

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة

السيد عمر ناطق عبد القادر

أ.م.د. نوفل فاضل رشيد\*

\*فرع الالعاب الفرقيه/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق zangana\_10@yahoo.com

(الاستلام ١١ حزيران ٢٠١٢ ..... القبول ٢٠ ايلول ٢٠١٢)

### المخلص

يهدف البحث إلى :

- ١ - الكشف عن اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم أداء عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .
- ٢ - مقارنة أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم أداء عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة في الاختبار البعدي
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٥٣) تلميذاً يمثلون شعبتين دراسيتين تم اختيارهم بطريقة عمديه، وبعد أن تم استبعاد عدد من التلاميذ لعدم تكافؤ مع بقية التلاميذ ، بذلك أصبح حجم العينة النهائي (٣٠) تلميذاً، قسّموا إلى مجموعتان (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة) وبواقع (١٥) تلميذاً لكل مجموعة ثم وزعت أساليب جدولة الممارسة بطريقة القرعة . تم إجراء عمليات التكافؤ في متغيرات النمو ( الكتلة والعمر والطول ) وبعض القدرات العقلية وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، فضلاً عن المهارات الاساسية الهجومية . استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي سبعة أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية (45)دقيقة ولمجموعتي البحث . استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، النسبة المئوية ، اختبار ( ت ) للعينات المرتبطة المتساوية العدد ، اختبار ( ت ) للعينات غير المرتبطة المتساوية العدد واستنتج الباحثان ما ياتي :-

- إن أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والأسلوب المتبع كان لهما تأثير فعال و ايجابي في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة ولكن بدرجات مختلفة.
- تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع على المجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب المتبع من قبل المدرس في المهارات الآتية ( الطبطبة بخط مستقيم، الطبطبة العالية، التهديد من أسفل السلة، التهديد الجانبي ).

الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين - الثابت الموزع - المهارات - كرة السلة المصغرة

## The Impact of Using the Style of Exercise Scheduling (Practice) Static-Distributed in Learning Some Basic Offensive Skills in Mini Basketball

Assist. Prof. Nawfel. F. Rashid PhD.

Mr. Omar. N. Abdul Qader

### Abstract

*The aims of the study :-*

1. *To explore the impact of using the style of exercise scheduling (practice) static-distributed and the traditional style used by the lecturer in learning some basic offensive skills in mini basketball .*

2. *comparing the impact of using exercise scheduling (practice) static-distributed and traditional style used by the lecturer in learning some of basic offensive skills in mini basketball in posttest .*

- *Experimental approach was used to suit the nature of the problem of the study, the subjects of the study consisted of (53) pupils who were chosen deliberately. they represent two classes. then some pupils were excluded because of their inappropriateness with other pupils. Therefore, the final number of the subjects were (30) pupils. They were divided into two equal groups (experimental and control groups), as (15) pupils for each group. Then the styles of practice scheduling were distributed by lottery. Equivalent process was made for the growing variables ( mass , length , age ) some mental competences and physical fitness elements. Moreover, some of the basic offensive skills in mini basketball. The program lasts for (7) weeks, the units were distributed as two units a week for each group, time for each unit was (45) minutes for both groups. Data were treated statistically by using the( Arithmetic mean, standard deviation, coefficient simple correlation, (Pearson)· percentage, (T) test for the dependent and independent groups).*

- *The researchers concluded the following :-*

1- *The style of exercise scheduling (practice) static-distributed and the traditional style have efficacious and positive effect in learning some basic offensive skills in mini basketball with different levels .*

2- *The superiority of the experimental group (who used the style of practice scheduling static-distributed in the study) on the control group (who used the traditional style in the study) in the following skills (straightforward dribble , high dribble, shooting from under goal ,near wayside shooting)*

**Keywords: Exercise Scheduling - Static-Distributed -Skills - Mini Basketball**

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التحديات التي يواجهها عالمنا اليوم والثورة العلمية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا الاجتماعية والثقافية والاقتصادية تدفعنا إلى استخدام اساليب حديثة في جميع المجالات ولاسيما في التعليم ، وبما ان المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته هي الغاية في هذه العملية والتي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير مواقف تعليمية متنوعة تخدم العملية التعليمية وتوفر فرص تحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها " .لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضمونا ومحتوى تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة " ( Schmidt، 1982،175)

"ويعتمد التعليم والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته ، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية ( فردية أو جماعية ) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة ، واستخدام وسائل التقنية الحديثة في التعلم ، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية " ( النجاري ، 2004،10)، وتعد عملية التعلم بشكل عام من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي يصل إلى أهدافها ، وهي توصيل المعلومات إلى المتعلم بأفضل أسلوب ممكن ، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى المقبول في الأداء ضمن الوقت المحدد لها ، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية .

( المفتي ، والكاتب ، 2004 ، 1 )

ويعد درس التربية الرياضية احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بالمدرسة ، فالعناية بدرس التربية الرياضية يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها تجنى الفوائد الموجودة في المنهاج المقرر ، ولأهمية درس التربية الرياضية في النظام التربوي لا بد من إعطائها العناية والاهتمام اللازمين (عباس ، 1993، 266).

"و جدولة التمرين من الأساليب التعليمية المهمة و المستخدمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تنظيم التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وأتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه" (الدليمي 2002 ، 2 ) تشكل فترات الراحة واحدة من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين أو جدولة التدريب سواءً أكانت جدولة أسبوعية كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة ، أم الجدولة اليومية التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المكرس لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بأن التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم المهارات.

( سبع ، ١٩٩٨ ، ٦٧ )

وتمتاز لعبة كرة السلة بإمكانية مزاولتها من قبل الجميع على مختلف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية وتشتمل لعبة كرة السلة على العديد من المهارات المتنوعة فضلاً عن ارتباطها بالجانب البدني والخططي والنفسي وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات .فقد زاد الاهتمام في تدريب وتعليم هذه المهارات لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية وبنظراً لكبر حجم الكرة وكتلتها فقد تم إيجاد لعبة كرة السلة المصغرة لكي تتناسب الأعمار الصغيرة ( ٨-١٢ ) سنة ، "وهي لعبة مماثلة للعبة كرة السلة وقوانينها هي نفس قوانين اللعبة الأم ، ولكن الملعب اصغر والكرة أخف وزناً والسلة أقل ارتفاع إذ ترتفع السلة عن الأرض مسافة 2,60 م (Al-batal.com) . وبما ان هذه اللعبة تمارس من قبل صغار السن وهي مناسبة لقدراتهم لذا لا بد للمدرس أن يختار الأفضل من الأساليب والتمرينات وأنواعها وتوقيتاتها وجدولتها لغرض التوصل إلى التعلم الأفضل لمهاراتها المتنوعة .

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والتعرف الى اثر استخدامها في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة المصغرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي.

### ٢-١ مشكلة البحث :

هنالك عدد غير قليل من الأساليب التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة. وتشير البحوث الحديثة إلى أن مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمراً في غاية الصعوبة والتعقيد، لذا فقد قام الباحثان بإجراء دمج بين أسلوبين مختلفين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه هو تحقيق اكبر قدر من التعلم وبأقل وقت وجهد.

ومن هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تحقق اكبر قدر من التعلم ، وذلك باستخدام وتجريب أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع على تلاميذ الصف السادس الابتدائي والتعرف الى مدى تأثير هذا الأسلوب في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ومن خلال مقارنتها مع الاسلوب التقليدي المتبع من مدرس المادة .

### ٣-١ هدفاً البحث :

### يهدف البحث إلى :

1-3-1 الكشف عن اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والأسلوب المتبع من المدرس في تعلم أداء عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة .

٢-٣-١ مقارنة أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والأسلوب المتبع من المدرس في تعلم أداء عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة في الاختبار البعدي .

### ٤-١ فرضيتا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة المصغرة ولمصلحة الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث .

٢-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة المصغرة .

### ٥-١ مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف السادس الابتدائي في مدرسة الحضارة الابتدائية للبنين .

٢-٥-١ المجال الزماني: ابتداءً من ٢٠١٢/٣/٨ ولغاية ٢٠١٢/٤/٢٤ : (فترة التجربة الرئيسية)

٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة مدرسة الحضارة الابتدائية للبنين .

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

٢ - الإطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢ الإطار النظري

٢-١-١ أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت :-

ويعني التدريب على أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مساحة او بعد واحد او اتجاه واحد وان هذا الأسلوب يكون أكثر ملائمة ونجاحاً مع مستلزمات تعلم المهارة ، فهو التدريب على مهارة ما ، من موقع ثابت وبالشروط نفسها والمتطلبات الثابتة للمهارة وهذا يعني التدريب على برنامج او بناء برنامج حركي ثابت ، له كل أبعاده وأشكاله التي تسهل عملية خزنه في الذاكرة والرجوع إليه في كل مرة لاستخدامه كما هو ( سلمان ، 2005 ، 132).

ويفضل التمرين الثابت في المراحل الأولى للتعلم إذ يخضع فيه المتعلم لمتغير واحد .وهذا ما أكده ( Schmidt , 1991) فهو يرى أنه "سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة من المتغيرات خلال الممارسة الواحدة" ( Schmidt , 1991, 274 )

٢-١-٢ أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الموزعة :-

تشكل فترات الراحة واحدة من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين أو جدولة التدريب سواءً أكانت جدولة أسبوعية كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة ، أو الجدولة اليومية التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المكرس لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بأن التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم المهارات ( سبع ، 1998 ، 67). فالتمرين الموزع هو التمرين الذي تكون فيه الراحة بين تمرين وآخر أطول قياساً بالتمرين المكثف ( الطالب ، ولويس ، 1993 ، 59) ، " أي أن فترات الراحة تكون أكثر من فترة الأداء أو تكون متساوية له فمثلاً إذا كانت مدة الأداء للتمرين تستغرق ( 60 ) ثانية فتكون فترة الراحة (60) ثانية أو ربما أكثر" ( الطائي ، 2000 ، 18).

وعلى العموم ليس هناك خطٌ مميزاً ومحدداً بين التمرين المكثف والموزع وإنما يتم التقسيم بهذا الشكل على أساس أن التمرين المكثف يعني تخفيض مدة الراحة بين محاولات التمرين في حين يمنح التمرين الموزع راحة أكثر بين محاولات التمرين

ومن خلال التحليل لهذه المفاهيم نجد ان التعلم من موقع ثابت يعني التدريب على برنامج حركي ثابت من خلال أبعاده وأشكاله كأن يكون التدريب على ضربة الجزاء بكرة القدم من علامة الجزاء لغرض إتقان هذه المهارة مع التكيف لبعدها المكاني .

٢-١-٣ المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة

١- مسك واستلام الكرة

٢- استلام الكرة

٣- التمرير

٤- الطبطبة

٥- التصويب

<http://www.mzyondubai.com/vb/showthread.php?t>

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

وسوف يتطرق الباحث الى المهارات الهجومية فقط والتي تقع ضمن نطاق دراسته:-

### ١- المناولة الصدرية Chest Pass

تعد المناولة الصدرية من المهارات الهجومية الأساسية الضرورية في لعبة كرة السلة وتحتل مرتبة جيدة من حيث الأهمية بعد مهارة التصويب تبعاً لتأثيرها على نتائج الأداء .  
فالمناولة الصدرية هي " عملية رمي الكرة من لاعب الى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من الخصم ولغرض محاولة الوصول الى هدف الخصم بأمان.  
"وتسمى بالصدرية " لأنها تمسك باليدين في منطقة الصدر وتطلق مباشرة من صدر المناول إلى المستلم في منطقة الصدر ايضاً، ويمكن استخدامها في أي مكان في الملعب وبوساطة أي لاعب"  
فالفرق الذي يمتاز بالمناولات السريعة والدقيقة بين اللاعبين يدل على ان مستواه جيداً إذ إن المناولة الجيدة تؤدي الى التصويب الجيد.

وتعد هذه المناولة من اكثر أنواع المناولات شيوعاً خلال اللعب لذا ينبغي إعطاء أولوية تعليمها ولاسيما للمرحلة الإعدادية في المدارس.  
<http://forum.univbiskra.net/index.php?topic>

### ٢- الطبطبة ( المحاورة )

تعد الطبطبة عنصراً أساسياً في لعبة كرة السلة المصغرة ، وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع فيها اللاعب أن ينتقل بالكرة من منطقة الى اخرى . وهي على ثلاثة انواع :

أ- الطبطبة العالية : تستعمل الطبطبة العالية في حالة تقدم اللاعب بسرعة نحو هدف الخصم مع عدم وجود خصم قريب منه وتستعمل ايضا في الهجوم السريع وباستطاعة اللاعب في الطبطبة العالية ان يخطو من الخطوات ما دامت الكرة غير ملامسة ليد اللاعب .

ب- الطبطبة الواطئة : تستعمل هذه الطبطبة بصورة اساسية عند التوقف لحماية الكرة من الخصم وفي حالة اجتياز الخصم ، في هذا النوع من الطبطبة تكون السيطرة على الكرة جيدة عكس الطبطبة العالية كما ان اللاعب يستطيع التحرك بالكرة الى جميع الاتجاهات مع ملاحظة مجريات سير اللعب من دون النظر الى الكرة .

ت- الطبطبة بتغيير الاتجاه : تعتمد الطبطبة بتغيير الاتجاه على مدى تعلم اللاعب لمهارات أخرى كالخداع والتوقف الجيد بالكرة وكذلك لمساعدة اللاعب في التخلص من الخصم في المواقف الصعبة وان هذا النوع من الطبطبة مهم جدا حيث ان اللاعب المحاور يجب ان يتخطى الخصم بالطبطبة ويتغير اليد الطبطبة بحيث تكون اليد البعيدة عن الخصم المراد اجتيازه فيما يكون الجسم بين الكرة والخصم مما يساعد على حماية الكرة منه .(حمودات وآخران ، ١٩٨٥ ، ٥٨ - ٦١)

### ٣- التصويب (التهديف)

إن الغاية المتوخاة من تعليم الطبطبة فضلاً عن تعليم المناولة هو الوصول بالكرة إلى المكان الذي تتحقق عنده الفرصة الجيدة للتصويب حيث إن جميع المهارات الأساسية التي يتم تعلمها تصبح لا فائدة منها إذا لم تنتج في النهاية بالتصويب نحو هدف الفريق المنافس وإصابته ،فالتصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو الذراعين ويعد من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة حيث تتحدد نتيجة المباراة بعدد النقاط التي يحرزها الفريق نتيجة إدخاله الكرة في سلة المنافس (رعد جابر باقر وآخرون، ١٩٨٧، ١٤٣) .وان عملية التهديف هي وضع الكرة في سلة المنافس، وهي أقصى ما يطلبه اللاعب والمدرب والجمهور، إذ إنها التتويج

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

النهائي لجهود الفريق لذا فإن التهديد يعد من أهم المهارات الأساسية التي يجب على لاعب كرة السلة إتقانها والتدريب عليها (Baby,1983,54) فضلاً عن ذلك فإن نجاح التكتيك مقرون بنجاح التهديد وأن إخفاق اللاعب في التهديد يعني إخفاق الخطة.

وان نتيجة مباراة كرة السلة تتحدد بعدد التهديدات التي يدخلها فريق ما في سلة الفريق المنافس ، فكل ما يبذله الفريق المهاجم من جهد ، وما يظهره لاعبه من إتقان للمهارات الهجومية المؤداة كالمناولة والطبقة.....الخ وحسن تطبيق ( إجراء ) للخطط الهجومية يتأتى من أجل تحقيق هدف رئيس ألا وهو توفير الظروف الملائمة لأحد المهاجمين لإنهاء عملية الهجوم بتهديفة ناجحة .ويعد الأسلوب الوحيد لإنهاء الهجوم وجميع المهارات الأخرى هي أساليب أولية للوصول إلى التهديد.

٢-٢ الدراسات المشابهة :-

٢-٢-١ دراسة العزاوي ، ضياء فهد أحمد 2001

" بعنوان: (تأثير أساليب تنظيمية لتمرين التعلم على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة)

هدف البحث إلى:-

- التعرف الى تأثير أساليب التنظيم للتمرينات المختلفة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة
  - معرفة أفضل أسلوب لتنظيم التمرينات يلائم تعلم مهارات كرة السلة .
- وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مؤلفة من (92) طالباً من المرحلة الثانية في بعض المدارس المتوسطة في بغداد (الكرخ - الرصافة). وقسمت العينة إلى خمس مجاميع ، حيث مثلت المجموعة الأولى الأسلوب (المتسلسل المتغير) والثانية الأسلوب (المتسلسل الثابت) والثالثة الأسلوب (العشوائي المتغير) والرابعة الأسلوب (العشوائي الثابت) والأسلوب الخامس هو المتبع والذي مثلته المجموعة الضابطة التقليدي بعد تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبله على وفق كل أسلوب -

استنتج الباحث ما يأتي:

- ان مجاميع الأساليب التنظيمية للتمرين وجدولته (التجريبية والضابطة) كان لها التأثير المعنوي في تعلم الأداء الفني والدقة والسرعة لبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة .
- إن أفضل أسلوب تعليمي متداخل (المتسلسل المتغير) كان في تعلم الأداء الفني وسرعته لمهارة التمرير (المناولة ودقة التصويب والتهديد. )

وقد أوصى الباحث بما يأتي :

- أتباع تنظيم التمارين وجدولتها المبرمجة والمتداخلة في التعلم على ضوء نوع الفعالية والمهارة ونوعها وصنفها وبما ينسجم وقابلية المتعلم .
- استخدام أسلوب التمرين المتسلسل المتغير في تطوير دقة الأداء الفني لمهارتي التمرير والتصويب .
- استخدام أسلوب التمرين المتسلسل الثابت في أداء المهارة المغلقة والتي يحتاج إتقانها إلى زيادة في الآلية والدقة.

(العزاوي ، 2001 ، 11)

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

٢-٢-٢ دراسة خريبط ، ريسان وآخرون ٢٠٠٢

. عنوان الدراسة " التدريب الموزع والمجتمع واثره في دقة التمرين لكرة السلة من الثبات والقفز .

. هدف الدراسة .. هدفت الدراسة الى :

١ . التعرف الى مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمجتمع في دقة التهديف من الثبات .

٢ . التعرف الى مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمجتمع في دقة التهديف من القفز .

. منهج البحث .

استخدم الباحثون المنهج التدريبي لملائمته طبيعة البحث .

. عينة البحث .

تكونت عينة البحث من طلبة السنة الدراسية الاولى بكرة السلة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد البالغ عددهم

(٢٢) طالبا" وتم استبعاد اربع طلاب لاصابة بعضهم واشترك الآخرون في فعاليات اخرى ، لذا اصبحت عينة

البحث (١٨) طالبا" وتم تقسيم العينة الى مجموعتين سميت المجموعة الاولى بمجموعة التدريب الموزع ، وسميت

المجموعة الثانية بمجموعة التدريب المجمع .

. الاستنتاجات .

١ . كان هناك تأثير ايجابي وفعال للمنهج التدريبي المستخدم بالاسلوبين الموزع والمجمع في تطوير دقة التهديف

بكرة السلة وبنوعيه المتحرك والثابت .

٢ . يستخدم التكرارات في تنفيذ البرنامج وبالاسلوب التدريبي الموزع والمجمع اثر كبير تركز في عملية تنظيم وضبط

فترات الراحة بين تكرار وآخر ومن ثم توفير فرص متساوية لجميع افراد العينة في الحصول على الخبرة .

(خريبط وآخرون، ٢٠٠٢، ٣٨ )

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:- أستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته -تكوّن مجتمع البحث من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة الحضارة

الابتدائية للبنين للعام الدراسي 2011-2012، والبالغ عددهم (79) تلميذاً تم اختيارهم بصورة عمدية.

أما عينة البحث فقد تكونت من (53) تلميذاً يمثلون شعبتين دراسيتين تم اختيارهم بطريقة عمدية، وبعد أن تم استبعاد

عدد من التلاميذ لعدم تكافؤ مع بقية أفراد العينة والتلاميذ المستبعدون هم:-

\* التلاميذ التاركون للدراسة.

\* التلاميذ الراسبون.

بذلك أصبح حجم العينة النهائي(30) تلميذاً، قسّموا إلى مجموعتين ( الاولى تجريبية والآخرى ضابطة وواقع

(15) تلميذاً لكل مجموعة ثم وزعت أساليب جدولة الممارسة بطريقة القرعة على هذه المجموعتين، والجدول (1) يبين

مواصفات العينة.

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

### الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث حسب المجموعات التجريبية وأساليب التدريس المستخدمة

الشعبة	المجاميع	أسلوب الممارسة	العدد الكلي	المستبعدون	عينة البحث
أ	الأولى	الثابت الموزع	26	11	15
ج	الثانية	الأسلوب المتبع	27	12	15
المجموع			53	23	30

### 3-3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم ( تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة و البعديّة المحكمة الضبط ) ( فان دالين ، 1985 ، 407 )

فضلاً عن التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ( تصميم المجموعات المتكافئة الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة البعديّة المحكمة الضبط

( الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ٦٥ )

والشكل ( 1 ) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجاميع	الاختبار القبلي	الأساليب المستخدمة	الاختبار البعدي
م ت 1	خ . ق ت 1	م 1	خ . ب ت 1
م ض	خ . ق ض	م 2	خ . ب ض

شكل ( 1 )

يوضح التصميم التجريبي للبحث

- م ت 1 المجموعة التجريبية الأولى .
- خ . ق ت 1 الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى .
- م 1 المتغير المستقل الأول (أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع) (
- خ . ب ت 1 الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى .
- م ض المجموعة الضابطة .
- خ . ق ض الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة .
- م 2 المتغير المستقل الثاني (الأسلوب المتبع من قبل المدرس) .
- خ . ب ض الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

٣-٤ وسائل جمع البيانات :-

-المصادر العلمية

-الاستبيان.

-المقابلة.

-الاختبار والقياس

٣-٤-١ الاختبارات

استُخدم تحليل محتوى المصادر العلمية وآراء السادة المختصين في تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية ، والمهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة واختباراتها.

٣-٤-١-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات

الأساسية بكرة السلة المصغرة واختباراتها :-

بعد الإطلاع على محتويات المصادر العلمية المختلفة في هذا المجال، تم تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بكرة السلة المصغرة وترشيح اختبارات ثابتة ، والتي قد سبق استخدامها لقياس هذه العناصر من الباحثين في كرة السلة المصغرة ، ثم تم وضعها في صورة (استبيان) الملحق ( ١ ) وعرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (الملحق٦) بهدف تحديد واختيار عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة واختباراتها ، وبعد جمع الاستبيانات تم حذف قسم من هذه العناصر وحسب نسبة اتفاق السادة المختصين ، وعليه تم ترشيح العناصر الآتية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (81.82%) أكثر من آراء السادة المختصين إذ يشير (بلوم وآخرون) "إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء"(بلوم، وآخرون، 1983، 126) والعناصر التي رشحت واختباراتها كانت كالآتي :

(1) القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا /تم قياسها باختبار رمي كرة طبية زنة (1)كغم من الجلوس على كرسي لأبعد مسافة . (حمودات وجاسم، 1987، 179).

(2) القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى /تم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات

(حسانين ، 1987 ، 378)

(3) القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى /تم قياسها باختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حده ( عبد الجبار ، وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٣٤٦ ).

(4) القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا /تم قياسها باختبار استناد أمامي شناو لمدة (10)ثانية . (حسانين ، 1979، 286 )

(5) المرونة للعمود الفقري وعضلات الفخذين /تم قياسها باختبار ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على صندوق مدرج . ( خاطر و أليبيك ، 1978، 383 )

(6) السرعة الانتقالية /تم قياسها باختبار ركض (20م) من الوضع الطائر

( حسانين ، 1995 ، 381 )

(7) الرشاقة /تم قياسها باختبار جري الزكزاك ( لبارو )على شكل رقم (8)

(حسانين، 1995، 368) .

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

٣-٤-١-٢ تحديد المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة واختباراتها :-

بعد الرجوع إلى منهاج مادة كرة السلة تم تحديد المهارات الأساسية الهجومية والتي هي (الطبطة و المناولة و التصويب) بعدها تم ترشيح مجموعة من الاختبارات التي تقيس هذه المهارات وعرضها على صورة استبيان الملحق (٢) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في التربية الرياضية ( الملحق ٦) لغرض تحديد الاختبارات المهارية المناسبة لقياس تلك المهارات ، وبعد جمع الاستبيانات وتقريرها حصلت الاختبارات الآتية على نسبة اتفاق (81.25%) فأكثر.

### والمهارات التي رشحت واختباراتها كانت كالآتي :

- ١- اختبار المناولة الصدرية /تم قياسها باختبار المناولة الصدرية من الحركة
- ٢- اختبار الطبطة بخط مستقيم /تم قياسها باختبار الطبطة بخط مستقيم بين شاخصين المسافة بينهما (10) أمتار ذهاباً وإياباً.
- ٣- اختبار الطبطة العالية /تم قياسها باختبار الطبطة على الجانبين وخط الوسط
- ٤- اختبار التهديد من أسفل السلة / تم قياسها باختبار التهديد من أسفل السلة لمدة (15) ثانية.
- ٥- اختبار التصويب الجانبي /تم قياسها باختبار التصويب الجانبي القريب
- ٦- اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه / تم قياسها باختبار (4) شواخص والمسافة بين كل شاخص وآخر وخط البداية (1.5) متر (أشمرى، 2004، 71 )

### الأسس العلمية للاختبارات البدنية و المهارية :-

إن الاختبارات البدنية و المهارية التي تم ترشيحها من السادة المختصين هي اختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في مجال كرة السلة المصغرة ، ولغرض التأكد من صلاحية وملائمة هذه الاختبارات البدنية و المهارية لمجاميع عينة البحث ، فقد تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال استخدام صدق المحكمين والصدق الذاتي أما الثبات فقد تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

### ٣-٤-١-٣ تحديد القدرات العقلية :-

تم عرض مجموعة من القدرات العقلية على شكل صورة استبيان ( الملحق ٥) على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (الملحق ٦) والذين قاموا بتحديد عدد من القدرات العقلية واهم القدرات التي رشحت كانت (الذكاء والانتباه) فضلاً عن قدرات أخرى ولكنها حصلت على نسبة موافقة اقل من ( ٧٥% ) ، عليه تم استخدام اختبار الذكاء ل(صالح ) وهو اختبار صالح للتطبيق من عمر ( ٨-١٧) سنة ، علماً ان الباحث اعطى درجة واحدة للاجابة الصحيحة على الصورة التي تختلف عن بقية الصور ضمن مجموعتها وذلك بوضع اشارة ( × ) عليها وصفرأ اذا اهمل التلميذ الاجابة عن كل فقرة او وضع الاشارة على اكثر من صورة ضمن المجموعة الواحدة ، وعليه فان الدرجة الكبرى لهذا الاختبار هي (٦٠) درجة وهي عدد فقرات المقياس ( الجبوري ، ٢٠٠٦ ، ٤٨ ) ، اما بالنسبة للانتباه فقد تم استخدام مقياس الانتباه ل(الحرر ب-ت) وهو مقياس يتكون من خمس فقرات لكل فقرة مضمون يختلف عن الآخر ويتكون المقياس من ( ٣٥ ) درجة وقد تم

### اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

عرض المقياس على عدد من خبراء في قسم علم النفس في كلية التربية وكلية التربية الأساسية ★ والذين أكدوا صلاحية المقياس في قياس ماوضع من اجله.

٣-٥ تكافؤ مجاميع البحث :-

”ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث “ ( فان دالين، 1984 ، ٣٩٨ ) لذا تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث لضبط المتغيرات باستخدام اختبار ( ت ) للعينات غير المرتبطة . وقد تم إجراء عمليات التكافؤ للمدة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٣ / ١ / ٢٠١٢ وهي تعد بمثابة قياس قبلي ولمجموعي البحث ، وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية- :

٣-٥-١ التكافؤ في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول(2)

#### الجدول ( 2 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لمتغيرات (الكتلة والعمر والطول)

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	± ع	س-	± ع	س-			
0.461	9.195	44.133	10.564	45.800	كغم	الكتلة	1
0.456	8.453	143.8	6.638	145.066	شهر	العمر	2
0.462	8.453	143.800	7.308	142.466	سم	الطول	3

قيمة ت الحد ولية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول(2) وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو (الكتلة والعمر والطول )، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

٣-٥-٢ التكافؤ في القدرات العقلية

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض القدرات العقلية، وكما مبين في الجدول (3).

★

أ.م.د علي سليمان قسم علم النفس /كلية التربية / جامعة الموصل

أ.م.د ندى فتاح قسم علم النفس /كلية التربية / جامعة الموصل

أ.م.د اسامة حامد قسم علم النفس /كلية التربية / جامعة الموصل

م. اسماعيل محمد قسم التربية الخاصة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

الجدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض القدرات العقلية لمجموعتي البحث

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القدرات العقلية	ت
	±ع	-س	±ع	-س		
٠.١٧٧	3.502	23.133	2.636	23.333	الانتباه	1-
١.١٣٣	6.329	28.933	7.478	26.066	الذكاء	2-

قيمة ت الحد ولية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول(3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات بعض القدرات العقلية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القدرات العقلية.

3-5-3 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة السلة المصغرة:-

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	العناصر البدنية والحركية	ت
	±ع	-س	±ع	-س			
1.478	6.811	4.435	0.221	4.318	ثا	السرعة الانتقالية	1
1.216	3.958	19.666	4.717	21.600	سم	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	2
1.209	0.924	21.193	0.971	20.774	ثا	الرشاقة	3
0.044	0.739	3.236	0.469	3.246	م	القوة الانفجارية للذراعين	4
2.019	0.886	4.288	0.471	3.764	م	القوة المميزة بالسرعة للساقين /يمين	5
0.772	0.469	3.851	0.449	3.718	م	القوة المميزة بالسرعة للساقين /يسار	6
0.875	0.971	5.466	2.386	6.066	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	7
1.253	5.667	2.533	6.811	5.400	درجة	المرونة	٨

★ قيمة ت الجد ولية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول(3) وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك العناصر.

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

٣-٥-٤ التكافؤ في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة :-

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض المهارات الأساسية المختارة بكرة السلة المصغرة ، وكما مبين في الجدول (5).

الجدول ( 5 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±	
١	المناوله الصدرية من الحركة	درجة	٤٧.٢٠٩	٥.٠٤١	٤٣.٤٤٠	٧.٤٠٨	١.٦٢٩
٢	الطبطة بخط مستقيم	ثا	7.606	0.587	8.086	0.893	1.741
٣	الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	9.120	1.638	9.372	0.973	0.511
٤	الطبطة العالية	ثا	11.862	1.033	11.585	1.043	0.731
٥	التهديف من أسفل السلة	درجة	2.600	٠.736	2.466	0.516	0.574
٦	التهديف الجانبي القريب	درجة	46.680	٢17.03	49.996	16.686	0.539

قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول (7) وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية المختارة ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المهارات.

### ٣-٦ البرنامج التعليمي :-

من خلال الإطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة المتخصصة بلعبة كرة السلة المصغرة وكرة السلة من كتب ورسائل ماجستير واطاريج ومنها (عبد الدايم، ١٩٨٤) (سالم، 1991) (سماكة، 1992) ، (معوض، )، (1994) (مهدي، 1994) ، (سليمان، 1997) ، (زيدان، ) (1997) (الطائي، 1999) ، (ألدويه جي، وحمودات ١٩٩٩) ، (الشاروك، 2000) ، (الحمداني، 2001) (مجيد، ٢٠٠٣) ، (السلطاني، 2003) ، (المعاضدي، 2003) ، (الدراجي، 1991) ، ( basket ball fiba coaching librarywww.mini ) تم وضع البرنامج التعليمي على وفق التمارين التي يستخدمها المدرس في الدرس وأساليب جدولة الممارسة المختارة لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة وتم عرضها في استبيان لهذا الغرض على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي (الملحق ٥ ) لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه البرنامج التعليمي وتعديل ما يرونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرنامج والوحدات التعليمية والتمارين والتكرارات والملحق (3) يوضح نماذج للوحدات التعليمية المقترحة .

### ٣-٧ الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي :-

تضمنت البرنامج التعليمي (26) وحدة تعليمية للأسلوبين التعليميين لمجموعتي البحث موزعة كالتالي :-

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

13 وحدة تعليمية - للمجموعة التجريبية ( أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع ).

13 وحدة تعليمية - للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع من قبل المدرس) .

وقد استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي سبعة أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة ، ولمجموعتي البحث .

### ٨-٣ تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث :-

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على عينات من مجتمع البحث وتلافي المعوقات والصعوبات التي واجهت الباحثان ، تم إجراء التجربة الرئيسة التي امتدت من ٢٠١٢/٣/٨ ولغاية ٢٠١٢/٤/٢٤ وعلى مجموعتي البحث وكالاتي :

### المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع)

#### طريقة العمل:

ينفذ المتعلمون الواجبات والمهام المكونة من ثلاثة تمارين مرتبة بصورة متسلسلة **اذ** يمارس المتعلم الممارسة الأولى (المناولة الصدرية) ثم ينتقل إلى الممارسة الثانية (المناولة الصدرية) ثم إلى الممارسة الثالث (المناولة الصدرية) حيث يكون التمرين بمسافة أو اتجاه واحد يتم فيه التمرن وكل تمرين يحتوي على عدد من التكرارات ، وفي هذا الأسلوب يوجد فترات راحة بين تكرار وآخر بقدر زمن أداء التكرار الواحد أو أكثر بحسب شدة التمرين، وهذا ما يعرف بأسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع ، ويتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي.

### المجموعة الضابطة(الأسلوب المتبع من المدرس)

#### طريقة العمل :

يقوم مدرس المادة بتطبيق الأسلوب المتبع من قبله في تنفيذ الوحدات الخاصة وبنفس عدد الوحدات التعليمية والتكرارات المطبقة في المجموعة التجريبية الأولى .

### ٩-٣ الاختبارات القبليّة و البعديّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة و البعديّة لمتغيرات البحث المختارة على النحو الآتي

### ١-٩-٣ الاختبارات القبليّة :

بتاريخ ٢٠١٢/٣/٤-٢ تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسية والعناصر البدنية والحركية ومتغيرات النمو والقدرات العقلية المختارة ،ولمجموعتي البحث.

### ٢-٩-٣ الاختبارات البعديّة :

بتاريخ ٢٠١٢/٤/٣٠-٢٩ في يومي الأحد والاثنين تم إجراء الاختبارات البعديّة للمهارات الأساسية المختارة ،ولمجموعتي البحث.

### ١٠-٣ الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS التي تضمنت الوسائل الآتية :-

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

- الوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
  - النسبة المئوية
  - اختبار ( ت ) للعينات المرتبطة المتساوي العدد
  - اختبار ( ت ) للعينات غير المرتبطة المتساوي العدد
- ٤- عرض النتائج ومناقشتها

### ٤-١ عرض النتائج

#### ٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

#### المصغرة ولمجموعتي البحث

#### الجدول ( 6 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	نوع الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
				س-	$\pm$ ع	قيمة ت المحسوبة	نوع الاختبار	س-	$\pm$ ع
١	مناولة الصدرية من الحركة	درجة	قبلي	٤٧.٢٠٩	٥.٠٤١	★٥.٩٦٨	قبلي	٤٣.٤٤٠	٧.٤٠٨
			بعدي	٥٥.٣٦٠	٤.٩٤٤		بعدي	٤٩.٣٣٨	٨.٦٧٣
٢	الطبطة بخط مستقيم	ثا	قبلي	٧.٦٠٦	٠.٥٨٧	★٤.٦٧٩	قبلي	٨.٠٨٦	٠.٨٩٣
			بعدي	٦.٤٧٦	٠.٧٠٨		بعدي	٧.٢١١	٠.٧٨٩
٣	الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	قبلي	٩.١٢٠	١.٦٣٥	★٣.٦٢٧	قبلي	٩.٣٧٢	٠.٩٧٣
			بعدي	٧.٩٨٠	١.٢١٢		بعدي	٨.١٣٣	٠.٩١٧
٤	الطبطة العالية	ثا	قبلي	١١.٨٦٢	١.٠٣٣	★١١.٥٣٣	قبلي	١١.٥٨٥	١.٠٤٣
			بعدي	٨.٤٧٤	٠.٩٣٧		بعدي	١٠.٢٦٦	١.٠٨٥
٥	التهديف من أسفل السلة	درجة	قبلي	٢.٦٠٠	٠.٧٣٦		قبلي	٢.٤٦٦	٠.١٥٦

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

ت	المهارات	وحدة القياس	نوع الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			
				قيمة ت المحسوبة	± ع	-س	نوع الاختبار	± ع	س-	الأسلوب المتبع من قبل المدرس
			بعدي	★ ٩.٩٠٦	٠.٩٩٠	٥.١٣٣	بعدي	١.١٧٥	٣.٦٦٦	★ ٤.٠٥٣
٦	التهديف الجانبي القريب	درجة	قبلي		١٧.٠٣٢	٤٦.٦٨٠	قبلي	١٦.٦٨٦	٤٩.٩٩٦	٤.٠٥٨
			بعدي	★ ٤.٨٣٤	٧.٩١٤	٧٠.٥٧٦	بعدي	١٥.٣٩١	٦١.٠٥٩	

قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وأمام درجة حرية (14) = 2.14

من الجدول ( 6 ) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية المختارة إذ كانت قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع على التوالي ( ٥.٩٦٨ ، ٤.٦٧٩ ، ٣.٦٢٧ ، ١١.٥٣٣ ، ٤.٨٣٤ ، ٤.٨٣٤ ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (14) وباللغة (2.14) بينما بلغت قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة على التوالي ( ٢.٣٣٧ ، ٦.٤١٤ ، ٣.٥٥٣ ، ٢.٩٠١ ، ٤.٠٥٣ ، ٤.٠٥٨ ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (28) وباللغة (2.05) ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية الأسلوبين المستخدمين (الثابت الموزع و الأسلوب المتبع من المدرس ) في تعليم تلك المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة، إذ أن المحاولات التكرارية الكثيرة في الوحدة التعليمية الواحدة للأسلوب الثابت الموزع كان لها الأثر الكبير في تعلم وإتقان المهارات قيد الدراسة ، فضلاً عن ذلك فإن التنوع بالتمارين والوقت المخصص للممارسة كل هذه الأمور كان لها اثر كبير في عملية تطوير هذه المهارات ، إذ يعد التكرار والتمرين وسيلة تعليمية ذات اثر فعال و ايجابي في حصول عملية تعلم وتطوير المهارات الحركية ، ويذكر ( محجوب ) ( أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو التمرين على المهارة ) ( محجوب ، 1987 ، 18).

ويؤكد (خاطر ، وآخرون ) ( أن التكرار المعزز ) التمرين (تساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداؤها في تتابع صحيح وزمن مناسب ) (خاطر ، وآخرون ، 1987 ، 15 ) ، كما ان المجموعتين قد تعرضت لظروف التعلم نفسها من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ، فضلاً عن أن هذه اللعبة تعد جديدة على التلاميذ من حيث حجم الكرة ووزنها وارتفاع حلقة الهدف مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية كل ذلك زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما انعكس ذلك على تطوير المهارات الأساسية بشكل ايجابي وفعال" إذ أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنوع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية "

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

،1984. 124 Associate United state professional tennis

فضلاً عن أن هذه الأساليب ساعدت المتعلمين على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة إذ إن تلقي المتعلمين المعلومات اللازمة عن المهارة مرات عدة ساعدتهم في تكوين التصور الأولي عن الحركة ثم يبدأون في محاولات الأداء الأولية ومع استمرار المحاولات والتكرارات يصل الأداء إلى مرحلة الإتقان ، ويذكر (ويتج ) " أن من فوائد جدولة التمرين هو أنه يجعل المعلومات المكتسبة نشيطة في أثناء القيام بعملية اختزان المهارة في الذاكرة قصيرة المدى" ( ويتج ، ١٩٨١ ، ٢٠٦ ) .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة ولمجموعتي البحث

الجدول ( ٧ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة في الاختبار البعدي ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة
			ع ±	س -	ع ±	س -	
١	المناوله الصدرية من الحركة	درجة	٥٥.٣٦٠	٤.٩٤٤	٤٩.٣٣٨	٨.٦٧٣	٢.٣٣٧ ★
٢	الطبطة بخط مستقيم	ثا	٦.٤٧٦	٠.٧٠٨	٧.٢١١	٠.٧٨٩	٢.٦٨٦ ★
٣	الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	٧.٩٨٠	١.٢١٢	٨.١٣٣	٠.٩١٧	٠.٣٨٨
٤	الطبطة العالية	ثا	٨.٤٧٤	٠.٩٣٧	١٠.٢٦٦	١.٠٨٥	٤.٨٣٧ ★
٥	التهدف من أسفل السلة	درجة	٥.١٣٣	٠.٩٩٠	٣.٦٦٦	١.١٧٥	٣.٦٩٦ ★
٦	التهدف الجانبي القريب	درجة	٧٠.٥٧٦	٧.٩١٤	٦١.٠٥٩	١٥.٣٩١	٢.١٢٩ ★

قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وأمام درجة حرية (28)  $= 2.05$

يتبين من الجدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات الآتية (المناوله الصدرية من الحركة و الطبطة بخط مستقيم و الطبطة العالية و التهدف من أسفل السلة و التهدف الجانبي) ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع في الدرس اذ بلغت قيم ( ت ) المحسوبة على التوالي ( ٢.٣٣٧ ، ٢.٦٨٦ ، ٤.٨٣٧ ، ٣.٦٩٦ ، ٢.١٢٩ ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية (28) والبالغة (2.05).

كما تبين من الجدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في مهارة (الطبطة بتغيير الاتجاه) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٣٨٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية (28) والبالغة (2.05)

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

ويعزو الباحثان الفروق في بعض المهارات إلى فاعلية أساليب جدولة التمرين المستخدمة في الدراسة بوصفها وسيلة مؤثرة ومنهجاً تعليمياً في مرحلة التمرين من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعات مختلفة ، إذ إن التدريب المنظم والمستخدم في أساليب جدولة التمرين(الممارسة) من حيث عدد التكرارات ووقت الراحة وتسلسل التمارين جعل التدريب فعالاً ومؤثراً ، فضلاً عن المتعة والتغيير الذي حققه من خلالها ، كما أن هذه الأساليب أدت إلى زيادة التمرين الفعلية عن طريق الإعادة والتكرار الأمر الذي أدى إلى زيادة الحركة والنشاط في الدرس . ويؤكد ( إسماعيل ) نقلاً عن ( ادينكتن وادجرتون ) ” بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم ، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر ، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين “ ( إسماعيل ، ١٩٩٦ ، ٩٨ ) .

كما ان هذا الاسلوب (جدولة التمرين الثابت ) يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار وآخر وهذا يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة عن أدائهم ، كما يساعدهم في الحصول على التصور الذهني والذي يساعد في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات في مواقف اللعب ، فضلاً عن ذلك فإن عينة البحث هم من المبتدئين مما يجعل هذا النوع من التمرين مناسبة لهم ،ويؤكد ( Archer ) ” أن التدريب السريع لا يؤدي إلى زيادة في التعلم “ ( Archer ، 1954 ، 47 ) . ويضيف ( علاوي ) ” بأن التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية “(علاوي ، ١٩٧٨، ١١٢ ) .

### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ١-٥ الاستنتاجات :-

- 1- إن أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والأسلوب المتبع كان لهما تأثير فعال و ايجابي في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة ولكن بدرجات مختلفة.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع من المدرس في المهارات الآتية:- الطبطبة بخط مستقي و الطبطبة العالية و التهديد من أسفل السلة و التهديد الجانبي .

#### ٥-٢ التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام أسلوب الدمج الثابت الموزع في تعليم بعض المهارات الأساسية المستخدمة في الدراسة في كرة السلة المصغرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي .
- 2- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع وعلى عينات مختلفة والاعاب رياضية أخرى .

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

### المصادر

١. ابو زيد ، عماد الدين . ( 2005 ).التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط 1، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر.
٢. اسماعيل ، سعد محسن ( ١٩٩٦ ) : " تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
٣. باهي ، مصطفى حسين (1999)الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط 1، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة
٤. بلوم ، بنيامين .س وآخرون : ( 1983 )تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكرو وهيني ، القاهرة .
٥. الجبوري ،محمد صالح خلف صالح (٢٠٠٦)اثر استخدام اسلوب القصة المصورة في تحصيل تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مادة القراءة وميلهم نحوها" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
٦. حسانين ،محمد صبحي (1979)"التقويم والقياس في التربية البدنية " ج 2، ط 2،دار الفكر العربي ،القاهرة.
٧. حسانين، محمد صبحي(1995)"القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"،ج1،ط3،دارالفكرالعربي، القاهرة
٨. حسانين،محمد صبحي ( ١٩٨٧ ) " التقويم والقياس في التربية البدنية " ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٩. الحمداني، سعد فاضل عبد القادر ، ( 2001 ) "فاعلية المستويين البدني و المهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٠. الحمير، رائدة "اختبار الانتباه " كلية التربية - قسم علم النفس ، جامعة البحرين . [www.spneeds.org](http://www.spneeds.org)
١١. حمودات، فائز بشيروجاسم ،مؤيد عبد الله ( 1987 ) " كرة السلة " ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
١٢. خاطر ، احمد محمد وآخرون ( ١٩٨٧ ) " دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية " دار المعارف ، بيروت .
١٣. خاطر ، احمد محمد وأليبيك ، علي فهمي (1978) "القياس في المجال الرياضي" ، دار المعارف ، مصر.
١٤. خريبط ريسان واخرون (٢٠٠٢)" التدريب الموزع والمجمع واثره في دقة التهديف لكرة السلة من الثبات والقفز " مجلة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، العدد الثالث .
١٥. خيون ، يعرب (2002) "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق" ، مطبعة الصخرة ، بغداد.
١٦. الدراجي، انتصار عويد علي، (١٩٩٤)" العمر المناسب لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة / بنين" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٧. الدليمي ، ناهده عبد زيد ( 2002 ) " تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
١٨. الديوه جي، مؤيد عبد الله وحمودات، فائز بشير ، (1999)كرة السلة ، ط2، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٩. الرشيد، رعد جابر باقر والطائي،عبد الحكيم محمد، (١٩٨٧) "الاعداد الفرقي بكرة السلة"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٢٠. الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم ، والغنام ، محمد احمد ( ١٩٨١ ) : "مناهج البحث في التربية " ط١، مطبعة جامعة بغداد .

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

٢١. زيدان، مصطفى محمد،(1997) " موسوعة تدريب كرة السلة" ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. سالم، مختار، (1991) "مع كرة السلة" ، مؤسسة دار المعارف، بيروت.
٢٣. سيع ، عامر رشيد(1998)" التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع و المتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة" ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
٢٤. السلطاني، عزيمة عباس علي،(2003)" بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة السلة " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٥. سلمان ،محمود داود ( 2005 ) " طرائق وأساليب التدريس المعاصرة " ، الأردن ، أريد ، عالم الكتب الحديث .
٢٦. سليمان، هاشم احمد،(1997) " التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المستوى البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (16-14)سنة" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٧. سماكة، علي جعفر، (1992) "الرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة"، مطابع دار الحكمة، بغداد.
٢٨. الشاروك، نبيل محمد عبد الله، (2000)" تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية و المهارة ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢٩. الشمري ، إيلاف احمد محمد عيسى (٢٠٠٤) " بناء بطارية اختبار مهارة للاعبين كرة السلة المصغرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الموصل ، الموصل.
٣٠. صالح ، احمد زكي (١٩٧٢) "علم النفس التربوي " ط ١٠ ، مكتبة النهضة المصرية .
٣١. الطائي، زياد طارق سليمان(1999) " بناء بطارية اختبار لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٣٢. الطائي، نعم حاتم حميد " (2000)اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد
٣٣. الطالب ، نزار و الويس، كامل (1993)"علم النفس الرياضي " دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
٣٤. عباس ، كامل عبد الحميد (1993)"التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي" ، مجلة التربية والعلم ، جامعة الموصل ، العدد . (14)
٣٥. عبد الجبار، قيس ناجي، وبسطويسي، بسطويسي احمد ( ١٩٨٧ )"الاختباراتومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
٣٦. عبد الدايم، محمد محمود وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٩) " الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية" ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٧. عبد الدايم، محمد محمود (1984) "اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة" ، مجلة بحوث مؤتمر الرياضة للجميع.
٣٨. العزاوي ،ضياء فهد احمد ( 2001 ) " تأثير أساليب تنظيمية لتمارين التعلم على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
٣٩. علاوي ، محمد حسن ( ١٩٧٨ ) " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة .
٤٠. فان دالين ، ديوبولد(1985) " مناهج البحث في التربية وعلم النفس" ،ترجمة محمد نبيل و آخرون ، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية للطباعة.
٤١. فان دالين، ديوبولد (1984)" مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام" ، ط3، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

- ٤٢ . مجيد، ريسان خريبط (2003) " كرة السلة" ، دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
- ٤٣ . محجوب ، وجيه ( ١٩٨٧ ) " التطور الحركي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- ٤٤ . المعاضيدي، زهير يحيى محمد علي (2003) "اثر استخدام أساليب مختلفة بوضع الأهداف في تعلم عدد من أنواع التصويب في كرة السلة" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٤٥ . معوض، حسن السيد (1994) "كرة السلة" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٦ . المفتي ، و داد ، والكاتب ، عفاف ( ٢٠٠٤ ) " اثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة " بحث منشور ، مجلة دراسات ، مؤتمر التربية الرياضية ، عدد خاص ، الجامعة الأردنية .
- ٤٧ . مهدي، احمد كامل (1994) "كيف تصبح لاعب كرة سلة"، عالم دار المعرفة، القاهرة.
- ٤٨ . النجاري ، إحسان قدوري أمين ( ٢٠٠٤ ) " اثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الحركية بلعبة التنس الأرضي للأعمار (١٢-١٣) سنة "رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل.
- ٤٩ . ويتج ، ارنوف ( ١٩٨١ ) "ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سايكولوجية التعلم" ترجمة : عادل عزا لدين الأشول وآخرون ، دار ماكجر وهيل للنشر .

50. Associate United state professional tennis (1984) : " Tennis professional Guide " Kodansha international .
51. Coleman, Erid-E-, (1987): Basketball techniques teaching training, London.
52. <http://forum.univbiskra.net/index.php?topic>
53. Schmidt,A.Richard (1982): " Theory of Discrete motor of skill learning" Research Quarterly.
54. Schmidt. A. Richard. (1991). Motor learning and performance, Human kinetics Books champion illinois.U .S .A
55. [www.Albatal.com](http://www.Albatal.com).
56. [www.mini basket ball fiba coaching library](http://www.mini basket ball fiba coaching library)

اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....  
بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

استبيان تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها في كرة السلة المصغرة

الاستاذ الخبير.....المحترم

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم (اثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة (الثابت الموزع – المتغير الموزع) في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة"، وعلى عينة من طلاب الصف السادس الابتدائي ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية أرجو تفضلكم بالموافقة على اختيار العنصر الملائم والاختبار المناسب لها ولتلك الفئة العمرية وذلك بوضع علامة (✓) امام العنصر والاختبار الملائمين، مع إضافة أي عنصر او اختبار ترونه مناسباً لتلك الفئة العمرية وبذلك ستقدمون خدمة جليلة للبحث العلمي.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم:

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

الصفات البدنية واختباراتها بكرة السلة

الاختبارات	الصفات البدنية	ت
<p>١. اختبار العدو ٣٠م. ٢. اختبار العدو ٢٠م من الوضع الطائر. ٣. اختبار العدو ٢٠م والبدء من ٣٠م. ٤. اختبار العدو ٤ ثا من البدء العالي. ٥. اختبار العدو ٦ ثا من البدء العالي.</p>	السرعة الانتقالية	١.
<p>١. اختبار القفز العمودي الى الاعلى. ٢. اختبار القفز الافقي الى الامام.</p>	القوة الانفجارية للساقين	٢.
<p>١. اختبار جري الزكزاك. ٢. اختبار بارو.</p>	الرشاقة	٣.
<p>١. اختبار دفع الكرة الطبية الى الامام زنة ٣ كغم من وضع الجلوس على كرسي مع تثبيت الجذع. ٢. اختبار رمي كرة السلة من الجلوس الطولي.</p>	القوة الانفجارية للذراعين	٤.
<p>١. الحبل لاقصى مسافة ١٠ ثا. ٢. ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.</p>	القوة المميزة بالسرعة للساقين	٥.
<p>١. ثني ومد الذراعين (شناو) ١٠ ثا. ٢. ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة ١٠ ثا.</p>	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٦.
<p>١. من وضع الجلوس ومد الركبتين ثني الجذع أماما. ٢. ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق.</p>	المرونة	٧.

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

استبيان تحديد المهارات الأساسية الهجومية واختباراتها في كرة السلة المصغرة

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية وتقدير

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " اثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة (الثابت الموزع - المتغير الموزع) في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة"، وعلى عينة من طلاب الصف السادس الابتدائي ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية أرجو تفضلكم بالموافقة على اختيار المهارة الملانمة والاختبار المناسب لها ولتلك الفئة العمرية وذلك بوضع علامة (✓) أمام المهارة والاختبار الملانمين، مع إضافة أي مهارة أو اختبار ترونه مناسباً لتلك الفئة العمرية وبذلك ستقدمون خدمة جليلة للبحث العلمي.

مع أطيب أمنياتي

التوقيع:

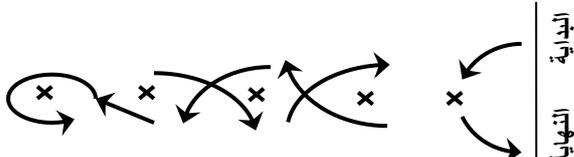
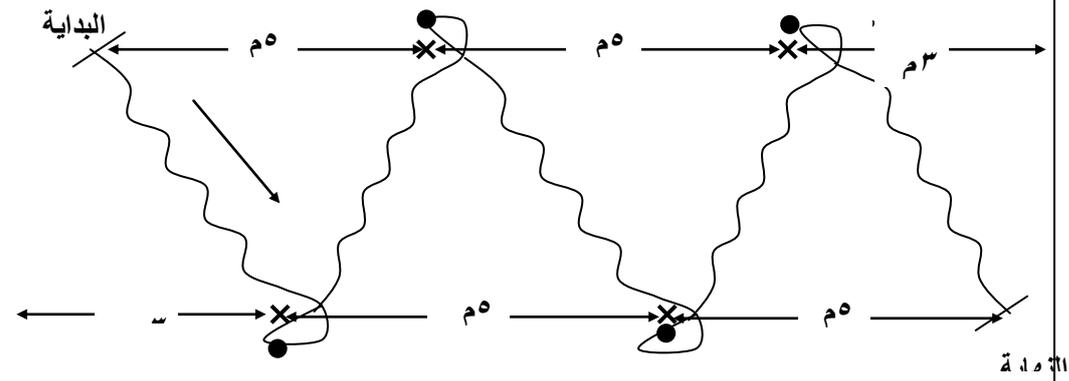
الاسم:

الاختصاص:

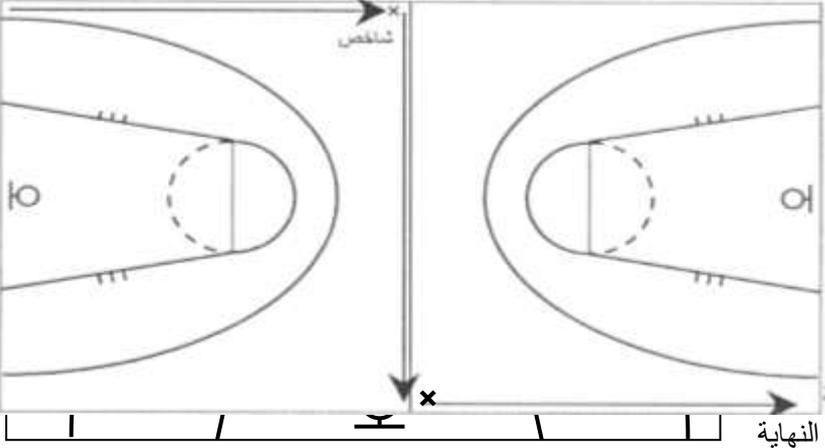
مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠١٢

اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

ت	المهارة	الاختبارات
١	الطبطة بتغير الاتجاه	<p>الطبطة بين الشواخص:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>٨ شواخص والمسافة بين كل شاخص واخر (٢.٤٠) متر وبعد الشاخص الاول عن خط البداية (١.٥) متر.</li> <li>٤ شواخص والمسافة بين كل شاخص هي (١.٨) متر وبعد الشاخص الاول عن خط البداية (٣.٦) متر.</li> <li>٤ شواخص والمسافة بين كل شاخص (٤.٥) متر وبعد الشاخص الاول عن خط البداية (٦) متر.</li> <li>٤ شواخص والمسافة بين كل شاخص واخر وخط البداية (١.٥) متر.</li> </ul> 
٢	الطبطة بالدوران	<ul style="list-style-type: none"> <li>الطبطة بالدوران على المسافة بين الشواخص ١.٥ م</li> </ul> 
٣	الطبطة بخط مستقيم	<ul style="list-style-type: none"> <li>الطبطة بخط مستقيم بين شاخصين والمسافة بينهما (١٠) امتار ذهابا وإيابا.</li> </ul>

اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

الاختبارات	المهارة	ت
الطبطبة حول ملعب كرة السلة.	الطبطبة العالية	٤
		
تهديف الرمية الحرة.	الرمية الحرة	٥
سرعة ودقة التهديفة السلمية (٥) محاولات من المنتصف.	التهديفة السلمية	٦
دقة التهديفة السلمية من قوس منطقة الرمية الحرة (١٠) محاولات.		

اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

التهدف من اسفل السلة	7	التهدف من اسفل السلة (١٥) ثانية.
التهدف بزاوية (٥٤)	8	التهدف القريب بزاوية (٥٤). التهدف المتوسط بزاوية (٥٤). التهدف البعيد بزاوية (٥٤).
التهدف الجانبي	9	التهدف الجانبي القريب. التهدف الجانبي المتوسط. التهدف الجانبي البعيد.
المناوله الصدرية	10	دقة المناوله الصدرية على الدوائر المتداخلة. سرعة المناوله الصدرية على الدوائر المتداخلة. دقة سرعة المناوله الصدرية على الدوائر المتداخلة. المناوله الصدرية من الحركة.
المناوله المرتدة	11	سرعة المناوله المرتدة على الدوائر المتداخلة. دقة المناوله المرتدة على الدوائر المتداخلة. سرعة ودقة المناوله المرتدة على الدوائر المتداخلة.
المناوله الطويله	12	دقة المناوله الطويله.

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

ملحق ( ٣ ) نموذج للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب الثابت الموزع )

الأسبوع :

عدد الطلاب (١٥)

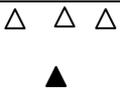
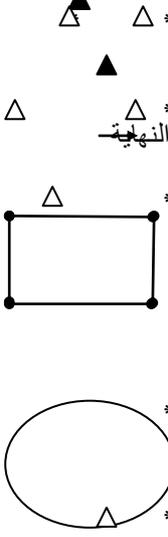
الوحدة التعليمية : الخامسة

الثالث

الأدوات: شواخص . كرات . صافرة . ساعة توقيت

المدرسة : الحضارة الابتدائية

الأهداف التعليمية: تعلم مهارة الطبطة بكرة السلة المصغرة الزمن (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	المهارات والفعاليات الحركية	التنظيم	الملاحظات
الجزء الإعدادي	١٠د			
المقدمة	٤د	تهيئة الأدوات ، وقوف الطلاب ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية		-التأكيد على الهدوء أثناء النزول إلى الساحة
الإحماء العام	٦د	سير - هرولة - هرولة إلى الجانبين - هرولة مع رفع الركبتين - هرولة مع الصافرة - قفز إلى الأعلى - سير - وقوف		- التأكيد على النظام أثناء الإحماء
الجزء الرئيسي	٣٠د			
النشاط التعليمي	٧د	شرح مهارة الطبطة بكرة السلة المصغرة		-التأكيد على الانتباه إلى شرح المعلم.
النشاط التطبيقي	٢٣د	<p>١* يقوم الطلاب بالطبطة في المكان.</p> <p>٢* يقوم الطلاب بالطبطة بخط مستقيم لمسافة ٣ م ثم يأخذ راحة ثم طبطة لمسافة ٣م ثم اخذ راحة وهكذا يستمر التمرين لحين انتهاء التكرارات الخاصة بذلك التمرين.</p> <p>٣* يقوم الطلاب بالطبطة على حدود مربع ٥x٥ م ( اخذ راحة بعد الطبطة لمسافة ٥ م وبنفس اسلوب التمرين السابق).</p> <p>٤* يقوم الطلاب بالطبطة على حدود دائرة قطرها ٢٠م المسافة بين طالب وآخر ٣م. ( أي يأخذ التلاميذ راحة بعد الطبطة لمسافة ٣م وهكذا يستمر التمرين)</p>		-التأكيد على أداء الطبطة بالصورة الصحيحة.
الجزء الختامي	٥د	لعبة صغيرة تخدم المهارة		- التأكيد على النظام أثناء اللعبة

## اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

نموذج لأزمة الجزء التطبيقي بالأسلوب الثابت الموزع

الزمن الكلي ( ١٣٦٢ ) ثانية

بما يعادل ٢٣,١٠ دقيقة

التمارين	عدد التكرارات	زمن التكرار الواحد / ثانية	الزمن الكلي للتكرارات / ثانية	زمن الراحة بين التكرارات / ثانية	زمن الراحة الكلي / ثانية	زمن الراحة بين التمارين / ثانية
ت ١	٢٥	٤	١٠٠	٤	٩٦	١٢٠
ت ٢	٢٥	٦	١٥٠	٦	١٤٤	١٢٠
ت ٣	٢٥	٤	١٠٠	٤	٩٦	١٢٠
ت ٤	٢٥	٤	١٠٠	٣	٩٦	١٢٠
المجموع	٢٢.٥٦٦		٤٥٠ ثا		٤٣٢ ثا	٤٨٠ ثا

## أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

( ٤ ) نموذج للوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة

عدد الطلاب (١٥) الأسبوع : الثالث

الأدوات: شواخص . كرات . صافرة

الوحدة التعليمية : الخامسة

المدرسة : الحضارة الابتدائية

الأهداف التعليمية: تعلم مهارة الطبطة بكرة السلة المصغرة الزمن (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	المهارات والفعاليات الحركية	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي	١٠د			
المقدمة	٤د	تهيئة الأدوات ، وقوف الطلاب ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	△ △ △ ▲	- التأكيد على النزول بهدوء إلى الساحة.
الإحماء	٦د	سير - هرولة - هرولة إلى الجانبين - هرولة مع رفع الركبتين - هرولة مع الصافرة - قفز إلى الأعلى - سير - وقوف	△ △ △ △ △ △ △ ▲ △ △	- التأكيد على النظام أثناء الإحماء -التأكيد على إحماء الجسم بصورة جيدة
القسم الرئيسي	٣٠د			
النشاط التعليمي	٧د	شرح مهارة الطبطة بكرة السلة المصغرة	△ △ △ △ △ △	- التأكيد على انتباه وإصغاء الطلاب
النشاط التطبيقي	٢٣د	تطبيق التمارين الخاصة في تعلم مهارة الطبطة	▲	- التأكيد على الأداء الصحيح للتمارين. -التأكيد على الاستفادة من التمرين
القسم الختامي	٥د	لعبة صغيرة تخدم المهارة	△ △ △ △ △ △ ▲	- التأكيد على النظام أثناء اللعبة - التأكيد على المرح والسُرور

اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....  
ملحق (٥)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

استبيان تحديد القدرات العقلية

الأستاذ الخبير ..... المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم "اثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة (الثابت الموزع - المتغير الموزع) في التعلم و الاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة"، وعلى عينة من طلاب الصف السادس الابتدائي ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية أرجو تفضلكم بالموافقة على اختيار القدرة العقلية الملائمة لتلك الفئة العمرية وذلك بوضع علامة (✓) أمام القدرة العقلية الملائمة وبذلك ستقدمون خدمة جليلة للبحث العلمي. وتقسم القدرات العقلية إلى قسمين:

القدرات العقلية					
الاختيار	الفعل الكامن ويشمل	ت	الاختيار	الفعل المركب ويشمل	ت
	الإدراك	١		الانتباه	١
	الإبداع	٢		التركيز	٢
	التفكير	٣		رد الفعل	٣
	التذكر	٤		هدية الانتباه	٤
	التصور	٥			
	الذكاء (القدرات العقلية)	٦			

لتوقيع:

الباحث

الاسم:

عمر ناطق عبد القادر

الاختصاص:

طالب ماجستير

مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠١٢

اثر استخدام أسلوب جدولة التمرين ( الممارسة ) الثابت الموزع في تعلم.....

ملحق (٦)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	السادة الخبراء	العناصر البدنية والحركية	المهارات	القدرات العقلية	الوحدات التعليمية	جهة العمل
1	أ.د عامر محمد سعودي			*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
2	أ.د جاسم محمد نايف الرومي			*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
3	أ.د محمد خضر اسمر			*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
4	أ.د ثيلام يونس علاوي	*		*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
5	أ.د هاشم احمد سليمان	*	*	*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
6	أ.د أياد محمد عبد الله	*				جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
7	أ.م . د ليث داوود ألبنا			*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
8	أ.م . د زهير يحيى	*	*	*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
9	أ.م . د عبد الودود	*	*	*	*	جامعة تكريت – كلية التربية الرياضية
10	أ.م . د وليد خالد رجب	*				جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
11	أ.م دمويد عبد الرزاق الحسو		*	*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
12	أ.م . د عصام محمد	*	*	*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
13	أ.م . د احمد حامد السويدي			*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
14	م .د خالد محمود عزيز		*	*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
15	م .د احمد هشام	*	*	*	*	جامعة تكريت – كلية التربية الرياضية
16	م .صباح جاسم	*	*	*	*	جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية
17	م.م محمد مرعي	*	*	*	*	مدرب كرة السلة في محافظة نينوى
18	م . م حميد احمد محمد	*				جامعة تكريت – كلية التربية الرياضية