

أثر جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة في تعلم مهارة التميريرة الصدرية بكرة السلة

رشا قيدار عبد الحميد النائب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

r.gaydar@uomosul.edu.iq

احمد حامد أحمد السويدي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

ahmed_alsweede@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/٦/٢٢)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/٥/١)

الملخص

هدف البحث الى التعرف على ما يأتي :

-الكشف عن أثر أسلوب جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة في تعلم مهارة التميريرة الصدرية الهجومية بكرة السلة بين الإختبارين القبلي _ البعدي .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٧٤) طالباً وطالبة، ويمثلون قاعة دراسية واحدة. أما عينة البحث فقد تم إختيارها بالطريقة العمدية بعد إستبعاد الطالبات والبالغ عددهن (١٦) طالبة، لذا فقد بلغت عينة البحث (١٦) طالباً، واستخدم الباحثان الاختبارات المهارية لقياس أهداف البحث ، وتم التحقق من صدق الاختبارات وثباتها بالطرائق الإحصائية المناسبة وأشارت نتائج الدراسة الى الاستنتاج الآتي :

-اثر البرنامج التعليمي الخاصة بجدولة التمرين المكثف بفترات راحة قليلة ايجابية في تعلم مهارة التميريرة الصدرية بكرة السلة .
ويوصي الباحثان بما يأتي :
-استخدام المنهاج التعليمية الخاصة بجدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القصيرة على عينة من الطالبات.

الكلمات المفتاحية : جدولة التمرين، مهارة، كرة السلة

The effect of scheduling intense exercise with little rest style on learning the skill of the basketball chest pass

Rasha Keidar Abdel-Hamid College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

r.gaydar@uomosul.edu.iq

Ahmed Hamid Ahmed Al-Suwaidi College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

ahmed_alsweede@uomosul.edu.iq

Received Date (01/05/2023)

Accepted Date (22/06/2023)

ABSTRACT

The research aims to identify the following:

-Detecting the effect of the method of scheduling the intensive exercise with the method of short rest on learning the skill of the offensive chest pass in basketball between the two pre-and post-tests.

The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature and problem of the research, and the research community consisted of first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Mosul for the academic year (2021-2022), whose number is (74) students, and they represent a classroom one.

As for the research sample, it was chosen by the intentional method after excluding the female students, whose number is (16) female students, so the research sample reached (16) male students, and the researchers used skill tests to measure the objectives of the research, and the validity and reliability of the tests were verified by appropriate statistical methods. The study reached the following conclusion:

-The educational program of intensive exercise scheduling with few rest periods had a positive impact on learning the skill of the basketball chest pass.

The researcher recommended the following:

The use of educational curricula for scheduling intensive exercise with a short rest method on a sample of female students

Keywords : scheduling intense exercise, the skill, basketball

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد العملية التعليمية في حالة تطور مستمر، عبر ما يقدمه العلماء والباحثون من دراسات وبحوث توصلوا عبرها إلى آراء ونظريات عدة أغنت العملية التعليمية بطرائق وأساليب مختلفة، هدفت إلى الوصول بالمتعلم لتحقيق أداء مهاري عالي في أقل وقت ممكن، فضلاً عن الإرتقاء بالمستوى الرياضي للمتعلمين، ولتحقيق ذلك الهدف يتطلب إعادة النظر في الطرائق والأساليب المستخدمة في عملية التعلم، كرد فعل يوازي ما شهدته السنوات الأخيرة من حادثة وتطور في مجال التعلم من جميع النواحي، سواء من حيث إزدياد أعداد المتعلمين والإنفجار المعرفي، فضلاً عن الإنتقال الذي فرضته الإتجاهات التربوية الحديثة من الإهتمام بالمدرس كمحور للعملية التعليمية إلى الإهتمام بالمتعلم بإعتباره فرداً يحتاج إلى رعاية وإهتمام كبيرين بهدف الوصول به إلى مستويات تعليمية متميزة، عوضاً عن كونه رقماً بين مجموعة من المتعلمين.

وقد أجمع علماء التعلم الحركي حسب ما ذكر (الديري وبطائنة، ١٩٨٧) "أن المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعلم بطريقة واحدة، وأنه لا بد من إستخدام طرائق تعليمية جديدة ومختلفة لبناء وتطوير قدرات ومعارف المتعلمين". (الديري وبطائنة، ١٩٨٧، ٥)

ويرى الباحثان أن العملية التعليمية ما زالت تأخذ المزيد من وقت وجهد الباحثين والدارسين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة للوصول إلى أساليب وطرائق حديثة تواكب التطورات العلمية لتحقيق تعلم أفضل للمتعلم. ففي التعلم الحركي، تعددت وتباينت أساليب

وجدولة التمرين على وفق متغيرات عدة، منها ذات صلة بالمتعلم نفسه، وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها أو تنظيمها. (خيون، ٢٠٠٢، ٨٠)

فجدولة التمرين تعد من العمليات الضرورية في تنظيم التمرين والواجبات المهمة في العملية التعليمية، وذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج في أوقات تمارينها. (الدليمي، ٢٠٠٢، ٢).

وكرة السلة تعد إحدى الانشطة الرياضية التي شهدت تطور واسع في جوانب عديدة، لذا ينبغي الإستعانة بطرائق وأساليب متنوعة وحديثة تتلائم مع إمكانات وقدرات المتعلمين من حيث نوعية التمارين وطريقة أدائها وعدد التكرارات لكل تمرين من أجل تحقيق الأهداف التعليمية بطريقة متميزة.

ويرى الباحثان أن أهمية البحث الحالي تكمن من خلال إيجاد أسلوب تعليمي جديد يستخدم جدولة التمرين المكثف على أساس تغيير أزمنا الراحة بين التمارين المختلفة، لأجل بيان أثر هذا التغيير في تحقيق عملية تعلم أفضل للمهارة التمريرة الصدرية بكرة السلة.

٢-١ مشكلة البحث :

إن التعلم عملية معقدة وصعبة تتطلب من القائمين عليها وضع برامج وأهداف تعليمية تتناسب مع إمكانات وقدرات الطالب البدنية والعقلية وحتى المهارية، فعملية إختيار الأسلوب المناسب لتنفيذ برنامج تعليمي بشكل صحيح يشكل عقبة كبيرة أمام القائمين على العملية التعليمية، ويرى الباحثان ان جدولة التمرين من الأساليب المستخدمة في التعلم الحركي والذي يضم أساليب متنوعة تسهم بتعلم الطالب للحركات والمهارات الرياضية، إذا ما أستخدمت بشكل دقيق من حيث مراعاة أوقات الراحة وإستخدام تمارين تتناسب الفئة المستهدفة خلال الوحدات التعليمية، ولغرض تحقيق تعلم صحيح وجيد عند الطالب يرى الباحثان ومن خلال إطلاعها على الدراسات والبحوث التي تطرقت لمفهوم جدولة التمرين، قلة الدراسات تناولت مفهوم جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة في أزمنا الراحة في تعلم مهارة التمريرة الصدرية الهجومية بكرة السلة، ومن أجل الوصول إلى إجابة علمية دقيقة فقد إرتا الباحثان إجراء بحثها على طلاب كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي ؟

- هل لجدولة التمرين المكثف بإختلاف أزمنا الراحة بين كل تكرار وأخر أثر في تعلم التمريرة

الصدرية الهجومية بكرة السلة ؟

٣-١ هدف البحث :

١-٣-١ الكشف عن أثر أسلوب جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة في تعلم مهارة التمريرة

الصدرية بكرة السلة بين الإختبارين القبلي _ البعدي.

٤-١ فروض البحث :

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تعلم مهارة التمريرة الصدرية بكرة السلة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢-٥-١ المجال الزمني: المدة الزمنية الممتدة من ٢٠٢٢/٤/١٠ ولغاية ٢٠٢٢/٦/١٢.

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

٦-١ مصطلحات البحث :

١-٦-١ جدولة التمرين المكثف :

ويعرفه (الحياني والاعرجي، ٢٠١٥) : فهو التمرين الذي يكون زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التمرين ، فمثلاً اذا كان وقت الممارسة التمرين (٣٠ ثا) فمن المفروض اعطاء وقت للراحة مقداره (٥٥) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليه أحيانا (الاستمرارية في التمرين). (الحياني والأعرجي، ٢٠١٥، ١٧٨).

و يعرفه الباحثان جدولة التمرين المكثف إجرائياً بأنه أسلوب يهدف إلى تعليم المتعلمين التمريرة الصدرية بكرة السلة ضمن برامج تعليمية علمية، تضم تمارين متنوعة تكون فيها أوقات راحة قصيرة جداً أو معدومة في بعض الأحيان، التي يؤديها طلاب المرحلة الأولى خلال البرنامج التعليمي.

٢- الدراسات المشابهة :

١-٢ : دراسة (السوفاجي، ٢٠١٩)

(أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء لبعض المهارات

الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة)

يهدف البحث إلى ما يأتي

١- الكشف عن اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة، والبرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة)، في تعلم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة.

٢ - المقارنة بين اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة، والبرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة)، في تعلم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة في الإختبار البعدي.

حيث أُستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، إذ تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسط في متوسطة (النضال) البالغ عددهم (١٩٣) طالباً، للعام الدراسي

٢٠١٧/٢٠١٨، الواقعة في حي البلديات، وبلغ عدد عينة البحث (٤٨) طالباً، ونسبة مئوية بلغت (٢٤,٨٧%)، وتم توزيعهم على أربع مجموعات متساوية بواقع (١٢) طالباً لكل مجموعة.

وتم التكافؤ فيما بين مجموعات البحث الأربع في كل من المتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، وبعض القدرات العقلية، وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة)، فضلاً عن فن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز (الاختبارات المهارية) للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة، وأُستخدم تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكمة الضبط، واشتملت وسائل جمع البيانات على المقابلات الشخصية، والاستبيان، والاختبارات، والمقاييس، والملاحظة العلمية.

وتكونت البرامج التعليمية من (٤٤) وحدة تعليمية بواقع (١١) وحدة تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل أسبوع باستثناء (التهديف استمر (٣) وحدات تعليمية) ومدة كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة. وقبل البدء بتطبيق البرامج التعليمية تم إجراء التجارب الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية المفتوحة المصممة (المقترحة)، وكذلك التجارب الخاصة بعملية تصوير فن الأداء والتجارب الاستطلاعية للبرامج التعليمية وبمشاركة فريق العمل المساعد، للتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث قبل البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية.

حيث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد، وتحليل التباين باتجاه واحد، وقيمة أقل فرق معنوي (LSD)، والنسبة المئوية ونسبة الاحتفاظ).

وتوصل الباحث إلى استنتاجات عديدة أهمها:

١. أثرت البرامج التعليمية الثلاثة الخاصة بجدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة والبرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) ايجابياً في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة.
٢. تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت (جدولة الممارسة الموزعة بفترة راحة أكبر من فترة الأداء السابقة (أكبر فترة راحة)) في تعلم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بجدولة الممارسة الموزعة بفترة راحة أكبر من فترة الأداء بقليل)، التي بدورها تفوقت على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت البرنامج التعليمي الخاص (بجدولة الممارسة الموزعة بفترة راحة مساوية لفترة الأداء) في الاختبار البعدي، وجميعهم تفوقوا على المجموعة الضابطة التي استخدمت (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة).

اذ أوصى الباحث بتوصيات عدة أهمها:

١. تنمية التوجهات الإيجابية لدى مدرسي التربية الرياضية لاستخدام البرامج التعليمية الثلاثة الخاصة بجدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء لبعض المهارات الهجومية والإنجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة.

٢. استخدام البرامج التعليمية الثلاثة الخاصة بجدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة عند البدء بتعلم المهارات الهجومية المغلقة، ثم الانتقال إلى المهارات الهجومية المفتوحة.

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. إذ يشير (علاوي وراتب، ١٩٩٩) إلى أن "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر". (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ٢١٧)

٢-٣ مجتمع البحث وعيناته :

إشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٧٤) طالباً وطالبة، ويمثلون ثلاث قاعات دراسية.

أما عينة البحث فقد تم إختيارها بالطريقة العمدية بعد إستبعاد الطالبات والبالغ عددهن (١٦) طالبة، لذا فقد بلغت عينة البحث (١٦) طالباً، في قاعة دراسية واحدة كما تم إستبعاد عدد من أفراد عينة البحث.

٣-٣ التصميم التجريبي :

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية ذات الاختبارات القبليّة والبعدية) وكما مبين في الجدول (١). (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٨)

المجاميع	الإختبار القبلي	المتغير المستقل	الإختبار البعدي
المجموعة التجريبية	تعلم التمريرة الصدرية	جدولة التمرين المكثف بفترة راحة قليلة	تعلم التمريرة الصدرية

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث

١: المجموعة التجريبية

خ. ق ت: الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية (تعلم التمريرة الصدرية). المتغير المستقل (أسلوب جدولة التمرين المكثف).

خ. ب ت: الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (تعلم التمريرة الصدرية).

٣-٤ وسائل جمع المعلومات :

لأجل الوصول إلى قاعدة بيانات تساعد الباحثان في إكمال إجراءات تطبيق بحثها، لجأ الباحثان إلى الإستعانة بمجموعة من الأدوات وكما يلي:

٣-٤-١ الاستبيان ك

يقصد بالاستبيان "مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء الباحثين حول ظاهرة أو موقف معين". (عليان وآخرون، ٢٠٠٨، ٨٣)

٣-٤-١-١ إستمارة استبيان لتحديد بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة :

من أجل لتحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة أجرت الباحثة حصر شامل للمصادر والأدبيات المتعلقة بلعبة كرة السلة لغرض تحديد المهارات الأساسية بكرة السلة، وتوصل الباحثان إلى تحديد مجموعة من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، حيث قامت الباحثة بعرض هذه المهارات بصيغة إستبيان يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١١/١٤ على مجموعة من الخبراء في لعبة كرة السلة لتحديد المهارات الأساسية بكرة السلة، وبعد تفريغ الإستبيانات توصل الباحثان إلى نسب إتفاق اقتربت ما بين (١١,١ % إلى ١٠٠%) والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين نسبة اتفاق الخبراء حول تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

ت	المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة	الخبراء		نسبة الإتفاق
		الموافقون	الرافضون	
١.	التمرير باليدين	٩	٠	١٠٠ %
	التمريرة الصدرية	٩	٠	١٠٠ %
	التمريرة المرتدة	٥	٤	٥٥,٥ %
	التمريرة من فوق الرأس	٦	٣	٦٦,٦ %
	التمريرة باليدين من الأسفل	٤	٥	٤٤,٤ %
	تمريرة الدفعة البسيطة	١	٨	١١,١ %
	التمريرة باليدين من فوق الكتف	٤	٥	٤٤,٤ %
٢.	التمرير بيد واحدة	٦	٤	٦٦,٦ %
	التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف	٥	٤	٥٥,٥ %
	التمريرة بيد واحدة من الأسفل	٤	٥	٤٤,٤ %
	التمريرة بيد واحدة إلى الخلف	١	٨	١١,١ %
	التمريرة الخطافية	٢	٧	٢٢,٢ %
	التمريرة الجانبية	١	٨	١١,١ %
٣.	المحاورة	٩	٠	١٠٠ %
	المحاورة العالية	٨	١	٨٨,٨ %
	المحاورة الواطئة	٦	٣	٦٦,٦ %

أثر جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة في تعلم مهارة التمريرة الصدرية بكرة السلة

		٢	٧	٢٢,٢ %
٤.	التصويب	٩	٠	١٠٠ %
	التصويب من الثبات:	٦	٣	٦٦,٦ %
	التصويب باليدين من أمام الصدر	٤	٥	٤٤,٤ %
	التصويب باليدين من فوق الرأس	٣	٦	٣٣,٣ %
	التصويب باليدين من الأسفل	٣	٦	٣٣,٣ %
	التصويب بيد واحدة من أمام الصدر	٥	٤	٥٥,٥ %
	التصويبة الحرة	٦	٣	٦٦,٦ %
	التصويب من الحركة:	٧	٢	٧٧,٧ %
	التصويب من القفز	٢	٧	٢٢,٢ %
	التصويب السلمي	٨	١	٨٨,٨ %
	التصويب الخطافي	١	٨	١١,١ %
	التصويب بالمتابعة	١	٨	١١,١ %

ومن خلال الجدول أعلاه يتبين نسب إتفاق السادة الخبراء حول المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة التي سوف تعتمد من قبل الباحثان في الدراسة الحالية والتي حصلت على نسبة إتفاق (٧٥%) فأكثر، إذ اقتربت نسب الإتفاق ما بين (١١,١ % إلى ١٠٠ %) وبذلك فإن المهارات الهجومية هي (التمريرة الصدرية، والمحاورة العالية، والتصويب السلمي). إذ يشير (بلوم) بهذا الخصوص إلى "أن على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٣-٤-٢-١-٢ إستبيان تحديد الإختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية بكرة السلة :

بعد أن تم تحديد المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، قام الباحثان بتصميم إستبيان من أجل تحديد الإختبارات المناسبة لكل مهارة هجومية بكرة السلة، إذ تم عرض هذه الإختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في لعبة كرة السلة وكذلك القياس والتقويم، وبعد جمع الإستبيانات وتفرغها حصلت الباحثان على نسب اتفاق اقتربت ما بين (٨٠ % إلى ٩٣,٣ %) والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين الإختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

نسبة الإتفاق	الخبراء		الإختبارات المناسبة	المهارات الهجومية بكرة السلة	ت
	الرافضون	الموافقون			

١.	مهارة التمريرة الصدرية	سرعة ودقة التمرير لمدة (٣٠) ثانية على الدوائر المرسومة على الحائط	١٣	٢	٨٦,٦ %
----	------------------------	---	----	---	--------

٣-٤-١-٣ إستبيان تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة :

لغرض تحديد الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، قام الباحثان بتصميم إستمارة إستبيان، تحتوي على مجموعة من الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة والإختبارات الخاصة بها، من أجل التكافؤ بين مجموعة البحث، ومن ثم توزيعها على المتخصصين في تخصص القياس والتقويم وكرة السلة. وبعد جمع الإستبيانات وتفرغها حصل الباحثان على نسب اتفاق اقتربت ما بين (٢٢,٢ % إلى ١٠٠ %) لعناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها، والجدول (٣) يبين ذلك.

٣-٤-١-٤ إستبيان تحديد إختبارات الصفات البدنية والحركية :

بعد أن تم تحديد الصفات البدنية والحركية المناسبة، قام الباحثان بوضع إختبارات مناسبة لكل صفة بدنية وحركية تم تحديدها من قبل السادة الخبراء، إذ تم عرض هذه الإختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في لعبة كرة السلة، وكذلك القياس والتقويم، وبعد جمع الإستبيانات وتفرغها حصل الباحثان على نسب اتفاق اقتربت ما بين (٨٠ % إلى ٩٣,٣ %) والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين نسبة إتفاق الخبراء حول تحديد الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض

المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة واختباراتها

ت	الصفات البدنية والحركية	الإختبارات المناسبة	الخبراء		نسبة الإتفاق
			الموافقون	الرافضون	
١.	السرعة الإنتقالية	إختبار عدو (٣٠ متر) من الوضع الطائر.	٨	١	٨٨,٨ %
		إختبار عدو (٢٠ متراً) من وضع البدء العالي.	٥	٤	٥٥,٥ %
		إختبار عدو (٦ ثوان) من وضع البدء العالي.	٢	٦	٢٢,٢ %
٢.	القوة الانفجارية للذراعين	إختبار رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة مع تثبيت الجذع.	٤	٥	٤٤,٤ %
		إختبار رمي كرة طبية (٣ كغم) من	٧	٢	٧٧,٧ %

		وضع الوقوف لأبعد مسافة.			
٣.	القوة الانفجارية للرجلين	٨	١	٨٨,٨ %	إختبار الوثب العمودي من وضع ثني الركبتين نصفاً.
		٣	٦	٣٣,٣ %	إختبار الوثب الطويل من الثبات.
		٢	٧	٢٢,٢ %	إختبار القفز العمودي باستخدام خطوة تقريبه واحدة.
٤.	الرشاقة	٩	٠	١٠٠ %	إختبار بارو (٣ * ٥ * ٤ متر).
		٣	٦	٣٣,٣ %	إختبار سيمو للرشاقة.
		٢	٧	٢٢,٢ %	إختبار التحرك للأمام والجانب بميل على قوس (٦ أمتار).
٥.	المرونة	٣	٦	٣٣,٣ %	إختبار الجلوس طويلاً ثني الجذع أماماً.
		٧	٢	٧٧,٧ %	إختبار ثني الجذع من الوقوف.

ومن خلال الجدول أعلاه يتبين نسب إتفاق السادة الخبراء حول الصفات البدنية والحركية التي سوف تعتمد من قبل الباحثان في الدراسة الحالية والتي حصلت على نسبة إتفاق (٧٥%) فأكثر، وبذلك فإن الصفات البدنية والحركية هي (السرعة الإنتقالية، والقوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والرشاقة، والمرونة).

٣-٤-١-٥ إستبيان تحديد بعض القدرات العقلية :

من أجل الوصول إلى القدرات العقلية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، لجأ الباحثان إلى تصميم إستمارة إستبيان لتحديد بعض القدرات العقلية المهمة، حيث تم عرض الإستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي، لغرض التكافؤ بين مجموعات البحث. وبعد جمع الإستبيانات وتفريغها توصل الباحثان إلى نسب إتفاق اقتربت ما بين (١٨,١ % إلى ١٠٠ %) والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤) يبين نسبة إتفاق الخبراء حول تحديد بعض القدرات العقلية

ت	القدرات العقلية	الخبراء		نسبة الإتفاق
		الموافقون	الرافضون	
١.	الفعل الحركي ويشمل			

أ.	الإنتباه	١٠	١	٩٠,٩ %
ب.	التركيز	٩	٢	٨١,٨ %
ج.	رد الفعل الحركي	٦	٥	٥٤,٥ %
٢.	الفعل الكامن ويشمل			
أ.	الإدراك	٦	٥	٥٤,٥ %
ب.	الإبداع (الخيال الحركي)	٧	٤	٦٣,٦ %
ج.	التفكير (التذكر، التذكير)	٢	٩	١٨,١ %
د.	التصور	٣	٨	٢٧,٢ %
٣.	العمليات العقلية العليا وتشمل			
أ.	الذكاء	٩	٢	٨١,٨ %

ومن خلال الجدول أعلاه، يتبين نسب إتفاق السادة الخبراء حول القدرات العقلية التي سوف تعتمد من قبل الباحثان في الدراسة الحالية والتي حصلت على نسبة إتفاق (٧٥%) فأكثر، إشمطت على (الإنتباه، الذكاء).

٣-٤-١-٦ إستبيان لبيان صلاحية البرنامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية :

لكي يتمكن الباحثان من صياغة برنامج تعليمي يناسب طبيعة الدراسة الحالية من حيث العينة والفعالية الرياضية المختارة، قام الباحثان بالإطلاع على المنهاج الخاص بلعبة كرة السلة للسنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية، وبناءً على ما تقدم شرع الباحثان بكتابة البرنامج التعليمي الخاص بمجموعة البحث (جدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة) على وفق مفردات المنهاج المقرر في القسم. إذ قام الباحثان بتوزيع البرنامج التعليمي على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في (التعلم الحركي وكرة السلة)، لبيان آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات البرنامج التعليمي المتنوعة، وبعد حصول اتفاق الخبراء والمتخصصين على صلاحية البرنامج التعليمي، أجرى الباحثان بعض التعديلات على بعض الفقرات على وفق ما ذكره السادة الخبراء.

٣-٥ المقابلات الشخصية :

تمت المقابلات مع بعض السادة المتخصصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام وفي مجال (التعلم الحركي والقياس والتقويم وكرة السلة)^١، للاستفادة من آرائهم فيما يخص

١. د. هاشم أحمد سليمان

٢. أ. د. نوفل فاضل رشيد

٣. أ. م. د. خالد محمود عزيز

المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية التي كانت يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١/٣ ولغاية يوم الخميس ٢٠٢٢/٣/٢٤.

وتطرقنا للمقابلة الشخصية إلى:

١. كيفية تطبيق الاختبارات البدنية والحركية واختبارات القدرات العقلية المؤثرة في لعبة كرة السلة.

٢. كيفية تطبيق البرنامج التعليمية ومدى صلاحيتها لعينة البحث.

٣. أوقات كل تمرين ومدى ملائمتها لعينة البحث.

٣-٤-٣ القياسات والاختبارات :

٣-٤-٣-١ قياس كل من الطول والوزن، وحساب العمر لعينة البحث.

٣-٤-٣-٢ اختبار تركيز الإنتباه.

٣-٤-٣-٣ اختبار (رافن Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء.

٣-٤-٣-٤ اختبار بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة.

٣-٥ تكافؤ مجموعات البحث :

لأجل أن تكون مجموعات البحث متكافئة لجأ الباحثان إلى إجراء مجموعة من الاختبارات

لغرض أن تكون مجموعات البحث متكافئة، حيث يشير (فان دالين، ١٩٨٤) إلى ضرورة أن يعمل

الباحث على "تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان

دالين، ١٩٨٤، ٣٩٨). لذلك قام الباحثان بإجراء ما يلي:

٣-٥-١ العمر الزمني مقاسا بالشهر.

٣-٥-٢ الطول مقاسا بالسنتيمتر.

٣-٥-٣ الوزن مقاسا بالنيوتن .

٣-٥-٤ التكافؤ ببعض القدرات العقلية، قام الباحثان بعرض إستبيان لتحديد القدرات العقلية على

مجموعة من السادة الخبراء، حيث إشتهل الإستبيان على:

٣-٥-٤-١ التكافؤ في اختبار تركيز الإنتباه:

استخدم الباحثان اختبار تركيز الإنتباه لقياس تركيز إنتباه الطالب

٣-٥-٤-٢ التكافؤ في الذكاء :

استخدم الباحثان اختبار (رافن Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء (السويدي، ٢٠٠٤، ١٠٢ -

١٠٣). عن (رافن، ١٩٨٦).

٣-٥-٥ التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة:

لغرض تحقيق التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، وبعد جمع الاستمارات التي وزعت على المتخصصين وتفرغها، توصل الباحثان إلى الصفات البدنية والحركية واختباراتها وكالاتي:

١. السرعة الانتقالية وتم قياسها بإختبار ركض (٣٠) متراً من وضع البدء العالي. (حسن وآخران، ١٩٨٣، ٣٧٢)

٢. إختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وتم قياسها باختبار رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة مع تثبيت الجذع (علاوي ورضوان، ١٩٨٢، ٨٧).

٣. إختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وتم قياسه باختبار الوثب الطويل من الثبات (حسن وآخران، ١٩٨٣، ٣٧٦).

٤. إختبار الرشاقة وتم قياسه باختبار بارو (٣*٥*٤ متر) (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٧).

٥. إختبار المرونة وتم قياسه باختبار الجلوس طويلاً ثني الجذع أماماً (حسانين، ١٩٩٥، ٣١٦).

الجدول (٥) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات

(العمر والطول والكتلة والذكاء وعناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة وبعض مظاهر الانتباه)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)
١.	العمر	بالشهر	بين المجموعات	١٢,٥٣٤	٢	٦,٢٦٧	٣,٧٤٦	٠,٠٣٢
			داخل المجموعات	٧٠,٢٦٦	٤٢	١,٦٧٣		
٢.	الطول	سم	بين المجموعات	٨٠,٤١٨	٢	٤٠,٢٠٦	٠,٩٦١	٠,٣٩١
			داخل المجموعات	١٧٥٦,٦٩٩	٤٢	٤١,٨٢٦		
٣.	الكتلة	كغم	بين المجموعات	٤٥,٤٤٥	٢	٢٢,٧٢٣	٠,٥٣٧	٠,٥٨٩٠
			داخل المجموعات	١٧٧٧,٧٩٩	٤٢	٤٢,٣٢٩		
٤.	بطن	درجة	بين المجموعات	١٩٨,١٤٤	٢	٩٩,٠٧٢	٢,٤٥٦	٠,٠٩٨
			داخل المجموعات	١٦٩٤,٤٣٣	٤٢	٤٠,٣٤٤		

٠,٥٧٧	٠,٥٥٨	٦,٦٧٣	٢	١٣,٣٤٥	بين المجموعات	سم	القفز	٥.
		١١,٩٦٠	٤٢	٥٠٢,٢٩٩	داخل المجموعات			
٠,٩٠٣	٠,١٠٢	٢٨٣,٢٥٥	٢	٥٦٦,٥١٠	بين المجموعات	ثانية	السرعة	٦.
		٢٧٧٢,٨١٦	٤٢	١١٦٤٥٨,٢٩١	داخل المجموعات			
٠,٤٨١	٠,٧٤٥	٣٧٥,٩٧٥	٢	٧٥١,٩٥٠	بين المجموعات	م	كرة طبية	٧.
		٥٠٤,٦٣٤	٤٢	٢١١٩٤,٦٢٨	داخل المجموعات			
٠,٠٥١	٣,١٩٩	١٣,٢٧٤	٢	٢٦,٥٤٨	بين المجموعات	درجة	مرونة	٨.
		٤,١٤٩	٤٢	١٧٤,٢٥٢	داخل المجموعات			
٠,٢٥٢	١,٤٢٥	١٥٧٩٠,٢٣٥	٢	٣١٥٨٠,٤٧١	بين المجموعات	ثا	رشاقة	٩.
		١١٠٧٧,٨٦٩	٤٢	٤٦٥٢٧٠,٥٠٧	داخل المجموعات			
٠,٧٥٧	٠,٢٨٠	١٨,١٠٢	٢	٣٦,٢٠٤	بين المجموعات	درجة	الذكاء	١٠.
		٦٤,٧١٧	٤٢	٢٧١٨,١٠٧	داخل المجموعات			
٠,٢٠٣	١,٦٥٧	٧٠٥,١٤٢	٢	١٤١٠,٢٨٣	بين المجموعات	درجة	الانتباه بدون مثير	
		٤٢٥,٥٤٠	٤٢	١٧٨٧٢,٦٩٥	داخل المجموعات			
٠,١٣٤	٢,١٠٩	٣٩,٩١٣	٢	٧٩,٨٢٦	بين المجموعات	درجة	الانتباه بالمثير	
		١٨,٩٢٣	٤٢	٧٩٤,٧٥٢	داخل المجموعات			

* قيمة (f) عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (٣,٢٣٢)

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وعناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة وبعض مظاهر الإنتباه) مما يشير إلى وجود تكافؤ في المتغيرات أعلاه.

٦-٣ متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

١-٦-٣ المتغيرات المستقلة للبحث :

المتغير المستقل:

"وهو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة" (العساف، ١٩٨٩، ٣٠٦).

وتتمثل المتغيرات المستقلة في البحث فيما يأتي:

- أسلوب جدولة التمرين المكثف (م. ت. ١) بأسلوب الراحة القليلة.

٢-٦-٣ المتغيرات التابعة للبحث :

المتغير التابع:

"وهو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل" (عبيدات وآخران، ٢٨١، ١٩٩٦). ويتمثل

بتعلم التمريرة الصدرية بكرة السلة.

٧-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١. ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والوزن).

٢. حاسبة يدوية.

٣. ساعة توقيت عدد (٣).

٤. كرة طبية (٣ كغم).

٥. شريط تخطيط (لتحديد المسافات بين الطلاب).

٦. مسطرة ذات طول (٥٠) سم.

٧. مصباح وقلم لقياس تركيز الإنتباه.

٨. أدوات مساعدة (شواخص).

٩. شريط قياس ذو طول (٥٠) م.

١٠. صافرات عدد (٣).

١١. كرات سلة (١٦).

١٢. ملعب كرة السلة.

٧-٣ البرنامج التعليمية

١-٧-٣ البرامج التعليمية لمجموعة البحث التجريبية :

من خلال إطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في كرة السلة، فضلاً عن التعلم الحركي بصورة عامة، وجدولة الممارسة بصورة خاصة، وكذلك خبرة الباحثان كونهما تدريسيان في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات، تمكنا من تصميم البرنامج التعليمي (جدولة الممارسة المكثفة بأسلوب الراحة القليلة في تعلم مهارة التمريرة الصدرية) وقد احتوى البرنامج التعليمي لمجموعة البحث التجريبية على المفردات الخاصة مع مراعاة الإختلاف في طريقة توزيع التمارين، وفترات الراحة بينها، بعد ذلك تم عرض البرامج التعليمية على المتخصصين في (التعلم الحركي، وكرة السلة) وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء، تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج التعليمي التي أشاروا إليها، ليصبح البرنامج جاهز للتطبيق على عينة البحث.

٣-٧-٢ الخطة الزمنية للبرامج التعليمية :

إشتملت على (٨) وحدات تعليمية للمجموعة التجريبية (جدولة التمرين المكثف بفترة راحة قليلة). وقد إستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي خلال ثمانية أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع، ومدة كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة.

٣-٨ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان وبالتعاون مع مدرس المادة، بإجراء التجربة الإستطلاعية على (٦) طلاب يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٢، وذلك لتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية جدولة الممارسة المكثفة بفترة راحة قليلة لفترة الأداء.

٣-٩ الإختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والإختبارات البعديّة :

٣-٩-١ الإختبارات القبليّة :

"إن الإختبارات القبليّة هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج ولجميع المستويات والمراحل العمرية، فهي تقوم بدور المؤشر الواضح إلى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية" (عبد الحميد وحسنين، ٢٦٧، ١٩٩٧).

وقبل البدء بتطبيق الإختبار القبلي من قبل عينة البحث، قام مدرس المادة بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ليأخذوا فكرة عن كيفية أداء إختبار المهارات، وتم إجراء الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٨ وبمساندة فريق العمل المساعد ومدرس المادة وتم تنفيذ الإختبارات على القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

٣-٩-٢ التجربة الرئيسيّة :

شرع الباحثان بتطبيق البرنامج التعليمي الخاصة بجدولة التمرين المكثف بأسلوب الراحة القليلة على المجموعة التجريبية يوم الموافق الإثنين ٢٠٢٢/٤/٤، وبواقع وحدة تعليمية واحدة لكل مجموعة في الأسبوع، وتم الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي لمجموعة البحث في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٣، وحسب الجدول الدراسي المعد من قبل رئاسة القسم وكما يأتي:

- (المجموعة التجريبية) يوم الإثنين الساعة (٨,٣٠ - ١٠) من كل أسبوع.

وراعى الباحثان عند تطبيق التجربة الأساسية ما يلي:

١. تطبق المجموعة التجريبية أسلوب جدولة التمرين المكثف الذي يؤدي فيه الطالب محاولات متكررة من التمارين خاصة بتعلم التمريرة الصدرية بكرة السلة، وتكون فترة الراحة بين التكرارات قليلة. وإستخدم الباحثان الطريقة الكلية في عملية تعلم التمريرة الصدرية بكرة السلة لمجموعة البحث.

٣-٩-٣ الإختبارات البعدية :

تم إجراء الإختبارات البعدية لمجموعة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٣٠، على القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

إعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج:

- الوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- إختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين.

- إختبار (L.S.D) قيمة أقل فرق معنوي

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٦) يبين الفروقات بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الأولى في مهارة التمرير

ت	الاختبار	س-	ع±	قيمة ت	المعنوية
١.	القبلي	٢٨,٠٦	٨,٤٥	١٤,١٦	٠,٠٠١
٢.	البعدى	٦٨,٥٣	٧,٢٢		

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٦) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى في تعلم مهارة التمريرة الصدرية بكرة السلة لمجموعة البحث ولمصلحة الإختبار البعدى.

ويرى الباحثان أن سبب ذلك يعود الى تأثير البرامج التعليمية المستخدمة والمتمثلة في جدولة التمرين المكثف لفترات راحة قليلة للمرحلة الاولى في تعلم التمريرة الصدرية في كرة السلة وذلك لخصوصية البرامج المستخدمة في هذه المجموعات التي تتطلب فترات راحة قليلة بين التكرارات وبين التمارين خلال الوحدة التعليمية الواحدة ولسهولة هذه المهارة مما أدى ايجابيا في تعلم مهارة التمريرة الصدرية فضلا عن التدريبات التي تضمنتها كل وحدة تعليمية، وكيفية توزيع هذه التمارين على الوحدة التعليمية وكيفية اعطاء اوقات راحة في كل وحدة بشكل مثالي من خلال جدولة التمرين المكثف لفترات

راحة قليلة والتمارين المساعدة وتنظيم اوقات الراحة للوصول بشكل افضل على تعلم مهارة التمريرة الصدرية مما انعكس ايجابيا على ادى الطلاب "اذ ان التمرين وبذل الجهد بالتكرارات والتدريب ضروري في بدايات عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركات وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب" (شلش ومحمود، ٢٠٠٠، ١٢٩-١٣٠). ويذكر (رشيد، ٢٠٠٥) أن "إختلاف التمارين وتنوعها، يبعد عامل الملل عند المتعلمين ويزيد من حماسهم ودافعيتهم نحو أداء التمارين المهارية، إذ يعد الدافعية من العوامل المهمة في عملية التعلم" (رشيد، ٢٠٠٥، ١٥٤) فالمتعلم حسب رأي (العيسوي، ٢٠٠٣) "يحتاج إلى تكرار الأداء، وأن هذا التكرار ليس التكرار الآلي الأعمى، بل التكرار الموجه، لأن التكرار الأصم الآلي لا فائدة فيه، وأن التكرار السليم هو القائم على أساس تركيز الإنتباه والملاحظة الدقيقة (العيسوي، ٢٠٠٣، ٣٤).

المصادر

- ١- الديري، علي وبطائنة، أحمد (١٩٨٧): أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، أريد، عمان.
- ٢- خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد.
- ٣- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢): تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- ٤- فاندالين، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة (محمد نبيل نوفل واخرون) ط٣، ٣٩٨، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- ٥- أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية- مصر .
- ٦- حسن، سليمان علي وآخران.(١٩٨٣). المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- ٧- السوفاجي ، ريان سمير محمد (٢٠١٩) : أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء لبعض المهارات الهجومية والانجاز للمغلقة والمفتوحة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل ، العراق .
- ٨- علاوي، محمد حسن (١٩٩٩). علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- السويدي ، أحمد حامد أحمد (٢٠٠٤) : أثر استخدام أسلوب التمرين الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

- ١٠- العساف ، صالح بن حمد (١٩٨٩) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١ ، العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض .
- ١١- عبيدات ، ذوقان ، وآخرون (١٩٩٦) : البحث العلمي ، مفهومة وأدواته وأساليبه ، ط ٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- ١٢- عليان، ربحي مصطفى وآخرون (٢٠٠٨): أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط ١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٣- شلش، نجاح مهدي ومحمود ، أكرم محمد صبحي (٢٠٠٠): التعلم الحركي ، ط ٢، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .
- ١٤- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة.
- ١٥- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧): أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، ط ١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- ١٦- الحياياني، محمد خضر أسمر والاعرجي، عقيل يحيى هاشم (٢٠١٥): التعلم الحركي في التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- ١٧- 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.
- ١٨- العيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣): سيكولوجية التعلم والتعليم، ط ١، دار أسامة للنشر، عمان، الأردن.
- 19-Schmidt Arichard . A. (1991): Motor learning and performance form principles to practice, Tluman Boors.
- 20-Galley & Foster. (1988): Human movement, 2nd ed, longman Singapore Publisher, printed in Singapore. Magill.A.Richard, Motor Learning, concepts