

أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز

د. سيف الدين عبد الرحيم بشير الحياي

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي

كلية الحدباء الجامعة

ملخص البحث

هدف البحث الى الكشف عن أثر أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والأسلوب المتبع في المدرسة الذي استخدمته المجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الأول المتوسط ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسط لمتوسطة الشموخ للبنين البالغ عددهم (232) طالباً موزعين على أربعة شعب، وتكونت عينة البحث من (60) طالباً وزعت بطريقة عشوائية على المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة، بواقع (15) طالب لكل مجموعة ، واشتمت وسائل جمع البيانات على (الاستبيان والمقابلة الشخصية والملاحظة العلمية والاختبارات والمقاييس واستمارة تقويم البناء الظاهري)، وتم اجراء التكافؤ بين مجموعات البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، بعض القدرات العقلية (الانتباه ، الذكاء)، وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز)، وتم تطبيق البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة التمرين على المجموعات التجريبية الثلاثة كما تم تطبيق الأسلوب المتبع في المدرسة على المجموعة الضابطة ، وتكونت البرامج التعليمية من (24) وحدة تعليمية بواقع (6) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل اسبوع بزمان (45) دقيقة لكل وحدة تعليمية.

وتوصل الباحثان الى أن البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع في المدرسة) أثرت إيجابياً في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز، مع تفوق المجموعات التجريبية الثلاثة على المجموعة الضابطة كما تفوقت المجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع على بقية المجموعات في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز.

الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين، ركض الحواجز

The effect of using some training scheduling methods on learning technical performance and achievement in running (30 m) hurdles

Prof. Dr. Jassim M. N. Al-Roomy Dr. Saif Al-Din A. R. B. Al-Hayali

Al-Hadbaa University College

Abstract

The research aimed to reveal the effect of the training scheduling methods (distributed, intensive, and random) that were used in the educational programs for the three experimental groups and the method used in school that the control group used in learning technical performance and achievement in running (30 m) hurdles for first-year intermediate students. The researchers used the curriculum. Experimental due to its suitability to the nature of the research. The research population consisted of (232) students in the first intermediate grade of Al-Shumukh Intermediate School for Boys, distributed among four sections. The research sample consisted of (60) students distributed randomly among the three experimental groups and the control group, with (15) students. For each group, the data collection methods included (questionnaire, personal interview, scientific observation, tests, measures, and a phenomenological construct evaluation form), and parity was conducted between the research groups in the variables (age, height, mass, some mental abilities (attention, intelligence), and a number of fitness elements). physical and motor influence on learning technical performance in running (30 m) hurdles). Educational programs on exercise scheduling methods were applied to the three experimental groups, and the method used in school was applied to the control group. The educational programs consisted of (24) educational units of (6) Educational units for each group, at a rate of two educational units per week, with a time of (45) minutes for each educational unit.

The researchers concluded that the educational programs for training scheduling methods (distributed, intensive, and random) and the program for the control group (the method used in school) had a positive impact on learning technical performance and achievement in running (30 m) hurdles, with the three experimental groups outperforming the control group and also outperforming The first group used the exercise method distributed to the rest of the groups to learn technical performance and achievement in running (30 m) hurdles.

Keywords: exercise scheduling, hurdle running

1- المقدمة وأهمية البحث:

أصبح التطور العلمي الذي يشهده العالم في شتى أوجه ومجالات الحياة الميزة العلمية والاساسية لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها هذا التطور والتغير البرامج وأساليب وطرائق تدريسها ، إذ أصبح المتعلم محور العملية التعليمية وله الدور الفعال والنشط فيها ، ولم يعد دوره مقتصرأ على تنفيذ الأوامر والتعليمات التي يصدرها المدرب أو المدرس في العملية التعليمية ، وإنما تغير هذا الدور للمدرس ليتركز على دور المشرف والموجه الذي يخطط ويهيئ البيئة التعليمية المناسبة للمتعلمين للوصول بهم الى الأفضل في عملية التعلم، مما دفع القائمين على عمليتي التعليم والتعلم إلى إعادة النظر بصورة جدية في المناهج التعليمية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها ، وأساليب تطبيقها ووفق ذلك ظهرت أساليب جديدة ومتنوعة في كيفية أداء التمارين ومن هذه الاساليب والطرائق التي لفتت نظر العلماء والباحثين والتي نفذت ضمن بحوثهم هي جدولة التمرين وما تتميز به من تنظيم وتبويب وتقنين فترات الراحة، إذ لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لأنها تساهم بشكل فعال في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والوصول بالمتعلمين الى أعلى مستويات التعلم ” فضلاً عن الطرائق 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، 2000، 2) . كما تطرق العديد من الباحثين والدارسين الى هذه التصنيفات والانواع المختلفة من جدولة التمرين مع الاختلاف في نوع المهارات الحركية الرياضية، فمنهم من تطرق الى أسلوب جدولة التمرين الموزع والمكثف مثل دراسة (الحسيني، 2004) في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم، ودراسة (العواد،

(2004) في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، ودراسة (رشيد، 2005) في

المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم.

كما ان هذه الدراسات لم تستثمر البدء بتعليم الطلاب بعمر (13) سنة الأداء الفني والانجاز في ركض

(30 م) حواجز باعتبار أن هذه المرحلة العمرية هي أحسن مرحلة للتعلم الحركي (مرحلة المدرسة المتأخرة).

(ماينل، 1987، 261)، فضلاً عن أن هذه الدراسة ستتطرق الى ثلاثة أساليب من جدولة التمرين لم

يستخدمها الباحثون مجتمعةً في دراساتهم. ومن " أجل تحقيق التعلم ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمرين

خلال تعلم المبتدئين المهارات الحركية سواءً كانت مهارة واحدة أو عدة مهارات لأجل تسهيل عملية التعلم

وتنظيم متناسق للتمرين ". (Schmidt, 1991, 199)

وتبرز أهمية البحث والحاجة إليه في النقاط الآتية:

1- كونه مجالاً لم يتطرق اليه في مجال تعلم الأداء الفني والانجاز في ركض (30 م) حواجز .

2- إيجاد أفضل أسلوب لجدولة التمرين من الاساليب الثلاثة للجدولة يُحقق أفضل تعلم للأداء الفني

والانجاز في ركض (30 م) حواجز .

3- استثمار إجراء البحث على فئة عمرية صغيرة بعمر (13) سنة هم طلاب الصف الاول المتوسطة لم

يتم البدء بتعليمهم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز .

2- مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في التساؤلين الآتيين:

- هل أن أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) فضلاً عن الأسلوب المتبع في المدرسة

والتي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة تؤدي الى تعلم

إيجابي للأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط؟

- أي أسلوب من أساليب جدولة التمرين الثلاثة والأسلوب المتبع في المدرسة يحقق أفضل تعلم للأداء

الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط؟

3- هدفا البحث:

- الكشف عن أثر أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) التي استخدمت في البرامج

التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب (المتبع في المدرسة)

في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط.

- المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة التي استخدمت اساليب جدول التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب (المتبع في المدرسة) في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط.

4- فرضا البحث:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة التي استخدمت بعض اساليب جدول التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) وللمجموعة الضابطة التي استخدمت (الاسلوب المتبع في المدرسة) في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط.

-- وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز.

5- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

6- مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسط في مدرسة (الشموخ للبنين) للعام الدراسي 2020/2019، والذين اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (232) موزعين على (4) شعب.

وقد وزعت عينة البحث على ثلاث مجموعات تجريبية وأخرى ضابطة عن طريق القرعة، وبواقع (15) طالب لكل مجموعة.

7- التصميم التجريبي:

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي). (فاندالين، 1984، 398) فضلاً عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة البعدية) (Jerry&Other.2005.332) وكما موضح بالشكل (1).

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
ت 1		أسلوب جدول التمرين الموزع	

المقارنة	تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز	أسلوب جدولة التمرين المكثف	تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز	ت 2
		أسلوب جدولة التمرين العشوائي		ت 3
		المنهاج الخاص بمديرية تربية نينوى (الأسلوب المتبع في المدرسة)		ض

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

8- وسائل جمع المعلومات:

تم استخدام وسائل جمع المعلومات الآتية: (الاستبيان، المقابلة الشخصية، الاختبار والقياس، استمارة تقويم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز، الملاحظة العلمية).

9- استمارة تقويم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز:

تم تصميم استمارة لتقويم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز ووزعت على السادة المختصين في التعلم الحركي وألعاب القوى وتم تقسيم الدرجة الكلية البالغة (100 درجة) على الأقسام الثلاثة (التحضيرية والرئيس والنهائي) وأجزائها.

10- الملاحظة العلمية:

تم إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز من قبل ثلاث تدريسيين (مقومين)* من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل في اختصاص (ألعاب القوى) وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديوياً ونقلت على أقراص مدمجة (CD) وتم توزيعها على السادة المقومين وكانت طريقة التقويم من قبل المقومين بإعطاء درجة من (100) للأقسام الثلاثة للحركة (التحضيرية، الرئيس، النهائي) وأجزائها وعلى وفق استمارة تقويم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز للاختبار القبلي الذي أُجري يوم الخميس الموافق 2019 / 10 / 17 وتم التقويم من قبل المقومين العلميين في يوم الأحد الموافق 2019 / 10 / 20 ، في حين أُجري الاختبار البعدي في يوم الأحد الموافق 2019/11/10 وتم التقويم من قبل المقومين العلميين في يوم الخميس الموافق 14 / 11 / 2019 /

11- تكافؤ مجموعات البحث:

- تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (العمر(بالشهر)، الطول، الكتلة، بعض العمليات العقلية):

(*) 1. أ.د. اياد محمد عبد الله: علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
2. أ.م.د. موفق سعيد أحمد: علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
3. م.د. عبد الله حسن علي: علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

الجدول (1) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الانتباه، الذكاء)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
العمر (شهر)	بين المجموعات	3	10	3.333	0.887
	داخل المجموعات	56	210.400	3.757	
الطول (سم)	بين المجموعات	3	95.250	31.750	2.176
	داخل المجموعات	56	816.933	14.588	
الكتلة (كغم)	بين المجموعات	3	28.583	9.528	0.368
	داخل المجموعات	56	1451.067	25.912	
الانتباه (درجة)	بين المجموعات	3	13.917	4.639	0.375
	داخل المجموعات	56	693.067	12.376	
الذكاء (درجة)	بين المجموعات	3	15.517	5.172	1.116
	داخل المجموعات	56	259.467	4.633	

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $(56-3)=(2.76)$

- تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز.

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الأربعة في عناصر اللياقة البدنية

العناصر	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
السرعة الانتقالية	بين المجموعات	3	0.773	0.258	2.259
	داخل المجموعات	56	6.390	0.114	
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	بين المجموعات	3	0.042	0.014	0.908
	داخل المجموعات	56	0.860	0.015	
الرشاقة	بين المجموعات	3	0.374	0.125	0.425
	داخل المجموعات	56	16.423	0.293	
المرونة	بين المجموعات	3	14.583	4.861	0.420

داخل المجموعات	56	648.000	11.571
----------------	----	---------	--------

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $(56,3) = (2,76)$

- تكافؤ المجموعات التجريبية الأربعة تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز
الجدول (3) نتائج تحليل التباين الأحادي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم
الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز

ت	الفعاليات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
1	الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز	درجة	بين المجموعات	3	53.250	17.750	0.926
			داخل المجموعات	56	1073.733	19.174	
2	الإنجاز في ركض (30 م) حواجز	ثا	بين المجموعات	3	5.047	1.682	1.881
			داخل المجموعات	56	50.079	0.894	

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $(3,56) = (2,76)$

يتبين من الجداول (1، 2، 3) وجود فروق غير معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في المتغيرات كافة، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث.

12- متغيرات البحث:

- المتغيرات المستقلة للبحث:

1. جدولة التمرين الموزع (المجموعة التجريبية الأولى).
2. جدولة التمرين المكثف (المجموعة التجريبية الثانية).
3. جدولة التمرين العشوائي (المجموعة التجريبية الثالثة).
4. الأسلوب المتبع في المدرسة (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) (المجموعة الضابطة) - المتغيرات التابعة للبحث:

1. تعلم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز.
2. الإنجاز (المستوى الرقمي) في ركض (30 م) حواجز.

13- البرامج التعليمية:

- البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة (بألعاب القوى) والمصادر السابقة (والمنهاج التعليمي الخاص بالمدرسة دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) والاستبيانات التي وزعت قام الباحثان بكتابة المنهاج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي تكون من (6) وحدات تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبواقع (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة حيث احتوت كل وحدة تعليمية على القسم التحضيري الذي يشمل (المقدمة والاحماء والتمارين) والقسم الرئيس الذي يحتوي على (الجزء التعليمي

والجزء التطبيقي) وهو القسم الاساسي في الوحدة التعليمية والقسم الختامي الذي يشمل (تمارين التهيئة ولعبة صغيرة)،

وبعد ذلك تم إجراء المقابلة مع المختصين وتوزيع استبياننا لصلاحية البرنامج التعليمي على ذوي الخبرة من المختصين في مجال (التعلم الحركي وألعاب القوى) وتم الاتفاق على صلاحية هذا البرنامج التعليمي بعد إجراء بعض التعديلات عليه.

- البرامج الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاثة:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وفي جدولة التمرين بصورة خاصة فضلاً عن خبرة الباحثان في مجال التعلم الحركي وألعاب القوى قام الباحثان بأعداد البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاثة والتي تضمنت جدولة التمرين الموزع والمكثف والعشوائي، وقد احتوت هذه البرامج التعليمية على نفس المفردات الخاصة بالمنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع في المدرسة) مع مراعاة الاختلاف في طريقة توزيع التمارين وفترات الراحة بينها واسلوب تنفيذ التمارين، بعد ذلك تم عرض هذه البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة على المختصين في مجال (التعلم الحركي وألعاب القوى) وبعد إجراء المقابلات الشخصية* مع العديد منهم تم إجراء بعض التعديلات والاتفاق على صلاحية هذه البرامج التعليمية.

- التجارب الاستطلاعية: قام الباحث وبمساندة فريق العمل المساعد بالقيام بالعديد من التجارب الاستطلاعية من أجل التمكن من ضبط عملية التصوير الفيديو لركض (30 م) حواجز والعوامل المؤثرة على عملية التصوير، وأجريت التجربة على (10) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة. وهم الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية للبرامج التعليمية بالنسبة لمجموعات البحث التجريبية والضابطة وذلك في الساعة العاشرة والنصف من صباح يوم الاحد الموافق 13 / 10 / 2019 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 16 / 10 / 2019.

14- الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعدية:

- الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي لتعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في يوم الخميس الموافق 17 / 10 / 2019 وبمساندة فريق العمل المساعد ومدرس المادة ، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطلاب قام أحد الباحثين بأداء محاولة واحدة

(٠) 1. أ.د. محمد خضر أسمر: التعلم الحركي / كرة القدم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

2. أ.د. عمار علي احسان: البيوميكانيك / ألعاب القوى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

3. أ.د. نوفل فاضل رشيد: التعلم الحركي / كرة القدم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

4. أ.م. د. خالد محمد داؤود: التعلم الحركي / الكرة الطائرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

أمام الطلاب ليأخذوا فكرة عن كيفية أداء فعالية ركض (30 م) حواجز ، وتم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب محاولة واحدة، وصاحب أداء المحاولة من قبل الطلاب تصوير الأداء بألة تصوير فيديو ولكل طالب ، وتسجيل زمن الركض، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على أقراص مدمجة (CD) على المقومين العلميين في يوم الأحد الموافق 2019 / 10 / 20 .

- التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة يوم الاثنين الموافق 2019/10/21 وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ، وتم توزيعها على وفق جدول توزيع حصص درس التربية الرياضية ، وتم تنفيذ التجربة التي شملت جدولة التمرين الموزع الذي نُفذ على المجموعة التجريبية الأولى، وجدولة التمرين المكثف الذي نُفذ على المجموعة التجريبية الثانية ، وجدولة التمرين العشوائي الذي نُفذ على المجموعة التجريبية الثالثة ، والأسلوب المتبع في المدرسة والذي نُفذ على المجموعة الضابطة من قبل أحد الباحثين ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في يوم الخميس الموافق 2019 / 11 / 7 .

- الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز للمجموعات التجريبية الثلاثة والضابطة في يوم الاحد الموافق 2019/11/10 وبنفس الأسلوب الذي نفذ في الاختبار القبلي وصاحب الأداء لكل طالب عملية التصوير الفيديوي، وتسجيل زمن الركض (الإنجاز)، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني بالوثب الطويل لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على أقراص مدمجة (CD) على المقومين العلميين في يوم الخميس الموافق 2019 / 11 / 14 .

15- الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات.

16- عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز .

الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز

المجموعات	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة
			±ع	-س	±ع	-س	
ت1 التمرين الموزع	الأداء الفني	درجة	3,384	48,200	4,738	69,200	*14,067
	الإنتاج	ثا	0.900	8.560	0.521	7.384	*6.572
ت2 التمرين المكثف	الأداء الفني	درجة	6.324	46.000	8.101	64.066	*9.171
	الإنتاج	ثا	1.170	9.354	0.759	8.126	*8.028
ت3 التمرين العشوائي	الأداء الفني	درجة	2.548	46.733	4.078	64.733	*16.303
	الإنتاج	ثا	0.904	9.026	0.711	7.940	*5.873
ض أسلوب المدرسة	الأداء الفني	درجة	4.329	45.800	6.570	58.200	*6.494
	الإنتاج	ثا	0.760	8.825	0.716	8.453	*3.404

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (14) = (2.14)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري تعلم الأداء الفني والانجاز في ركض (30 م) حواجز للمجموعات التجريبية الثلاثة وكذلك المجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز وهذا يحقق الفرض الاول ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) في تعلم الأداء الفني والذي أثر ايجابياً في الإنجاز أيضاً ، إذ إمتازت هذه البرامج التعليمية بخصوصية من حيث الترتيب والتنظيم وجدولة التمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية وكيفية توزيع جهد الطالب على هذه التمارين واستثمار أوقات التمارين في كل وحدة تعليمية بشكل مثالي وفترات الراحة بين تكرارات التمارين وبين مجموعة التكرارات ساعدت وانعكست بشكل ايجابي في تعلم الأداء الفني حيث يعتمد تعلم المهارات الحركية ومنها ركض الحواجز عن طريق تكرارات التمرين المنتظم وفق خطوات تعليمية سهلة وبعد ذلك التدرج بسرعة وصعوبة معينة بالتكرار والتمرين والتدريب من أجل الحصول على أكبر عدد من المعلومات وبالتالي الوصول الى التنسيق والتوافق والاداء الصحيح للفعالية ، إذ يذكر (محجوب) أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات

إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر". (محجوب ، 2001 ، 181)

– عرض ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز

الجدول (5)

يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
1	الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز	درجة	بين المجموعات	3	918.183	306.061	*8.277
			داخل المجموعات	56	2070.667	36.976	
2	الإنجاز في ركض (30 م) حواجز	ثا	بين المجموعات	3	9.019	3.006	*6.438
			داخل المجموعات	56	26.151	0.467	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (3-56) (ف) الجدولية = 2.758

الجدول (6) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز

L.S.D) (المجموعات						المتغيرات			
	ت3	ت2	ت2	ت1	ت1	ت1	ض	ت3	ت2	ت1
4.440	*6.533	*5.866	0.667	*11	*4.467	*5.134	ض	ت3	ت2	ت1
	ت3	ت2		ت1	ت1	ت1	س-	س-	س-	س-
0.499	*0.513	0.327	0.186	*1.069	*0.556	*0.742	ض	ت3	ت2	ت1
	ت3	ت2	ت3	ت1	ت1	ت1	س-	س-	س-	س-

ت1* لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (جدولة التمرين الموزع)

ت2* لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (جدولة التمرين المكثف)

ت3* لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة (جدولة التمرين العشوائي)

يتبين من الجدولين (5 ، 6) وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعات التجريبية الثلاثة في تعلم الأداء الفني والانجاز في ركض (30 م) حواجز وبهذا يتحقق الفرض الثاني من البحث ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرامج التعليمية ، إذ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف والمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت أسلوب التمرين العشوائي في تعلم الأداء الفني والانجاز في ركض (30 م) حواجز ، إذ أن أسلوب التمرين الموزع يناسب المبتدئين في مراحل التعلم الخام لأنهم يشعرون بالراحة بعد كل عمل وجهد يبذلونه عند أدائهم للتكرارات المطلوبة كما ويساهم هذا الأسلوب في إعادة التصور للحركة أو المهارة ، إذ أن " التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً " (الطالب والويس، 2000، 61).

كما تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين العشوائي على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في انجاز ركض (30 م) حواجز وتقاربت نتائجهما في تعلم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أن الاسلوب العشوائي يحسن من تعلم الأداء الفني للطلاب عند اداء اكثر من مهمة واحدة في الوحدة التعليمية الواحدة وبشكل عشوائي مما يساعد الفرد على البحث في الدماغ واستدعاء أكثر من برنامج حركي عند تنفيذ المهمات المختلفة وهذا ما يتوافق مع فرضية النسيان لـ(خيون) إذ يشير الى " إن التدريب العشوائي في مراحلها الاولى لتعلم المهارة يجعل من الفرد أن يولد حركة وبرنامج حركي جديد في كل مرة يتحول من اداء مهارة جديدة الى مهارة جديدة أخرى ، إن هذا التحول المتناوب في التركيز يؤدي الى تهيئة برامج حركية مناسبة لكل مهارة ، هذه الطريقة تتحدى قدرات المتعلم وتشن اندفاعه الى اكتشاف وتكيف جديد وسريع الى التغير المفاجئ في متطلبات الاداء " . (خيون، 2002، 82)

17- الاستنتاجات:

1 - أثرت البرامج التعليمية التي استخدمت من قبل المجموعات التجريبية الثلاثة والخاصة بأساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع في المدرسة) إيجابيا في تعلم الأداء الفني والانجاز في ركض (30 م) حواجز .

- 2 - تفوقت المجموعات التجريبية الثلاثة والتي استخدمت أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب المتبع في المدرسة) في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز.
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (الموزع) في الاختبار البعدي على كل من المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (المكثف) والمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (العشوائي) في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (العشوائي) في الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (المكثف) في إنجاز ركض (30 م) حواجز ، وتقاربت نتائجهما في تعلم الأداء الفني في ركض (30 م) حواجز.

18- التوصيات:

- 1 - العمل على توجيه مدرسي التربية الرياضية استخدام اساليب جدولة التمرين الثلاثة (الموزع والمكثف والعشوائي) والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط.
- 2 - التأكيد على استخدام أسلوب جدولة التمرين الموزع التعليمية في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط.
- 3 - من الممكن استخدام أسلوب جدولة التمرين العشوائي التعليمية في تعلم الأداء الفني والإنجاز في ركض (30 م) حواجز لطلاب الصف الاول المتوسط.

علوم التربية البدنية

المصادر

1. الحسيني، مصطفى صبحي احمد خضر (2004): تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة.
2. خيون، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد، العراق.

3. رشيد، نوفل فاضل (2005): تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

4. الطالب، نزار والويس، كامل (2000): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

5. الطائي، نغم حاتم حميد (2000): أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.

6. العودات، جبريل اجريد محمد (2004): أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل.

7. فان دالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

8. محجوب، وجيه (2001): (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان.

9. ماينل، كورت (1987): التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.

10. Jerry. J & other (2005): "research methods in physical activity, human kinetics publisher, USA.

11. Schmidt, A, Richard: (1991) ": Motor Learning and performance" Human kinetics Books, champing, U.S.A.