variables such as age, height, weight, some physical and motor fitness elements, some mental abilities, and the selected basic handball skills. The researchers used the design of equivalent random groups with

pre- and post-observation. Data collection methods included personal interviews, questionnaires, tests, and indirect scientific observation. The educational programs were implemented from 15/3/2022 to 21/4/2022, with two educational units per week for each group. Data were statistically processed using Pearson's simple correlation coefficient, T-test for equal-numbered related samples, T-test for equal-numbered unrelated samples, percentage, and retention percentage.

The researchers concluded the following:

The use of the educational program prepared by the researchers (fixed-variable practice schedule) and (variable-fixed practice schedule) positively affected the retention of some selected basic handball skills.

The first experimental group, using the (fixed-variable practice schedule) method, outperformed the second experimental group, which used the (variable-fixed practice schedule) method in retaining some selected basic handball skills.

DOI: ??? , ©Authors, 2024, College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul.

This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في السنوات الأخيرة عصوراً جديدةً يحفل بالعديد من التحديات والتغيرات التي فرضتها الثورة التكنولوجية الحديثة، إذ أصبح العامل المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف جميعها بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي، وتقدمه على أسس قوية صلبة فالتقدم في أي لعبة رياضية والوصول إلى المستوى المطلوب فيها يعود إلى أهمية تلك اللعبة بالنسبة للمتعلم، وإن الإيصال الجيد للمعلومات في بداية التعلم يشكل برامج حركية لإنجاز المهمة المطلوبة، ويكمن دور المعلم الجيد في إيصال المتعلم إلى أفضل مستوى ممكن بما يتناسب مع قدراته العقلية والبدنية والمهارية، وإن المعلم المتميز يكون سهل التعامل مع المتعلمين لكي يسهل لهم حب التعلم من خلال اختيار أفضل السبل لتطوير العملية التعليمية، واختيار أفضل البرامج العلمية الصحيحة والمدروسة يسهل الطريق للمتعلم.

وانصب الاهتمام على الوحدة التعليمية وما تحتويه من تمارين مختلفة تخدم تعلم المهارات الحركية، لأن ما يجري داخل الوحدة التعليمية من تكرارات وعمل مهاري وراحة لا يعتمد على التكنيات والتخمين، ولغرض السيطرة على كل ما يجري من نشاطات ضمن الوحدات التعليمية، ظهرت جدولة التمرين التي أعطت للمدرسين أساليب متنوعة لتعليم المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة. لذا فإن " عملية تنظيم التمرين تعد من الأمور الواجبة والمهمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج " (الدليمي، ٢٠٠٢، ٢٠)

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لا بد أن يتم وضع برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين، وطرائق تنفيذها، وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها،

لكي يمارسها الطلبة بدافعية ونشاط اكثر مما هو عليه ، وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوس الطلبة.

وجدولة الممارسة واحدة من هذه الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لأنها تسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم "بالطرائق الخاصة بالتعلم وهي الجزئية والكلية والمختلطة ، فقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير التعلم وتحسين الأداء ، ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل والعشوائي ، والموزع والمكثف ، والثابت والمتغير وغيرها من الأساليب " (الطائي، ٢٠٠٠، ٢).

وتعد كرة اليد من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، فضلاً عن ارتباطها بالجانب المعرفي والبدني ولخططي والنفسي، وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة اليد، فقد زاد الاهتمام في تعليم وتدريب هذه المهارات لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية ، مما دفع الكثير من الباحثين للقيام بالبحوث والدراسات لإيجاد افضل وأنسب الطرائق للنهوض بها والوصول إلى افضل المستويات.

فضلاً عن ذلك أن " المدرس الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل أساليب التعلم المباشر وغير المباشر بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً إيجابياً وليس سلبياً " . (حسن ، ١٩٩٠ ، ١٩٧)

مما دفع الباحثان ايجاد طريقة تعليم جديدة من خلال دمج اسلوبين من اساليب جدولة التمرين وهما ( اسلوب جدولة التمرين الثابت ، واسلوب جدولة التمرين المتغير ) بحيث يظهر على شكل اسلوب واحد الهدف منه تحقيق اكبر قدر ممكن من التعلم .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في ايجاد اسلوب لم يتطرق اليه الباحثون إليه في مجال تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد عن طريق الدمج بين نوعين من جدولة التمرين، وهما جدولة التمرين الثابت والمتغير في محاولة جادة للتعرف على أي منهما هي الأفضل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

#### ١-٢ مشكلة البحث

يتأثر التعلم إلى حد كبير بأساليب التعليم 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 المناسبة وسبل تطويرها ، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يلائم قدرات المتعلمين ، حتى يستطيع تحقيق افضل النتائج وبأقل مجهود واقصر وقت.

وكان لابد من الباحثين ايجاد اسلوب تتصف بتزويد المتعلم المبتدئ بمحاولات تكرارية كافية و مراعاة تغيير اتجاه التمرين والمسافات بما يتناسب وقابليات المتعلمين وأعمارهم ، وعلى الرغم من ما توصل

اليه الباحثون والدارسون من نتائج ايجابية في مجال طرائق واساليب الجدولة، لكن عملية التعلم والاحتفاظ ما زالت بحاجة إلى معرفة اساليب علمية جديدة تمكن الطالب من التعلم والاحتفاظ بشكل افضل .

ومن هنا برزت مشكلة البحث في أيجاد افضل الطرائق أو الأساليب التعليمية التي تعالج هذه الأمور وتحقق اكبر قدر من الاحتفاظ، وذلك باستخدام وتجريب ودمج أسلوبين من جدولة الممارسة والتي هي ( التمرين الثابت المتغير ، والتمرين المتغير الثابت ) . وطرح التساؤل الآتي:

- أي الاسلوبين سيكون له تأثير ايجابي وفعال في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد ( اسلوب جدولة التمرين الثابت المتغير أم اسلوب جدولة التمرين المتغير الثابت)؟

### ٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن:-

- ٣-١-١ اثر جدولة التمرين الثابت المتغير في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- ٣-١-٢ اثر جدولة التمرين المتغير الثابت في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- ٣-١-٣ المقارنة بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

### ٤-١ فرضيات البحث :-

- ٤-١-١ لجدولة التمرين الثابت المتغير تأثير ايجابي في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد.
- ٤-١-٢ لجدولة التمرين المتغير الثابت تأثير ايجابي في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد.
- ٤-١-٣ لا توجد فرق في التأثير بين المجموعتين التجريبيتين في اختبار الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

### ٤-٢ مجالات البحث

- ٤-٢-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيتين في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- ٤-٢-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيتين في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

### ٥-١ مجالات البحث

- ٥-١-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الاولى ( الاول المتوسط ) . في متوسطة النضال للبنين للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢
- ٥-١-٢ المجال الزمني : ابتداءً من ١٥ / ٣ / ٢٠٢٢ إلى ٢١ / ٤ / ٢٠٢٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعات وساحات متوسطة النضال للبنين في محافظة نينوى.

### ٣- اجراءات البحث

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:-

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة النضال للبنين للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢ ) والبالغ عددهم (١٧٥) طالباً، يمثلون خمس شعب والذين تم اختيارهم بصورة عمدية للأسباب الآتية:

١- موافقة ادارة المدرسة على تنفيذ التجربة .

٢- توفر الاجهزة والادوات والساحات الرياضية .

٣- توفر العدد الكلي من الطلاب لتنفيذ التجربة .

اما عينة البحث فتكونت من طلاب الشعبتين ( أ ، ب ) والذين تم اختيارهم بصورة عمدية بسبب توافق دروسهم من حيث وقت المحاضرة والبالغ عددهم (٧٥) طالباً، وقد تم استبعاد عدد من الطلاب البالغ عددهم (٣١) طالباً وهم الطلاب الراسبون والغائبين عن اداء الاختبارات القبلية طلاب عينة الثبات والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ عدد العينة النهائية (٤٤) طالباً، بنسبة مئوية (٥٨.٦٦%) من مجتمع البحث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بواقع (٢٢) طالباً لكل مجموعة، وقد تم توزيع اساليب جدولة التمرين على مجموعتين بأسلوب القرعة .

الجدول (١) يبين عدد افراد عينة البحث

| ت | المجاميع                   | الاسلوب المستخدم             | الشعبة | العدد الكلي | المستبعدون |          |             |                     | عدد العينة النهائي |
|---|----------------------------|------------------------------|--------|-------------|------------|----------|-------------|---------------------|--------------------|
|   |                            |                              |        |             | الراسبون   | الغائبون | عينة الثبات | التجربة الاستطلاعية |                    |
| أ | المجموعة التجريبية الاولى  | جدولة التمرين الثابت المتغير | أ      | ٣٨          | ١          | ٣        | ٧           | ٥                   | ٢٢                 |
| ب | المجموعة التجريبية الثانية | جدولة التمرين المتغير الثابت | ب      | ٣٧          | ٢          | ٤        | ٦           | ٣                   | ٢٢                 |
|   | المجموع                    |                              |        | ٧٥          | ٣          | ٧        | ١٣          | ٨                   | ٤٤                 |

#### ٣-٣ التصميم التجريبي :-

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ( تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية ) .  
( فان دالين ، ١٩٨٥ ، ٤٠٧ )

فضلاً عن التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ( تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة البعدية ).  
( Jerry & Others ، 2005 ، 232 )

والشكل الآتي يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث .

| المجاميع                   | الاساليب المستخدمة           | الاختبار البعدي                 | الاحتفاظ                        | المقارنة |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------|
| المجموعة التجريبية الاولى  | جدولة التمرين الثابت المتغير | بعض المهارات الاساسية بكرة اليد | بعض المهارات الاساسية بكرة اليد |          |
| المجموعة التجريبية الثانية | جدولة التمرين المتغير الثابت | بعض المهارات الاساسية بكرة اليد | بعض المهارات الاساسية بكرة اليد |          |

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

### ٣-٤ وسائل جمع البيانات

#### ٣-٤-١ تحليل محتوى المصادر العلمية

استخدم الباحثان تحليل محتوى المصادر العلمية في تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية في كرة اليد والقدرات العقلية واختباراتها .

#### ٣-٤-٢ المقابلة الشخصية .

تمت المقابلة الشخصية مع عدد السادة المتخصصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة للاستفادة من آرائهم بموضوع الدراسة الحالية مثل (اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية، والمهارات الاساسية بكرة اليد واختبار الذكاء والانتباه والتركيز، فضلاً عن البرامج التعليمية وغيرها ).

#### ٣-٤-٣ الاستبيانات .

٣-٤-٣-١ استبيان تحديد الاختبارات الخاصة بقياس بعض المهارات الاساسية بكرة اليد :

٣-٤-٣-٢ استبيان تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد:-

٣-٤-٣-٣ استبيان تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية الخاصة بكرة اليد.

٣-٤-٣-٤ استبيان تحديد القدرات العقلية

٣-٤-٣-٥ استبيان تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري:

٣-٤-٣-٦ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد صلاحية الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبيتين:

٣-٥ التجارب الاستطلاعية

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى ( التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والحركية المختارة):

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بعملية تصوير اداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بالاختبارات المهارية.

٣-٥-٤ التجربة الاستطلاعية الرابعة الخاصة بالوحدات التعليمية :

٣-٥-٤-١ التجربة الاستطلاعية الخاصة بالمجموعة التجريبية الأولى :

٣-٥-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الخاصة بالمجموعة التجريبية الثانية :

٣-٧ تكافؤ مجموعتي البحث:

## الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية ومستوى الاحتمالية (Sig) وقيم (T) المحسوبة ومستوى

الاحتمالية لمجموعتي البحث في متغيرات المختارة

| ت                           | المعالم<br>الاحصائية<br>المتغيرات | وحدة<br>القياس | المجموعة التجريبية الاولى<br>(الثابت المتغير) |       | المجموعة التجريبية الثانية<br>(المتغير الثابت) |       | مستوى<br>الاحتمالية<br>Sig | قيمة T<br>المحتسبة |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------|------------------------------------------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                             |                                   |                | ع±                                            | س-    | ع±                                             | س-    |                            |                    |
| متغيرات<br>النمو            | الطول                             | سم             | ١٥٣,٢٠٨                                       | ٥,٩٢١ | ١٥٧,٥٨٣                                        | ٤,٣٢٦ | ٠,٤٧٥                      | ٠,٠٦٦              |
|                             | الكتلة                            | كغم            | ٤٦                                            | ٣,٩٥٤ | ٤٤,٩١٦                                         | ٤,٥٦١ | ٠,٩٢٦                      | ٠,٦٢٢              |
|                             | العمر                             | الشهر          | ١٤٩,٢٥٠                                       | ٣,٦٩٥ | ١٥٠,٢٥٠                                        | ٢,٨٣٢ | ٠,٣٧١                      | ٠,٧٤٤              |
| القدرات<br>العقلية          | الانتباه                          | الدرجة         | ٢٣,١٣٣                                        | ٢,٦١٤ | ٢٤                                             | ٢,٨٠٣ | ٠,٨١٩                      | ٠,٨٧٦              |
|                             | الذكاء                            | الدرجة         | ٢٦,٠٦٦                                        | ٧,٤٧٨ | ٢٥,٧٣٣                                         | ٨,٨٠٣ | ٠,٥١٧                      | ٠,١١٢              |
| عناصر<br>اللياقة<br>البدنية | القوة الانفجارية للذراع           | م              | ٢٦,١٣٣                                        | ١,٩٩٥ | ١٦,٦٠٠                                         | ١,٧٢٣ | ٠,٦٠٤                      | ٠,٦٨٥              |
|                             | القوة الانفجارية للرجلين          | سم             | ١٠,٦٠٠                                        | ٤,٧١٧ | ١٢,٤٦٦                                         | ٦,٠٢٦ | ٠,١٦٨                      | ٠,٨٩٦              |
|                             | السرعة الانتقالية                 | ثا             | ٤,٣١٨                                         | ٠,٢١٣ | ٤,٤٣٦                                          | ٠,٢٦٤ | ٠,٥٥٢                      | ١,٣٤٥              |
|                             | الرشاقة                           | ثا             | ١٨,٧٧٤                                        | ٠,٦٧١ | ١٩,٥٠٢                                         | ١,١٩٦ | ٠,٦٥٠                      | ١,٨٢٨              |
|                             | القوة المميزة بالسرعة<br>للذراعين | عدد            | ٧,١٣٣                                         | ١,٤٠٧ | ٦,٩٣٣                                          | ١,٢٢٢ | ٠,٨٠٨                      | ٠,٤١٥              |
|                             | المرونة                           | سم             | ١,٣٣٣                                         | ٧,٣٨٤ | ٢,٣٠٠                                          | ٦,٠٧٠ | ٠,٦٩٧                      | ٠,٧٩٧              |
|                             | الطبطقة                           | الدرجة         | ٣٤,٧٣٣                                        | ٣,٥٩٤ | ٣٧,٣٣٣                                         | ٤,٣٨٦ | ٠,٥١٣                      | ١,٧٧٦              |

|                   |                            |        |        |       |        |       |       |       |
|-------------------|----------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| المهارات الأساسية | المناول من فوق مستوى الكتف | الدرجة | ٣٣.٦٦٧ | ٤.٤٦٦ | ٣٥.٤٠٠ | ٣.٦٨٠ | ٠.٤٤٠ | ١.١٦٠ |
|                   | التصويب من فوق الرأس       | الدرجة | ٣٣.٨٠٠ | ٤.١٠٩ | ٣٥.٨٠٠ | ٤.١٦١ | ٠.٥٩٢ | ١.٩٨٧ |

\* قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وإمام درجة حرية  $(٤٢) = ٢.٠٢$

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبتين في المتغيرات المختارة ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

### ٣-٩ الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي :

تضمن البرنامج التعليمي (٢٤) وحدة تعليمية على مجموعتي البحث كما يأتي :

(١٢) وحدة تعليمية - المجموعة التجريبية الاولى .

(١٢) وحدة تعليمية - المجموعة التجريبية الثانية .

وقد استغرق تنفيذ البرامج التعليمية ( ٦ ) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية ( ٤٥ ) دقيقة .

### ٣-١٠ تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث:

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على عينات من مجتمع البحث وتلافي المعوقات والصعوبات التي واجهت الباحثان ، تم إجراء التجربة الرئيسة والتي امتدت من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢ / ٣ / ١٥ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢ / ٤ / ٢١ وعلى مجموعتي البحث وكالاتي.

### ٣-١٠-١ المجموعة التجريبية الاولى (الثابت المتغير) .

يقوم افراد المجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم الاسلوب الثابت المتغير بأداء ستة تمارين في الجزء التطبيقي من الدرس ، اذ تكون ثلاثة تمارين الاولى بالأسلوب الثابت أي على اتجاه واحد او مسافة واحدة . وبعد الانتهاء من هذه التمارين ينتقلون إلى اداء ثلاثة تمارين اخرى بالأسلوب المتغير أي تكون التمارين باتجاهات مختلفة او مسافات مختلفة.

### ٣-١٠-٢ المجموعة التجريبية الثانية (المتغير الثابت).

يقوم افراد المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم الاسلوب الثابت المتغير بأداء ستة تمارين في الجزء التطبيقي من الدرس ، اذ تكون ثلاثة تمارين الاولى بالأسلوب المتغير أي على اتجاهات مختلفة او مسافات مختلفة . وبعد الانتهاء من هذه التمارين ينتقلون إلى اداء ثلاثة تمارين اخرى بالأسلوب الثابت أي تكون التمارين باتجاه واحد او مسافة واحدة

### ٣-١١-١ الاختبارات البعيدة

في يومي الاربعاء والخميس الموافق ٢٧-٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢ تم إجراء الاختبارات البعيدة للمهارات الأساسية المختارة في كرة اليد لمجموعتي البحث .

### ٣-١١-٢ الاختبارات للاحتفاظ

في يومي الاحد والاثنين الموافقين ٨-٩ / ٥ / ٢٠٢٢ تم إجراء اختبارات الاحتفاظ للمهارات الأساسية المختارة لمجموعتي البحث .

### ٣-١٢ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي ( SPSS ) والذي تضمن الوسائل الآتية :

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (T) للعينات المرتبطة المتساوية العدد.
٤. اختبار (T) للعينات غير المرتبطة المتساوية العدد.
٥. النسبة المئوية.
٦. النسبة المئوية للاحتفاظ . ( الامام واخران ، ١٩٩٠، ١١٥-١٦٠ ) ، ( خيون، ٤٣-٤٢، ٢٠٠٢ )

### ٤- عرض ومناقشة النتائج

#### ٤-١ عرض النتائج

#### ٤-١-١ عرض نتائج الفروق لاختبار الاحتفاظ بين مجموعتي البحث

#### الجدول ( ٣ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار الاحتفاظ ومستوى الاحتمالية Sig وقيمة T) المحسوبة لمجموعتي البحث

| ت | المعالم الاحصائية<br>المهارات<br>الاساسية | وحدة<br>القياس | المجموعة التجريبية الاولى<br>( الثابت المتغير ) |       | المجموعة التجريبية الثانية<br>( المتغير الثابت ) |       | مستوى<br>الاحتمالية<br>Sig | قيمة T<br>المحتسبة |
|---|-------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|----------------------------|--------------------|
|   |                                           |                | س-                                              | ع±    | س-                                               | ع±    |                            |                    |
| ١ | الطبطة                                    | الدرجة         | ٦٧,٥٩٩                                          | ٣,٣٦٣ | ٥٨,٦٠٠                                           | ٣,٧١٨ | ٠,٠٠٦                      | *٥,٨٧٠             |
| ٢ | المناولة من فوق مستوى الكتف               | الدرجة         | ٦٧,٠٣٣                                          | ٤,٨١٧ | ٥٨,٨٦٦                                           | ٤,٦٤٢ | ٠,٠٠٥                      | *٥,١٣٣             |
| ٣ | التصويب من فوق الراس                      | الدرجة         | ٦٥,٢٦٦                                          | ٢,٤٠٤ | ٥٨,٤٦٦                                           | ٣,٥٢٢ | ٠,٠٠٨                      | *٦,١٧٥             |

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (٤٢) علما ان قيمة T الجدولية = (٢,٠٢)

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبار الاحتفاظ بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب ( جدولة التمرين الثابت المتغير)، اذ كانت

قيم (T) المحسوبة على التوالي ( ٥,٨٧٠ ، ٥,١٣٣ ، ٦,١٧٥ )، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (٤٢) والبالغة (٢,٠٢)

## الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية ( البعدية والاحتفاظ ) ومقدار الفقدان والنسبة المئوية للاحتفاظ للمهارات المختارة ولمجموعتي البحث

| المجموعة                    |  |  |  | المجموعة التجريبية الاولى ( الثابت المتغير ) |        |       |        | المجموعة التجريبية الثانية ( المتغير الثابت ) |               |                           |               |
|-----------------------------|--|--|--|----------------------------------------------|--------|-------|--------|-----------------------------------------------|---------------|---------------------------|---------------|
| المهارات                    |  |  |  | س-                                           | س-     | س-    | س-     | النسبة المئوية للاحتفاظ %                     | مقدار الفقدان | النسبة المئوية للاحتفاظ % | مقدار الفقدان |
| الطبطة                      |  |  |  | ٦٩,٠٦٦                                       | ٦٧,٥٩٩ | ١,٤٦٧ | ٩٧,٨٣٢ | ٦١,٥٣٣                                        | ٥٨,٦٠٠        | ٢,٤                       | ٩٦,٠٦٥        |
| المناولة من فوق مستوى الكتف |  |  |  | ٦٧,٦٦٧                                       | ٦٧,٠٣٣ | ٠,٦٣٤ | ٩٩,٠٦٣ | ٦١                                            | ٥٨,٨٦٦        | ٢,٦٦٧                     | ٩٥,٦٦٥        |
| التصويب من فوق الرأس        |  |  |  | ٦٦,٤٦٦                                       | ٦٥,٢٦٦ | ١,٢   | ٩٨,١٩٤ | ٦٠,٨٦٨                                        | ٥٨,٤٦٦        | ١,٩٠١                     | ٩٦,٠٥٥        |

يتبين من الجدول (٤) الأوساط الحسابية للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ ، فضلاً عن مقدار الفقدان والنسبة المئوية للاحتفاظ لمهارات الطبطة المناولة من فوق مستوى الكتف، والتصويب بكرة اليد ولمجموعتي البحث ، إذ أظهرت النتائج ان مقدار الفقدان لدى المجموعة التجريبية الاولى في مهارة الطبطة كانت (١,٤٦٧)، ونسبة احتفاظ مقداره (٩٧,٨٣٢)، في حين بلغ مقدار الفقدان في مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف (٠,٦٣٤)، ونسبة احتفاظ مقداره (٩٨,٠٦٩)، اما مهارة التصويب من فوق الرأس بلغ مقدار الفقدان (١,٢)، ونسبة مئوية للاحتفاظ بلغ (٩٨,١٩٤) . اما المجموعة الثانية حققت نسبة فقدان في مهارة الطبطة بلغت (٢,٤)، ونسبة مئوية للاحتفاظ مقدارها (٩٩,٠٦٣)، اما في مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف كان مقدار الفقدان (٢,٦٦٧)، ونسبة مئوية للاحتفاظ بلغت (٩٥,٦٦٥) في حين كان مقدار الفقدان في مهارة التصويب من فوق الرأس (١,٩٠١)، ونسبة مئوية للاحتفاظ بلغت (٩٦,٠٥٥) .

## ٤-١-٢ مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ :

يتبين من الجدول (٣) و (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبار الاحتفاظ، وتغلب المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب (جدولة التمرين الثابت المتغير) على المجموعة التجريبية الثانية، والتي استخدمت اسلوب (جدولة التمرين المتغير الثابت) في اختبار الاحتفاظ

يعزو الباحثان سبب هذا التفوق إلى أن الثبات الحاصل بين المسافات أو الاتجاهات أو الزوايا أو الارتفاعات يعطي المتعلم القدرة على التمييز بين التكرارات من حيث التشابه والاختلاف ويجعلها ثابتة في ذاكرته، وخاصة إذا كانت هذه التكرارات ثابتة في الاتجاهات أو الارتفاعات أو الزوايا أو المسافات فيما بينها ولها تقسيمات متساوية ، كما أن المهارات المستخدمة في الدراسة يتطلب أدائها التركيز والانتباه والتوقيت الصحيح، والدقة مما يجعل أسلوب جدولة التمرين الثابت ملائم لهذه المهارات لتعلمها واكتسابها والاحتفاظ بها في بداية التعلم.

كما أن تكرار المهارة لمدة زمنية معينة وبتكرارات ثابتة الزوايا والاتجاهات والمسافات يترك أثراً أو صوراً مخزونة في ذاكرة المتعلم، وهذه الصورة تستخدم من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير الحركات اللاحقة ، إذ إن تكرار المهارة بهذه الطريقة عدة مرات 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 الثابت يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر ) ( محجوب " ب " ، ٢٠٠١ ، ١٨١ )

والى ذلك أشار ( البيلي وآخران ، ١٩٩٧ ) في أن الممارسة الثابتة تساعدنا على تذكر عناصر

السلوك المرغوب به على شكل سلسلة من الخطوات ( البيلي وآخران ، ١٩٩٧ ، ٢٠٤ )

وذلك سيعمل على اجبار المتعلم على المراجعة الذهنية لأدائه طبقاً للنتيجة التي حصل عليها في الأداء، فإذا كانت النتيجة سلبية فانه سيعمل على تحسين أدائه من اجل الحصول على نتيجة من خلال تصحيح سرعة وارتفاع الكرة وزاوية التصويب، ومكان مناوله الكرة والجزء المستخدم من الذراع كل تلك الأمور سوف تجعله يراجع أدائه ذهنياً ويتصور، وهذا التحسن يأتي المهارة بين ممارسة وأخرى أو تكرارا وآخر وهذا يمنحه فرصة كبيرة لإتقان استجاباته الحركية التي تلزم للمهارة، وذلك عن طريق تثبيتها وتنظيمها . ويضيف الباحثان تفسيراً آخر وهو أن ما يكتسبه الطالب في المرحلة الأولى من التعلم ينعكس ايجابيا أو سلبيا على مستوى الاحتفاظ، ولما كان الاكتساب في الوحدة التعليمية بصورة أفضل في المجموعة التجريبية الاولى فان الاحتفاظ سيكون افضل من المجموعة التجريبية الثانية أيضا ، وهذا يتفق مع ما ذكره ( توق وعدس ) " انه في مجال المهارات الحركية وطرائق عمل الأشياء تبين ان الاحتفاظ يتناسب ايجابيا 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 ) .

وان استخدام الاسلوب المتغير يجعل التلميذ يتعلم أداء المهارة من اتجاهاتها المختلفة او من الزوايا المختلفة وبالتالي يصبح تعود وقدرة من جانب التلميذ على اداء المهارة في أي ظرف يوضع به سواء اداء المهارة من مسافات مختلفة، ام من خلال زوايا مختلفة او بسرعة معينة.

إذ ان الاسلوب المتغير يعد ذا فاعلية عالية في التعليم ويعد الافضل والاحسن لما يحققه هذا الاسلوب من ايجاد برامج وقوانين حركية ينتفع منها الرياضي، وتساعد على اداء تلك المهارة تحت ظروف المباراة اذا يستوجب أن يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة. (سبع، ١٩٩٨، ٣٢) إذ بينت الدراسات أن ما نتذكره يتوقف على طريقة اكتساب الشخص للمعرفة ، فالطريقة التي يكتسب بها الشخص معرفة ما تحدد ما سيتذكره منها ( فائق وعبد القادر ، ب ت ، ٣٦١ ) فضلاً على أن إتباع اسلوب جديد على الطالب يولد بهجة وسرور يؤدي إلى احتفاظ جيد الامر الذي أكدته ( Knapp1997 ) " ان الاحتفاظ بالخبرات المهارية التي أداها المتعلم بنجاح و حملت معها السرور والبهجة تكون أفضل من الخبرات المهارية غير السارة." ( Knapp , 1997,103 ).

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

١- كان لاستخدام البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان (جدولة التمرين الثابت المتغير) (جدولة التمرين المتغير الثابت) تأثيراً إيجابياً في الاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية المختارة بكرة اليد.

٢- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (جدولة التمرين الثابت المتغير) على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (جدولة التمرين المتغير الثابت) في الاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية المختارة بكرة اليد.

### ٥-٢ التوصيات والمقترحات

١- التأكيد على استخدام اسلوب (جدولة التمرين الثابت المتغير) في تعلم مهارات ( الطبطبة ، والمناولة من فوق مستوى الكتف ، والتصويب من فوق الرأس ) في كرة اليد.

٢- ضرورة اجراء دمج او تداخل في اساليب جدولة التمرين لما لها اهمية في تحقيق اكبر قدر من الاحتفاظ .

٣- اجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات أخرى بكرة اليد.

٤- اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب وفعاليات أخرى.

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الاولى بأسلوب (جدولة التمرين الثابت المتغير)

### ٢- المناولة من فوق الكتف

المرحلة الدراسية: المتوسطة

زمن الوحدة: (٤٥) دقيقة

التاريخ:

رقم الوحدة:

عدد الطلاب:



۱۱۶۶

المصادر العربية والاجنبية:

المصادر:

١. حسن ، عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) : التدريب للتعلم في التربية البدنية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٢. الدليمي ، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢) : تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى الأداء لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
٣. حسنين ، محمد صبحي ( ١٩٩٥ ) : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. فان دالين ، ديوبولد ( ١٩٨٥ ) : " مناهج البحث في التربية وعلم النفس " ترجمة : محمد نبيل نوفل واخرون ، ط ٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
٥. البيلي ، محمد عبد الله و آخرون ( ١٩٩٧ ) " علم النفس التربوي و تطبيقاته " . 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. عامر رشيد سبع (١٩٩٨م): "التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريبية وظروف جهد مختلفة"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

#### References:

1. Hassan, Afaf Abdel Karim (1990): Training for Learning in Physical Education, Mansha'at Al-Maaref, Alexandria.
2. Al-Dulaimi, Nahida Abdul Zaid (2002): The Effect of Interference in Training Methods on Learning and Performance Development of the Skills of Spike Serve and Spike Shot in Volleyball, unpublished M.A thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
3. Hassanein, Mohamed Sobhi (1995): Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Volume 1, 3rd edition, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.
4. Van Dalen, Deobold (1985): Research Methods in Education and Psychology, translated by Mohammed Nabil Nawfal et al., 3rd edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
5. Al-Baily, Mohammed Abdullah et al. (1997): Educational Psychology and Its Applications, Al-Falah Library for Publishing and Distribution, United Arab Emirates.
6. Touq, Mohi El-Din, and Adas, Abdul Rahman (1984): Fundamentals of Educational Psychology, John Wiley Publishing, New York.
7. Amer Rashid Sabaa (1998): Skill Learning Using Massed and Distributed Training Methods Under Different Training Systems and Conditions, Ph.D. Dissertation, College of Physical Education, University of Baghdad.
8. Jerry. J & others (2005): Research methods in physical activity human, Lcinetics Publis ,U.S.A.
9. Knapp, B. (1997): skill in sport, the Altarnment of proficiency, Billing and Suns limited, guild ford. London