

## اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط

جاسم محمد نايف الرومي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

البريد الالكتروني: j\_alroomy@uomosul.edu.iq

سيف الدين عبدالرحيم بشير الحياي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

البريد الالكتروني: savoiraq1987@yahoo.com

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢٠/٩/٦ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠٢٠/١٠/١٤

DOI:

### المخلص

هدف البحث الى الكشف عن أثر بعض اساليب جدولة الممارسة التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في الانجاز و المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي استخدمت بعض اساليب جدولة الممارسة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في الانجاز ايضا لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط لمتوسطة الشموخ للبنين البالغ عددهم (٢٣٢) طالبا موزعين على اربع شعب أما عينة البحث والتي تم إختيارها بالطريقة العمدية فوزعت على ثلاث مجموعات تجريبية وواحدة ضابطة وبصورة عشوائية ، بواقع (١٥) طالبا لكل مجموعة اي (٦٠) طالبا ، اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط). فضلا عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة الثابتة ذات الملاحظة البعدية)، كما اشتملت وسائل جمع البيانات على الاستبيان ،والمقابلة الشخصية ،والملاحظة العلمية ،والاختبارات والمقاييس، وتم اجراء التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات وهي (العمر بالشهر ،والطول بالسلم ، والكتلة بالكغم ،وبعض القدرات العقلية (الانتباه ، الذكاء)، وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى) ، تم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة (الاسلوب المتبع في المدرسة) (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) على المجموعة الضابطة كما تم تطبيق البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة الممارسة للمجموعات التجريبية، وتكونت البرامج التعليمية من (٧٢) وحدة تعليمية بواقع (١٨) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل اسبوع إذ بلغ زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة.

وتوصل الباحثان الى ان البرامج التعليمية الخاص بأساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع في المدرسة) أثرت بشكل ايجابي في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى.

**الكلمات المفتاحية:** (أسلوب جدولة الممارسة الموزعة، أسلوب جدولة الممارسة المكثفة، أسلوب جدولة الممارسة العشوائية، الانجاز).

---

## The Impact of Using Some Practice Scheduling Methods on Achievement for a Number of Football and Athletics Skills of the First Intermediate Class Students

Jassim Muhammad Nayef Al-Roumi

College of Physical Education & Sport Sciences / University of Mosul

e-mail: alroomy@uomosul.edu.iq

Sayf Al-Deen A. Rahim Bashir Al-Hiyali

College of Physical Education & Sport Sciences / University of Mosul

e-mail: alroomy@uomosul.edu.iq

Received Date: 06/09/2020 ..... Accepted Date 14/10/2020

DOI:

---

### ABSTRACT

The study aimed at expounding the impacts of a number of practice scheduling methods that were used in the educational programs of three experimental groups and the method used in the school by the control group on achievement of students of the first intermediate grade and comparing the results of the post-test of a number of practice scheduling methods that were used in the educational programs by the three experimental groups and the usual method used in the school by the control group on achievement of students of the first intermediate grade in a number of football and athletics skills .

The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study, and the study sample consisted of (60) students out of the population of the study consisting of (232) students of the first intermediate grade in Al-Shumookh Intermediate School for Boys in Nineveh Governorate. The study sample was distributed among four Equal groups of (15) students for each group.

The researchers adopted the equivalent experimental groups design with the pre-test and post-test and the equivalent experimental groups design with post-test observation. The researcher adopted a questionnaire form, personal interviews, and scientific tests, measurements observation as means of collecting information.

Parity between the four study groups was done for each of the variables (age, height, mass, some mental abilities, e.g. (attention and intelligence) and some physical and motor factors that affect achievement of a number of team and individual game).

The school educational curriculum (the physical education teacher guide for intermediate grades) was implemented by the control group while the Practice Scheduling Methods educational program was implemented by the experimental groups. The total educational programs implemented in the study were (72) educational units , (18) educational units for each group and were implemented by two educational units per week, and the duration of each educational unit was (45) minutes,

the researchers concluded that the educational programs of (distributed, intensive and random) practice scheduling methods and the control group program (the school method) positively impacted the achievement of a number of football and athletics skills among first-grade intermediate students.

**Keywords:** (Distributed Practice Scheduling, Intensive Practice Scheduling, Random Practice Scheduling, Achievement).

## ١-التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة اهمية البحث

يعد التعلم واحد من القطاعات المهمة الذي يساعد في تطور العمليات التعليمية ويتم ذلك التطور عن طريق نتائج البحوث والدراسات التي تمت من قبل الباحثين ،وحسب اختصاصاتهم العلمية في المجالات كافة وخاصة في المجال الرياضي مما أدى إلى رفع مستوى الأداء وتحقيق الانجازات الرياضية العالية ، لأن الهدف الأساسي والجوهري من عملية التعلم المهاري هو أن الوصول الى الأداء الفني السليم والانجاز الرياضي العالي ومن هنا فان "التعلم الحركي يعني ان ينظم المتعلم استجاباته الحركية وفقا لمتطلبات البيئة ولا يتم ذلك الا من خلال عملية اكتساب معلومات أولية عن الاداء يعمل المتعلم بعدها على تحسين هذا الاداء وصولا الى تثبيت المعلومات الخاصة بهذا الاداء والوصول بالحركة الى الاداء الافضل". (الحديثي، ٢٠١٣، ٢٦) ، ومن أجل تحقيق مبدأ التعلم لا بد من اجراء تنظيم والتنوع في اداء التمرينات خلال تعلم المبتدئين المهارات الحركية سواءً كانت مهارة واحدة أم مهارات عدة على اختلاف انواعها من اجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمارين ، وقد قام العديد من المتخصصين في التعلم الحركي في اجراء البحوث في هذا المجال وعلى ضوء التطور الحديث في تنظيم اداء التمرين ومن ضمنها البحوث التي بحثت باساليب جدولة الممارسة التي تعتمد على الترتيب والتنظيم والتبويب للتمرينات وتكراراتها وتقنين فترات الراحة بطرائق حديثة و" تطرق العديد من الباحثين من خلال استخدامات مختلفة إلى جدولة توزيعات حركة المتعلم وتنظيمها في إنشاء أدائه التمارين البدنية والمهارية في دروس التربية الرياضية ، لذا فان جدولة التمرين وتنظيمه لا بد أن يعتمد على متطلبات المهارة أو الفعالية المراد تعلمها ، وعلى الوقت المخصص ومستوى المتعلمين والإمكانات المتوفرة في بيئة المتعلم ، وعدد المحاولات التي يكرر فيها المتعلم التمرين وفترة الراحة بين التكرارات". (Schmidt,1991,199) ، ومن هذه الاساليب التي يتناولها الباحثان اسلوب جدولة الممارسة (الموزعة التي تكون فيها الراحة اكبر من زمن التمرين بمرتين) واسلوب جدولة الممارسة (المكثفة التي تكون فترة الراحة منقوصة) واسلوب جدولة الممارسة (العشوائية التي تكون فترة الراحة فيها اكبر من التمرين بقليل) ، كذلك وتضمنت الالعاب الفرعية والفردية عدد من الفعاليات والمهارات والتي تطرقه اليها الباحثان وهي لعبة ( كرة القدم) وعدد من مهارتها بالنسبة للالعاب الفرعية و(العاب القوى) وعدد من فعاليتها بالنسبة للالعاب الفردية ، وتأتي اهمية البحث في معرفة مدى تاثير اساليب جدولة الممارسة في الانجاز ، كما ان هذه الدراسة استثمرت البدء بتعليم الطلاب بعمر (١٣) سنة .

### ٢-١ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في التساؤلين الاتيين (هل أن اساليب جدولة الممارسة التي استخدمت من قبل المجاميع التجريبية والاسلوب المتبع للمجموعة الضابطة تؤدي الى تحقيق الانجاز؟ وأي اسلوب من اساليب جدولة الممارسة الثلاث والاسلوب المتبع في المدرسة يحقق الافضلية في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى؟).

### ٣-١ اهداف البحث

٣-١-١ الكشف عن اثر بعض اساليب جدولة الممارسة التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط.

٣-١-٢ المقارنه في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث التجريبية التي استخدمت اساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والمجموعة الضابطة التي استخدمت (الاسلوب المتبع في المدرسة) في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط.

### ٤-١ فروض البحث

٤-١-١ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعات التجريبية الثلاث التي استخدمت بعض اساليب جدولة الممارسة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط .

٤-١-٢ وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث التي استخدمت بعض اساليب جدولة الممارسة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لطلاب الصف الاول المتوسط .

### ٥-١ مجالات البحث

٥-١-١ المجال البشري : طلاب الصف الاول المتوسط / متوسطة (الشموخ للبنين)

٥-١-٢ المجال أزماني : الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

٥-١-٣ المجال المكاني : : الملاعب الخاصة بمتوسطة الشموخ للبنين في حي الزهور/الساحل الايسر/الموصل.

### ٢- اجراءات البحث

٢-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسط في مدرسة (الشموخ للبنين) للعام

الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ ، والذين اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم ( ٢٣٢ ) طالباً موزعين على

(٤) شعب

أما عينة البحث والتي تم إختيارها بالطريقة العمدية فوزعت على ثلاث مجموعات تجريبية وواحدة ضابطة وبصورة عشوائية، بواقع (١٥) طالباً لكل مجموعة اي (٦٠) طالباً

٢-٣ التصميم التجريبي :

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي). (فاندالين ، ١٩٨٤ ، ٣٩٨ ) ، فضلاً عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة الثابتة ذات الملاحظة البعدية) (Jerry&Other.2005.332) وكما موضح في الشكل ( ١ )

المقارنة	الاختبار ألبعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
	الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى	أسلوب جدولة الممارسة الموزعة	الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى	الأولى
		أسلوب جدولة الممارسة المكثفة		الثانية
		أسلوب جدولة الممارسة العشوائية		الثالثة
		الاسلوب المتبع في المدرسة		الضابطة

الشكل ( ١ ) يوضح التصميم التجريبي

٢-٤ وسائل جمع المعلومات

٢-٤-١ الاستبيان : ( استبيان لتحديد بعض القدرات العقلية ، استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة ، استبيان لتحديد الاختبارات الخاصة بالانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ، استبيان لصلاحية البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاث والضابطة) .

٢-٤-٢ المقابلة الشخصية : تمت المقابلة مع ذوي الاختصاص من متخصصي التربية الرياضية في اختصاصات (التعلم الحركي ، والقياس والتقويم ، وكرة القدم ، وألعاب القوى) .\*

٢-٤-٣ الاختبار والقياس :

٢-٤-٣-١ تسجيل العمر الزمني وقياس كل من (الطول، و الكتلة لعينة البحث).

٢-٤-٣-٢ اختبار الانتباه ، باستخدام اختبار (الحرر)

٢-٤-٣-٣ اختبار الذكاء ، باستخدام اختبار (أحمد زكي صالح)

٢-٤-٣-٤ اختبار بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

٢-٤-٣-٥ اختبارات الانجاز لمهارات كرة القدم وألعاب القوى.

٢-٤-٤ اختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)

أ. الدرجة بالجزء الداخلي والخارجي من القدم

ب. التمريرة القصيرة بباطن القدم

ج. الدرجة بالجزء الداخلي والخارجي من القدم والتمرير بباطن القدم

١- أ.د محمد خضر اسمر (التعلم الحركي / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل  
٢- أ.د هاشم احمد سليمان (القياس والتقويم ، كرة السلة) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل  
٣- أ.د ثيلايم يونس علاوي (القياس والتقويم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل  
٤- أ.د اياد محمد عبدالله (التدريب الرياضي ، ألعاب القوى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل  
٥- أ.د مكي محمود حسين (القياس والتقويم ، كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل  
٦- أ.د نوفل فاضل رشيد (التعلم الحركي ، كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

٢-٤-٤-١ المعاملات العلمية لأختبارات (كرة قدم) المصممة (المقترحة)

٢-٤-٤-١-١ صدق اختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)

لقد قام الباحثان بعرض الاختبارات المصممة على السادة ذوي الاختصاص في (القياس والتقييم ، وكرة القدم ، والتعلم الحركي) من اجل الوصول وتحقيق الصدق الظاهري حيث موافقة السادة من ذوي الاختصاص على الاختبارات تحقق الصدق الظاهري ، فضلا عن احتساب الصدق الذاتي من خلال اخذ الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

٢-٤-٤-١-٢ ثبات الاختبارات الفرقية (كرة القدم) المصممة (المقترحة)

ومن أجل الحصول على ثبات الاختبارات تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق - الاختبار - إعادة الاختبار ، إذ قام الباحثان بأجراء الاختبارات على عينة من الطلاب البالغ عددهم (٧٧) طالبا من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من العينة الرئيسية ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وطبقت الاختبارات وتم اعادتها بعد مرور (٧) ايام وكما مبين في الجدول (١).

٢-٤-٤-١-٣ موضوعية اختبارات (كرة القدم) المصممة (المقترحة)

ومن اجل الحصول على درجة موضوعية عالية قام اثنين من المحكمين (\*) وفي ان واحد من تسجيل النتائج للاختبارات الفرقية المقترحة مع التاكيد على ان يكون كل محكم في مكان مختلفة عن الاخر في اثناء الأختبار ، ومثل مامبين في الجدول (١) الذي يبين قيم معامل الموضوعية.

الجدول (١) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لأختبارات (كرة القدم) المصممة

ت	اختبارات مهارات كرة القدم	معامل الثبات	الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	٠,٩٠٢	٠,٩٤٩	٠,٩٦١
٢	التمريرة بباطن القدم	٠,٨٧١	٠,٩٣٣	٠,٩٨٤
٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة بباطن القدم	٠,٨٩٩	٠,٩٤٨	٠,٩٤٦

٢-٤-٥ تكافؤ مجموعات البحث :

٢-٤-٥-١ تكافؤ مجموعات البحث الثلاث التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (العمر بالشهر) ،

والطول ، والكتلة ، وبعض القدرات العقلية

\* ١- أبي معاذ محمد يونس: ماجستير في قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية

٢- احمد قدوري جابر: بكالوريوس في التربية البدية وعلوم الرياضة

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة للمتغيرات: (العمر، والطول، والكتلة، والانتباه، والذكاء)

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة الضابطة
	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	
العمر (شهر)	١,٧٩١	١٥١,٩٣٣	٢,٢٥٧	١٥١,٣٣٣	١,٦٩٨	١٥٠,٨٠٠	١,٩٥٩
الطول (سم)	٤,٥٨٥	١٥٦,٩٣٣	٤,١٣١	١٥٦,٩٣٣	٣,٤١٨	١٥٤,٤٠٠	٢,٩٢٧
الكتلة (كغم)	٥,٣٥٨	٤٤,٠٦٦	٥,٦٦٢	٤٤,٠٦٦	٥,٩٣٠	٤٢,٨٠٠	٢,٧٧٤
الانتباه (درجة)	٣,٥١٨	٢١,٤٠٠	٣,٥٦١	٢١,٤٠٠	٢,٩٠٨	٢٠,٨٠٠	٣,٩٩٧
الذكاء (درجة)	١,٩٤٤	٤٠,٠٦٦	٢,٣٨٤	٤٠,٠٦٠	٢,٣١٩	٤,٦٦٦	١,٩١٩

ولأجراء التكافؤ في تلك المتغيرات أجرى الباحث تحليل التباين باتجاه واحد كما في الجدول (٣)

الجدول (٣) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في المتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، والانتباه، والذكاء)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
العمر (شهر)	بين المجموعات	٣	١٠	٣,٣٣٣	٠,٨٨٧
	داخل المجموعات	٥٦	٢١٠,٤٠٠	٣,٧٥٧	
الطول (سم)	بين المجموعات	٣	٩٥,٢٥٠	٣١,٧٥٠	٢,١٧٦
	داخل المجموعات	٥٦	٨١٦,٩٣٣	١٤,٥٨٨	
الكتلة (كغم)	بين المجموعات	٣	٢٨,٥٨٣	٩,٥٢٨	٠,٣٦٨
	داخل المجموعات	٥٦	١٤٥١,٠٦٧	٢٥,٩١٢	
الانتباه (درجة)	بين المجموعات	٣	١٣,٩١٧	٤,٦٣٩	٠,٣٧٥
	داخل المجموعات	٥٦	٦٩٣,٠٦٧	١٢,٣٧٦	
الذكاء (درجة)	بين المجموعات	٣	١٥,٥١٧	٥,١٧٢	١,١١٦
	داخل المجموعات	٥٦	٢٥٩,٤٦٧	٤,٦٣٣	

قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣, ٥٦) = (٢,٧٦)

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

٢-٥-٤-٢ تكافؤ مجموعات البحث الثلاث التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى.

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		العناصر البدنية والحركية	
	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س		
٠,٣٨٨	٣,٩٩٨	٠,٣٨٤	٤,٠٣٢	٠,٢٥٥	٣,٧٤٠	٠,٣٥٩	٣,٩٥١	السرعة الانتقالية
٠,١٢٦	١,٥٨٠	٠,١٢٩	١,٦٣٣	٠,١١٧	١,٥٦٦	٠,١٢٢	١,٥٧٣	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
٠,٤٠١	٤,٩٣٦	٠,٢٤٢	٤,٩٣٦	٠,٣٤٣	٤,٩٢٣	٠,٤٤٠	٥,٠٧٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليمنى)
٠,٤٥٩	٤,٣٤٦	٠,٤١٣	٤,٢٧٦	٠,٤٤١	٤,٣٧٠	٠,٧٣٢	٤,٦٩٢	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليسرى)
٠,٥٢٠	٧,٣٦٦	٠,٦٠٤	٧,٤١٣	٠,٤٤٤	٧,٢٩٣	٠,٥٨٢	٧,٢٠٤	الرشاقة
٣,٥٣٤	٤,٢٦٦	٣,٢٤٦	٥,٤٠٠	٣,٣١٣	٤,١٣٣	٣,٥٠٢	٤,٥٣٣	المرونة

ولاختبار هذه الفروق ولأجراء التكافؤ في تلك المتغيرات أجرى الباحث تحليل التباين باتجاه واحد كما في الجدول (٥):

الجدول (٥) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة

البدنية والحركية

العناصر	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة*
السرعة الانتقالية (ثا)	بين المجموعات	٣	٠,٧٧٣	٠,٢٥٨	٢,٢٥٩
	داخل المجموعات	٥٦	٦,٣٩٠	٠,١١٤	
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (م)	بين المجموعات	٣	٠,٠٤٢	٠,٠١٤	٠,٩٠٨
	داخل المجموعات	٥٦	٠,٨٦٠	٠,٠١٥	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليميني) (م)	بين المجموعات	٣	٠,٢٢٦	٠,٠٧٥	٠,٥٦٥
	داخل المجموعات	٥٦	٧,٤٥٨	٠,١٣٣	



اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

العناصر	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة*
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليسار) (أ)	بين المجموعات	٣	١,٥٤١	٠,٥١٤	١,٨٤٦
	داخل المجموعات	٥٦	١٥,٥٨٧	٠,٢٧٨	
الرشاقة (ب)	بين المجموعات	٣	٠,٣٧٤	٠,١٢٥	٠,٤٢٥
	داخل المجموعات	٥٦	١٦,٤٢٣	٠,٢٩٣	
المرونة (سم)	بين المجموعات	٣	١٤,٥٨٣	٤,٨٦١	٠,٤٢٠
	داخل المجموعات	٥٦	٦٤٨,٠٠٠	١١,٥٧١	

قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣,٥٦) = (٢,٧٦)

٢-٤-٣ تكافؤ المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم

وألعاب القوى

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة

في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

المهارات والفعاليات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة الضابطة	
	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س
الدرجة	١,٨٧٥	١٨,٣٩٧	٢,٣٢٦	١٧,٦٩٩	٢,٣٢٦	١٨,١٢٤	٢,٢٦١	١٨,٣٠٢
التمريرة	٢,٠٦٣	١٣,٦٠٠	٢,٥٩١	١٣,٠٠٠	٢,٥٩١	١٤,٦٦٦	٣,٥١٨	١٣,٨٦٦
الدرجة والتمرير	٧,٢٣٨	٦٩,٧٨٩	٥,٦٩٨	٧٠,٠١٠	٥,٦٩٨	٦٩,٩٧٢	٣,٣٦٨	٧٠,٢٩٢
الركض سريع (٢٠م)	٠,٣٥٣	٣,٩٦٤	٠,٢٤٠	٣,٧٧٠	٠,٢٤٠	٤,٠٣٩	٠,٣٨٠	٤,٠١٢
الوثب الطويل	٠,٣٠٥	٢,١٣٠	٠,٢٧٨	٢,٠٣٦	٠,٢٧٨	٢,٠٨٠	٠,٣٠٩	٢,٠١٣
ركض (٣٠م) حواجز	٠,٩٠٠	٨,٥٦٠	١,١٧٠	٩,٣٥٤	١,١٧٠	٩,٠٢٦	٠,٩٠٤	٨,٨٢٥

ولاختبار هذه الفروق ولأجراء التكافؤ في تلك المتغيرات أجرى الباحث تحليل التباين باتجاه واحد كما في الجدول

(٧)

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

الجدول (٧) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
١	الدرجة	ثا	بين المجموعات	٣	٤,٣٠٢	١,٤٣٤	٠,٣٠٥
			داخل المجموعات	٥٦	٢٦٢,٨٧٦	٤,٦٩٤	
٢	التمريرة	درجة	بين المجموعات	٣	٢١,٥١٧	٧,١٧٢	٠,٨٦٤
			داخل المجموعات	٥٦	٤٦٤,٦٦٧	٨,٢٩٨	
٣	الدرجة والتمريرة	ثا	بين المجموعات	٣	١,٩٤٢	٠,٦٤٧	٠,٠٢٤
			داخل المجموعات	٥٦	١٤٩٨,١٧٥	٢٦,٧٥٣	
٤	الركض السريع (٢٠م)	ثا	بين المجموعات	٣	٠,٦٦٦	٠,٢٢٢	٢,٠٤٨
			داخل المجموعات	٥٦	٦,٠٦٩	٠,١٠٨	
٥	الوثب الطويل	م	بين المجموعات	٣	٠,١١٩	٠,٠٤٠	٠,٤٣٠
			داخل المجموعات	٥٦	٥,١٦٣	٠,٠٩٢	
٦	ركض (٣٠م) حواجز	ثا	بين المجموعات	٣	٥,٠٤٧	١,٦٨٢	١,٨٨١
			داخل المجموعات	٥٦	٥٠,٠٧٩	٠,٨٩٤	

قيمة (F) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣, ٥٦) = (٢,٧٦)

٢-٥-١ المتغيرات المستقلة:

- أسلوب جدولة الممارسة الموزعة التي مثلت (المجموعة التجريبية الاولى) وأسلوب جدولة الممارسة المكثفة التي مثلت (المجموعة التجريبية الثانية)، وأسلوب جدولة الممارسة العشوائية التي مثلت ( المجموعة التجريبية الثالثة)، والأسلوب المتبع في المدرسة (البرنامج التعليمي

الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة)الذي مثل (المجموعة الضابطة )

#### ٢-٥-٢ المتغيرات التابعة:

- ١- الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وتشمل مهارات (الدرجة، التمريرة، الدرجة والتمريرة).
- ٢- الانجاز لعدد من ألعاب القوى وتشمل فعاليات (الركض السريع (٢٠م)، والوثب الطويل، وركض (٣٠م) حواجز).

#### ٦-٢ البرامج التعليمية :

#### ٦-٢-١ البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة بمهارات (كرة القدم) و (العاب القوى) والمصادر السابقة (والمنهاج التعليمي الخاص بالمدرسة ،دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) والاستبيانات التي وزعت من اجل تحديد المهارات والفعاليات قام الباحثان بأعداد البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي تكون من (١٨) وحدة تعليمية موزعة على الألعاب الفرعية (٩) وحدات تعليمية والألعاب الفردية (٩) وحدات تعليمية وبوحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبواقع (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة ،حيث احتوت كل وحدة تعليمية على القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي ،وبعد ذلك تم اجراء المقابلة مع المتخصصين وتوزيع استبياناً لصلاحية البرنامج على ذوي الاختصاص في مجال (التعلم الحركي ، وكرة القدم ، والعاب القوى) وتم الاتفاق على صلاحية هذا البرنامج بعد اجراء عدد من التعديلات

#### ٦-٢-٢ البرامج الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاث :

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وفي جدولة الممارسة بصورة خاصة ،فضلاً عن خبرة الباحثان في مجال كرة القدم ،والعاب القوى قام الباحثان بأعداد البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاث التي تضمنت اساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) ،وتكون كل برنامج من (١٨) وحدة تعليمية موزعة على الألعاب الفرعية (٩) وحدات تعليمية والألعاب الفردية (٩) وحدات تعليمية ، وبوحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبواقع (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة حيث احتوت كل وحدة تعليمية ،وقد احتوت هذه البرامج على نفس المفردات الخاصة بالمنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة مع مراعاة الاختلاف في طريقة توزيع التمارين وفترات الراحة بينها، بعد ذلك تم عرض هذه البرامج التعليمية الثلاث للمجموعات التجريبية على المتخصصين في مجال (التعلم الحركي ، وكرة القدم ،وألعاب القوى) وتم الاتفاق على صلاحية هذه البرامج.

#### ٧-٢ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان بمساندة فريق العمل المساعد بالقيام بالعديد من التجارب الاستطلاعية من أجل التمكن من ضبط عملية التصوير والعوامل المؤثرة فيها والخاصة بتصوير البناء الحركي لكرة القدم

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

والعاب القوى على (١٠) طلاب وهم الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية للبرامج التعليمية بالنسبة لمجموعات البحث التجريبية والضابطة وذلك في من صباح يوم الاحد الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩ ، ولغاية يوم الاحد الموافق ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٩

٢-٨ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:  
٣-٨-١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبار القبلي للأنجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢١ و٢٢ / ١٠ / ٢٠١٩ ، حيث أجريت الاختبارات لمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التمريرة بباطن القدم) في يوم الاثنين ، ولمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) والتمريرة القصيرة بباطن القدم ( في يوم الثلاثاء ، بالنسبة لمهارات (كرة القدم) ، اما (ألعاب قوى) أجريت الاختبارات في يومي الاربعاء والخميس الموافق ٢٣ و٢٤ / ١٠ / ٢٠١٩ ، حيث أجريت اختبارات فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وفعالية (الوثب الطويل) في يوم الاربعاء واختبار فعالية (ركض (٣٠م) حواجز) في يوم الخميس .

٣-٩-٢ التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة يوم الاثنين الموافق ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٩ وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ، وتم توزيعها على وفق جدول توزيع حصص درس التربية الرياضية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة ، وتم تنفيذ التجربة التي شملت اربعة أساليب ، وذلك من اجل معرفة تأثير هذه الاساليب في الانجاز لعدد من الالعاب الفرقية والفردية، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في يوم الأحد الموافق ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٩ .

٣-٩-٣ الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة للأنجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٣٠ و٣١ / ١٢ / ٢٠١٩ ، حيث أجريت الاختبارات لمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التمريرة بباطن القدم) في يوم الاثنين ، ولمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) والتمريرة القصيرة بباطن القدم) في يوم الثلاثاء ، بالنسبة لمهارات (كرة قدم) أما اختبارات (ألعاب قوى) فقد أجريت في يومي الاحد والثلاثاء الموافق ٥ و٧ / ١ / ٢٠٢٠ ، حيث أجريت اختبارات فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وفعالية (الوثب الطويل) في يوم الاحد واختبار فعالية (ركض (٣٠م) حواجز) في يوم الثلاثاء .

٣-١ عرض النتائج

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى .

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

الجدول (٨) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات (كرة القدم)

قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت	المعالم الاحصائية المجموعات والاساليب
	ع±	س	ع±	س				
*٩,٥١٢	١,١٧١	١٤,٢١٣	١,٨٧٥	١٨,٣٩٧	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	١	ت١ جدولة الممارسة الموزعة
*١٣,٧٨١	٢,٥٣٥	٢٤,٠٠٠	٢,٠٦٣	١٣,٦٠٠	درجة	التمريرة القصيرة بباطن القدم	٢	
*١٠,٥٤٠	١٠,٩٦١	٤٥,٥٩٦	٧,٢٣٨	٦٩,٧٨٩	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة	٣	
*٤,٦٣٩	٠,٨٨٩	١٥,٥٢٦	٢,٣٢٦	١٧,٦٩٩	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	١	ت٢ جدولة الممارسة المكثفة
*٧,٥٠٠	٣,١٧٢	٢١,٠٦٦	٢,٥٩١	١٣,٠٠٠	درجة	التمريرة القصيرة بباطن القدم	٢	
*١١,٠٧٩	٦,٦٤٦	٥٣,٤٤٤	٥,٦٩٨	٧٠,٠١٠	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة	٣	
*٨,٣٦١	١,٤٧٢	١٤,٤٥٢	٢,٢٦١	١٨,١٢٨	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	١	ت٣ جدولة الممارسة العشوائية
*٦,١٧٦	٤,٥٥٨	٢١,٧٣٣	٣,٥١٨	١٤,٦٦٦	درجة	التمريرة القصيرة بباطن القدم	٢	
*١٠,٣٠٢	٧,٦٠٠	٤٩,٦٥٨	٣,٣٦٨	٦٩,٩٧٢	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة	٣	
*٣,٧١٨	٢,١٢٨	١٧,٤٥٢	٢,١٧٥	١٨,٣٠٢	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	١	ض الاسلوب المتبع في المدرسة
*٤,١٩٦	٣,٦١٤	١٥,٩٣٣	٣,١٣٦	١٣,٨٦٦	درجة	التمريرة القصيرة بباطن القدم	٢	
*٦,٠٥٥	٦,٨٢٤	٦٢,٢٢٠	٣,٢٨٦	٧٠,٢٩٢	ثا	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة	٣	

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية  $(١٥-١٤=١)$  قيمة (T) الجدولية = (٢,١٤)

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

الجدول (٩) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة

الضابطة في الانجاز لعدد من (العاب القوى)

قيمة (T) * المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الفعاليات	ت	المعالم الاحصائية المجموعات والاساليب
	ع±	س	ع±	س				
*٧,٢٣٧	٠,١٦٥	٣,٣٢٢	٠,٣٥٣	٣,٩٦٤	ثا	ركض السريع (٢٠م)	١	ت ١ جدولة الممارسة الموزعة
*٨,١٥٤	٠,٢٨٥	٢,٥٤٦	٠,٣٠٥	٢,١٣٠	م	الوثب الطويل	٢	
*٦,٥٧٢	٠,٥٢١	٧,٣٨٤	٠,٩٠٠	٨,٥٦٠	ثا	ركض (٣٠م) حواجز	٣	
*٤,٢١٦	٠,٢٣٣	٣,٥٦٧	٠,٢٤٠	٣,٧٧٠	ثا	ركض السريع (٢٠م)	١	ت ٢ جدولة الممارسة المكثفة
*٥,٨٣٧	٠,٢٢٥	٢,٤٤٦	٠,٢٧٨	٢,٠٣٦	م	الوثب الطويل	٢	
*٨,٠٢٨	٠,٧٥٩	٨,١٢٦	١,١٧٠	٩,٣٥٤	ثا	ركض (٣٠م) حواجز	٣	
*٦,٥٦٢	٠,١٨٠	٣,٤٥٣	٠,٣٨٠	٤,٠٣٩	ثا	ركض السريع (٢٠م)	١	ت ٣ جدولة الممارسة العشوائية
*٨,٢٤٢	٠,١٧٢	٢,٧٦٩	٠,٣٠٩	٢,٠٨٠	م	الوثب الطويل	٢	
*٥,٨٧٣	٠,٧١١	٧,٩٤٠	٠,٩٠٤	٩,٠٢٦	ثا	ركض (٣٠م) حواجز	٣	
*٣,٢٤٧	٠,٢٢١	٣,٨٥٦	٠,٣٢٥	٤,٠١٢	ثا	ركض السريع (٢٠م)	١	ض الاسلوب المتبع في المدرسة
*٥,١٠٧	٠,٣٢٣	٢,٢٤٦	٠,٣٢٠	٢,٠١٣	م	الوثب الطويل	٢	
*٣,٤٠٤	٠,٧١٦	٨,٤٥٣	٠,٧٦٠	٨,٨٢٥	ثا	ركض (٣٠م) حواجز	٣	

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية  $(١٥-١=١٤)$  قيمة (T) الجدولية = (٢,١٤)

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة

الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

اثر استخدام بعض اساليب جدولة الممارسة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ...

الجدول (١٠) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

ت	المهارات والفعاليات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	ثا	بين المجموعات	٣	٩٧,٩٩٧	٣٢,٦٦٦	*١٤,٧٤٣
			داخل المجموعات	٥٦	١٢٦,٠٨١	٢,٢١٦	
٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	درجة	بين المجموعات	٣	٥٢٢,١٨٣	١٧٤,٠٦١	*١٣,٨٣٠
			داخل المجموعات	٥٦	٧٠٤,٨٠٠	١٢,٥٨٦	
٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة	ثا	بين المجموعات	٣	٢٢٦٣,٧٢٠	٧٥٤,٥٧٣	*١١,٢٣٤
			داخل المجموعات	٥٦	٣٧٦١,٤٧٨	٦٧,١٦٩	
٤	الركض السريع (٢٠م)	ثا	بين المجموعات	٣	٢,٣٣٥	٠,٧٧٨	*١٩,٠٠١
			داخل المجموعات	٥٦	٢,٢٩٤	٠,٠٤١	
٥	الوثب الطويل	م	بين المجموعات	٣	٢,١٢٦	٠,٧٠٩	*١٠,٦٣٤
			داخل المجموعات	٥٦	٣,٧٣٢	٠,٠٦٧	
٦	ركض (٣٠م) حواجز	ثا	بين المجموعات	٣	٩,٠١٩	٣,٠٠٦	*٦,٤٣٨
			داخل المجموعات	٥٦	٢٦,١٥١	٠,٤٦٧	

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣, ٥٦) (F) الجدولية = ٢,٧٦

الجدول (١١) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

ت	المجموعات	١ ت	٢ ت	٣ ت	ض	١ ت	١ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	L, S, D	
	المهارات والفعاليات	س-	س-	س-	س-	١ ت	١ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت	١ ت	٢ ت	٣ ت		
١	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم	١٤,٢١٣	١٥,٥٢٦	١٤,٤٥٢	١٧,٤٥٢	*١,٣١٣ *١ ت	٠,٢٣٩	*٣,٢٣٩ *١ ت	١,٠٧٤	*١,٩٢٦ *٢ ت	*٣ *٣ ت	١,٠٨٧										
٢	التمريرة القصيرة بباطن القدم	٢٤,٠٠٠	٢١,٠٦٦	٢١,٧٣٣	١٥,٩٣٣	*٢,٩٣٤ *١ ت	٢,٢٦٧	*٨,٠٦٧ *١ ت	٠,٦٦٧	*٥,١٣٣ *٢ ت	*٥,٨ *٣ ت	٢,٥٩٠										
٣	الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة	٤٥,٥٩٦	٥٣,٤٤٤	٤٩,٦٥٨	٦٢,٢٢٠	*٧,٨٤٨ *١ ت	٤,٠٦٢	*١٦,٦٢٤ *١ ت	٣,٧٨٦	*٨,٧٧٦ *٢ ت	*١٢,٥٦٢ *٣ ت	٥,٩٨٥										
٤	الركض السريع (٢٠م)	٣,٣٢٢	٣,٥٦٧	٣,٤٥٣	٣,٨٥٦	*٠,٢٤٥ *١ ت	٠,١٣١	*٠,٥٣٤ *١ ت	٠,١١٤	*٠,٢٨٩ *٢ ت	*٠,٤٠٣ *٣ ت	٠,١٤٧										
٥	الوثب الطويل	٢,٥٤٦	٢,٤٤٦	٢,٧٦٩	٢,٢٤٦	٠,١	*٠,٢٢٣ *٣ ت	*٠,٣ *١ ت	*٠,٣٢٣ *٣ ت	*٠,٢ *٢ ت	*٠,٥٢٣ *٣ ت	٠,١٨٩										
٦	ركض (٣٠م) حواجز	٧,٣٨٤	٨,١٢٦	٧,٩٤٠	٨,٤٥٣	*٠,٧٤٢ *١ ت	*٠,٥٥٦ *١ ت	*١,٠٦٩ *١ ت	٠,١٨٦	٠,٣٢٧	*٠,٥١٣ *٣ ت	٠,٤٩٩										

١ ت \* الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (جدولة الممارسة الموزعة)

٢ ت \* الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (جدولة الممارسة المكثفة)

٣ ت \* الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة (جدولة الممارسة العشوائية)

٢-٣ مناقشة النتائج

١-٢-٣ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث

والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

يتبين من الجداول (٨، ٩) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى في الانجاز، ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا يحقق صحة الفرض الاول للبحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى خصوصية البرامج المستخدمة في هذه المجموعات التي تتطلب فترات راحة بين التكرارات وبين التمارين خلال الوحدة التعليمية الواحدة ، وهذه الراحة تكون اقل من وقت الأداء أو أكثر من وقت الاداء أو أكثر من ذلك وحسب نوع وعدد الممارسات وفترات الراحة الواحدة وهذا ما تتميز به جدولة الممارسة بأسلوبها (الموزع والمكثف)، مما أثر بشكل ايجابي بدوره وبدلالة نتائج الاختبار البعدي على تحسن الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى "فضلاً عن أن هذه الأساليب ساعدت المتعلمين على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة إذ وأن تلقي المتعلمين المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات ساعدتهم في تكوين التصور الأولي عن الحركة ثم يبدأون في محاولات الأداء الأولية ومع استمرار المحاولات والتكرارات يصل الأداء إلى مرحلة الإتقان". (رشيد، ٢٠٠٥، ١٦٠) حيث يعتمد الوصول الى الانجاز للمهارات الحركية والفعاليات على الممارسة والتكرار، فضلاً عن ذلك يذكر (شلش ومحمود) " ان عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط ، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل صحيح ". (شلش ، محمود ، ٢٠٠٠ ، ١٢٩)، فضلاً عن "أن التكرار المعزز (الممارسة) يساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداءها في تتابع صحيح وزمن مناسب". (خاطر، وآخرون، ١٩٧٨، ١٥)، كما ان التنوع والتغيير في التمارين وبالأخص في (اسلوب جدولة الممارسة العشوائية) وطرائق اداءها والتنوع في انواع الراحة الموجودة ما بين التمارين وتكراراتها يزيد من دافعية ورغبة المتعلمين في اداء التمارين والتشويق للمتعلم ويسهل من فهم المهارة ،وهذا ينعكس على تحسن الجانب البدني للمتعلم وارتفاع مستوى اللياقة البدنية والحركية كما "تكمن أهمية التمارين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق [الدقيق] حيث ان التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الاداري والفكري واكتساب ربط اجزاء الحركة ومجالها". (محجوب، ٢٠٠١، ٦٧-٦٨) ، وهذا ينعكس الى الوصل بالمتعلم الى تحقيق الانجاز الجيد والهدف المطلوب.



### ٣-٢-٢ مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى

يتبين من الجدول (١١) وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة في عدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ولمصلحة المجموعات التجريبية الثلاث وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث، ويعزو الباحثان ذلك أن البرامج التعليمية التي نفذت أساليب جدولة الممارسة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) تم في أثناء التطبيق العملي للتمارين الخاصة بالإنجاز والأختلاف في فترات الراحة في أثناء التكرارات ، ففي (أسلوب جدولة الممارسة الموزعة) كانت هناك فترات راحة مناسبة لاستعادة النشاط وأداء التكرارات التالية مما أثر ايجابيا في تحسين الأنجاز ، في حين كانت فترات الراحة قليلة في (أسلوب جدولة الممارسة المكثفة) بين التكرارات مما يؤدي الى اداء التكرار التالي مع بداية أستعادة النشاط ،وأدى ذلك الى تحسين الانجاز لدى أفراد العينة ، في حين كان التنوع والانتقال بين مختلف التمارين لأداء التكرارات هي فترة الراحة المناسبة في (أسلوب جدولة الممارسة العشوائية) ،وأدى ذلك الى تحسين الانجاز لدى أفراد العينة ، كل ذلك أدى الى التحسن في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى مقارنة مع المجموعة الضابطة (بالاسلوب المتبع في المدرسة) التي كانت فترة الراحة بين تكرارات التمرين طويلة نوعاً ما مما أدى الى الملل والفتور من قبل أفراد العينة عند اداء التكرار التالي.

كما كانت الفروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في مهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التمريرة القصيرة بباطن القدم) ومهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي والتمريرة القصيرة بباطن القدم) في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم .

كما كانت الفروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وكان الفرق معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة العشوائية) عند مقارنتها مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) في فعالية (الوثب الطويل) ،اما في ما يخص فعالية (ركض (٣٠م) حواجز) كان الفرق معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) عند مقارنتها مع المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة التي نفذتا البرنامجين التعليميين الخاصين (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة والعشوائية) في الانجاز لعدد من فعاليات ألعاب القوى ،ومن خلال هذه النتائج التي توصلنا اليها لأحظنا ان المجموعة التجريبية الاولى (بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة) هي الافضل وتليها المجموعة التجريبية الثالثة (بأسلوب جدولة

الممارسة العشوائية) ،ومن ثم المجموعة الثانية (بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة) بالأفضلية، وبذلك يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (اسلوب جدولة الممارسة الموزعة) في كل من مهارات كرة القدم الثلاث (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم، التمريرة القصيرة بباطن القدم، الدرجة والتمريرة) وفعاليات ألعاب القوى (الركض السريع (٢٠م) وركض (٣٠م) حواجز) ومع صعوبة المهارات والفعاليات التي أُديت والتي لم يتعرض الطلاب لقسم منها سابقاً إلا أن فترات الراحة الكافية بين التكرارات ساعدت على عملية استرجاع المعلومات وتثبيتها والتهيئة الذهنية المناسبة بين تكرار وآخر كذلك أعطت الوقت الكافي بعودة المتعلم الى وضعه الطبيعي بعد استخدامه لمجاميع عضلية كبيرة في اداء التمرين ثم استرجاع نشاطه وطاقاته من أجل القيام بالأداء الصحيح والسليم بتوافق عالي في التكرار التالي بعيداً عن الشعور بالتعب والملل والتركيز على كيفية أداء كل مهارة من مهارات كرة القدم الثلاث أوفعاليات ألعاب القوى، وهذا ما يؤكد (العيسوي) " بأن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وأنها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر ". (العيسوي ، ٢٠٠٣ ، ٣٦) اما في ما يخص تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت (اسلوب جدولة الممارسة العشوائية) في فعالية (الوثب الطويل) فيعزو الباحثان سبب ذلك الى أن عشوائية التمارين وأداء التكرارات بشكل متنوع واستدعاء برامج حركية جديد وفي كل تمرين وتكرار ساعدت في تحسين مستوى الانجاز لفعالية (الوثب الطويل) ،كذلك هذا التنوع يعطي القدرة للمتعلم على التمييز بين المهمات (التمارين المختلفة للمهارة الواحدة) واعطاء معنى لكل مهمة في الذاكرة من أجل اعطاء الحلول المناسبة التي تخدم الواجب الحركي، خصوصاً إذ كانت الفعالية جديدة على المتعلم كما أن فترات الراحة التي تتخلل تكرارات التمارين كان أكبر من زمن التكرار الواحد وهذا ما يعطي الوقت الكافي للمتعلم على الاستعداد الجيد والقدرة على استدعاء البرامج الحركية المتنوعة للتعرف والتمييز بين المهمات المختلفة ، فضلاً عن وجود عنصر التشويق والأثارة الموجود عند التغيير بين التكرارات حيث يؤدي المتعلم المهمة الاولى تليها المهمة الثالثة ثم العودة الى المهمة الثانية أو الاولى خلال الوحدة التعليمية الواحدة ، وهذا ما يُشيراليه (العيسوي) أن " المتعلم يحتاج إلى تكرار الأداء و أن هذا التكرار ليس التكرار الآلي الأعمى بل التكرار الموجه لأن التكرار الأصم الآلي لا فائدة فيه و أن التكرار السليم هو القائم على أساس تركيز الانتباه والملاحظة الدقيقة ، (العيسوي ، ٢٠٠٣ ، ٣٤ ) اما ما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب جدولة الممارسة المكثفة) فكانت الاقل في مستوى الافضلية بين المجموعات التجريبية الثلاث في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى ويعزو الباحثان ذلك الى "أن التمرين المكثف يولد تعباً بدنياً لدى الذين يؤدون التمرين ، وهناك افتراض ثاني بأن التمرين المكثف يفضي إلى حصول نوع من التأثيرات المعيقة للأداء والمتعلقة لأعضاء الجسم مع حدوث تأثير قليل على التعلم ، ويفترض حصول تناقض في تأثيرات إعاقه عمل أعضاء الجسم خلال فترات الراحة" (محجوب، ٢٠٠٠ ، ٢١٦-٢١٧) حيث إن قصر فترات الراحة بين التكرارات يولد عامل التعب لدى

المتعلم ، كما أن هذا الاسلوب لا يتلائم مع المبتدئين ويفضل استخدامه مع أصحاب المستوى العالي بسبب كثافة التمارين التي تُعطى وبراحة قليلة لا تسد النقص الحاصل في مصادر الطاقة التي تتناقص تدريجياً للقيام بالمهمة أو التمرين.

#### ٤-١ الاستنتاجات

١ . اثرت البرامج التعليمية الخاصة بأساليب الجدولة (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع في المدرسة) ايجابيا في الانجاز لعدد من مهارات كرة القدم وألعاب القوى لدى طلاب الصف الاول المتوسط .

٢ . تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (الموزعة) في الانجاز في كل من

أ- (الدرجة بالكرة والتمريرة القصيرة والدرجة والتمريرة وركض ٢٠ م ) على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (المكثفة) والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة

ب- (ركض ٣٠ م) حواجز) على المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة والمجموعة الضابطة.

٣ . تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة (العشوائية) في الانجاز في (الوثب الطويل) على باقي المجاميع الثلاث .

#### ٤-٢ التوصيات

١ . العمل على توجيه مدرسي التربية الرياضية على امكانية استخدام اساليب جدولة الممارسة الثلاث (الموزعة والمكثفة والعشوائية) والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية في الانجاز لعدد من الالعاب الفردية والفرقية لطلاب الصف الاول المتوسط .

٢ . التاكيد على استخدام اسلوب جدولة الممارسة الموزعة في الانجاز للالعاب الفرعية في مهارات (الدرجة بالجزء الداخلي والخارجي، والتمريرة القصيرة) (والدرجة والتمريرة) وللالعاب الفردية في فعاليات (ركض ٢٠ م، وركض ٣٠ م) حواجز)

٣ . التاكيد على استخدام اسلوب جدولة الممارسة العشوائية في الانجاز (الوثب الطويل).

#### المصادر

- ١ . الحديثي ،خليل ابراهيم سليمان (٢٠١٣) : التعلم الحركي ،دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ، دمشق ،سوريا .
- ٢ . خاطر ، احمد وآخرون ، (١٩٧٨) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، دار المعارف ، القاهرة.

٣. رشيد، نوفل فاضل (٢٠٠٥) : تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٤. شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، أكرم صبحي (٢٠٠٠). التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
٥. العيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣) . سيكولوجية التعلم والتعليم ، دار اسامة للنشر، عمان، الاردن .
٦. فأن دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة .
٧. لطفي ،عبدالفتاح (١٩٧٢) : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ،مصر.
٨. محجوب ، وجيه ( ٢٠٠٠ ) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، بغداد.
٩. محجوب ، وجيه (٢٠٠١) . (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان .
- 10.Jerry. J & other (2005): research methods in physical activity human . Lcinetics publisher . USA
- 11.Schmidt, A. R (1991): Motor Learning and performance, Human, Kinetics , Ill inois,USA.