أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك

م.م خالد محمد شعبان

أ.د محمد خضر اسمر*

*فرع الالعاب الفرعية /كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق dr.alasmer@yahoo.com

(الاستلام ٥ حزيران ٢٠١٢ القبول ١ تشرين الاول ٢٠١٢)

المخلص

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- اثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة_ المكثفة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك.

- الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (١٢) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة دهوك للعام (٢٠١١-٢٠١٢) اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٦) طلاب لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الكتلة، بعض الصفات البدنية والحركية ، وبعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية).

واستخدم الباحثان المقابلة الشخصية والاستبيان والقياس والاختبار والملاحظة العلمية كوسائل لجمع البيانات، كما استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية ، اختبار(ت)للمتوسطين حسابيين مرتبطتين واختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطتين ولعينتين متساويتين) لمعالجة البيانات إحصائيا.

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتي:-

- ١- حقق كل من البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية والبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة أثرا ايجابيا في تطور جميع المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك.
- ٢- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج المقترح تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي - جدولة الممارسة المتغيرة - المهارات الحركية -الجمناستك

((The effect of using learning program according to the schedule changing of practice (distribute- massed) in learning some motor skills on floor movements mattress in Gymnastics))

Prof. Dr. Mohammed K. Asmer .

Lecturer. Khalid M. Shabban .

Abstract

The aims of research are as follow:

1. The effect of using learning program according to the schedule changing of practice (distribute- massed) in learning some motor skills on floor movements mattress in Gymnastic.

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

2. The differences in post tests between experimental and control groups in learning some motor skills on floor movements mattress in gymnastics .

- The researchers have used the experimented method to suit the nature of the study, The sample of the study consisted of (12) students from second stage in the college of sport education – Dohuk university for the year (2011-2012) deliberately selected and randomly divide into two groups (experimental and control) , (6) students for each group. Equivalence and homogeneous was made between two groups in variables such as(Age, Height , Mass, some physical and motor elements ,and some motor skills on the mattress of floor movements).The researcher have used(personal interview, questionnaire , measurement and test, and scientific observation) as means for collecting data. Also , the researchers is used the Arithmetic mean , standard deviation, coefficient of variance, percentage, T.test for two correlated and uncorrelated means equal in number, to treat the datd statistically.

The researchers concluded the following:-

1.The two learning programs for the experimental group and control group have a positive impacts in developing the whole motor skills on floor movements in gymnastics.

2.The experimental group which used proposed program was better than the control group in developing the motor skills on the mattress of floor movements in gymnastics.

Keywords: Learning Program - Schedule Changing of Practice - Motor Skills - Gymnastics

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث^١*

إن التقدم العلمي والتكنولوجي في مجال التعلم الحركي قد أضاف الكثير من الوسائل الحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتأثير الايجابي في مواصفاتها حتى يتم إعداد المتعلم بدرجة عالية من الكفاءة عند أداء المهارات الحركية ((إذ تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وإجراءات تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، وذلك باتباع الخطوات الصحيحة في بناء التصور الحركي وخصوصا في تعلم المهارات الحركية المركبة، وأن عملية بناء التصور الحركي في بداية العملية التعليمية يعد من الأمور الهامة في التعلم الحركي، إذ أن المتعلم يتصور ويفكر في خط سير الحركة و بمراحلها المختلفة وعواملها الأساسية (الزمني، المكاني، الديناميكي (((عثمان ، ١٩٨٧ ، ١٥٨) وتعد جدولة التمرين(الممارسة) من أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، وذلك في كيفية وضع التمارين ومناوبتها وتدرجها في التعليم لغرض استثمار أحسن الظروف للوصول الى أفضل تعلم، وقد أشار (محجوب))((أن عملية توزيع الوقت على ممارسة تمارينات التعلم تشكل إحدى العوامل المهمة ،وأن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال رسم التمرين لابد من أن تكون أولى اهتمامات المدرس في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية) (محجوب، ٢٠٠٠، ٢١٥)، وقد حدد(Schmidt 1999) (بأن هناك صنفين من التمرين نسبة إلى مقدار التمرين والراحة التي تتخلله ، وهو التمرين المكثف الذي يعطي نسبة راحة قليلة نسبيا بين محاولات التمرين، أما التمرين الموزع فتعطي نسبة راحة أكثر بين المحاولات (schmidt,1999,.p.192- 196).

حيث يجب أن تكون الحركات الأرضية مترابطة ومتناسقة وان تكون هناك انسيابية ورشاقة وتؤدي السلسلة الحركية بدون توقف ، (إذ يشترط في لاعب الجمباز أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات الأرضية ، وهي من الحركات المفضلة والمشوقة للمتفرجين لما تتميز به من حركات إيقاعية متناسقة ومتناوبة ويمكن الوصول بها إلى المستوى العالي) . (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ١٦٧)

* البحث مسئل من أطروحة دكتوراه في مجال التعلم الحركي لعام ٢٠١٢

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

من هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه كمحاولة علمية لتجريب اثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك ويأمل الباحثان التوصل الى نتائج تخدم العاملين في هذا المجال.

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان الميدانية لاحظا أن هناك تذبذبا واضحا في الأداء المهاري لدى الطلاب على بعض أجهزة الجمناستك وتحديدًا بساط الحركات الأرضية، وهذا قد يكون راجعا ربما إلى عدم الأخذ بنظر الاعتبار الموازنة بين فترات الممارسة والراحة بين التكرارات أثناء التعلم على وفق صنف المهارة ودرجة صعوبتها والجهد المبذول.

ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الآتي :-

هل أن استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) سيسهم في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك ؟

١-٣-٣ هدف البحث : يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي :-

١-٣-١- اثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة_ المكثفة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك.

١-٣-٢- الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك

١-٤-٤ فرضا البحث : -

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة دهوك .

١-٥-٢ المجال الزماني : للفترة من ١٨ / ١٠ / ٢٠١١ ولغاية ١٨ / ١٢ / ٢٠١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية للجمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ جدولة التمرين (الممارسة) Scheduling of Exercise

عرفها (محجوب) "بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم ، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات " (محجوب، ٢٠٠١، ١٦٧)

١-٦-٢ جدولة الممارسة المتغيرة Scheduling of Changing Practice

١-٦-٢-١ جدولة الممارسة (المكثفة - الموزعة)

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

هي عملية تخطيط لتوزيع فترات الراحة البينية بين فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأخيرة (ألبنا، ٢٠٠١، ١٦)

١-٢-٢-٢ جدولة الممارسة المكثفة Scheduling of Massed practice

عرفها (Schmidt) بأنها " جدولة تمنح فيها فترات الراحة أو تمنح فيها فترات راحة قصيرة بين الممارسة" (Schmidt, 1991, p.171).

١-٢-٢-٣ جدولة الممارسة الموزعة Scheduling of Distribute practice

عرفها (sage) بأنها "الجدولة التي تتطلب ممارسه تتخللها فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبيا بين فترات الممارسة. (sage, 1984, p.240)

- ويعرف الباحثان جدولة الممارسة المتغيرة إجرائيا :-بأنها إحدى أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي والتي يتم فيها تقسيم التمرينات الخاصة للمهارة الواحدة في الجمناستيك إلى قسمين متساويين وذلك عن طريق تناوب جدولة الممارسة الموزعة مع جدولة الممارسة المكثفة وبالعكس خلال أداء تمارين القدرات الحركية الخاصة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية .

٢-الاطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢-١-٢ الاطار النظري

١-١-٢ أساليب جدولة الممارسة (التمرين)

هنالك أساليب عدة لتنظيم جدولة الممارسة(التمرين) تعتمد كل منها على أهداف معينة ، ولقد قسمت الى عدة انواع وحسب آراء السادة المختصين مثل (محجوب،٢٠٠٠) و(خيون ، ٢٠٠٢)، و (الدليمي،٢٠٠٨) وكلها اتفقت على التقسيم والآتي:-

- التمرين العشوائي و التمرين المتسلسل.
- التمرين الثابت و التمرين المتغير.
- التمرين المكثف و التمرين الموزع.
- التمرين الكلي و التمرين الجزئي.
- التمرين الذهني و التمرين البدني.

(محجوب،٢٠٠٠، ٢٠١)،(خيون ، ٢٠٠٢، ٨٠-٨٦)، (الدليمي،٢٠٠٨، ١٢٣-١٣٤)

٢-١-٢ أسلوب جدولة الممارسة المستخدمة قيد الدراسة الحالية :

إن من أولى اهتمام المدربين والمعلمين هو تعلم المهارات الحركية وكيفية إتقانها من خلال تنظيم وترتيب وتبويب التمرينات ، ضمن وحدات تعليمية وتدريبية متسلسلة خلال الموسم الدراسي أو التدريبي ، ومن الصعوبة أن تتم عملية التعلم أو التغير في سلوك المتعلم دون عملية الممارسة والتكرار والتدريب عليه . "المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفا ايجابيا وليس سلبيا ونشاطا فعلا لا مستقبلا لكل ما يلقي عليه " (حسين ، ١٩٩٠ ، ١٩٧). "ومن اجل الوصول إلى التدريب أو التعلم المؤثر يجب تنظيم جدولة التمرين من خلال موسم التدريبات والإعداد ، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء أكانت مهارة واحدة أو مهارتين أو أكثر لتسهيل عملية التعلم فضلا عن عملية تطور آلية الأداء المهاري وتلافي الأخطاء". (Schmidt ، 1991، 199)

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

وبعد أن قام الباحثان بتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية لأساليب جدولة الممارسة (التمرين) في مجال التعلم الحركي ، سوف يتناول أساليب جدولة الممارسة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية والمتضمنة جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة-المكثفة)على النحو الآتي :-
أولاً/ جدولة الممارسة الموزعة :

"هي سلسلة متعاقبة من التمارين والراحة التي غالباً ما تكون نسبة وقت الممارسة فيها مساوية أو اكبر من وقت التمرين . إن التمرين الذي يعطي نسبة راحة أكثر من محاولات التمرين وقد تكون نسبتها بمقدار وقت أداء التمرين أو أكثر " . (الحميري، ١٩٩٨، ٤١) . وأشار (صبر، ٢٠٠٥) إلى الممارسة الموزعة على أنها الممارسة التي تعطي فترات الفراغ بين التمارين وتكون فترات الراحة مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لانجاز مجموعة محاولات والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التمارين الممارسة. (صبر، ٢٠٠٥، ٢٠٨-٢٠٩) . وذكر (الدليمي، ٢٠٠٨) انه "ذلك التمرين التي تكون الراحة فيه موجودة بين تمرين وآخر وتكون هذه الراحة طويلة ، أي قد تتجاوز فترة العمل أو مساوية لفترة العمل او الأداء" (الدليمي، ٢٠٠٨، ١٣١) ثانياً/جدولة الممارسة المكثفة :

هي سلسلة متعاقبة من التكرار المعزز والراحة التي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة اقل من وقت الممارسة ،إن توزيع الوقت على ممارسة تمارين التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التي تساعد على دقة تعلم أداء هذه المهارات باستخدام الممارسة المكثفة الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات ، أي أداء المهارة المطلوبة بدقة وثبات مع وجود فترة قصيرة للراحة ، وهذا يعني أن المتعلم يمارس التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد ويزيادة عدد محاولات التمرين . وعرفت بأنها "جدولة تمنع فيها فترات الراحة أو تمنح فيها فترات راحة قصيرة بين الممارسة". (1991، 413 : Schmidt) . ويذكر (محجوب، ٢٠٠٠) نقلاً عن (Schmidt) أن الممارسة وتحديد مقدار فترات الراحة خلال رسم التمرين لابد أن تكون من أولى اهتمامات المدرس أو المدرب في جدولة الممارسة وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية، إذ أن الممارسة المكثفة التي تعطي فترة راحة نسبية بين محاولات الممارسة " . (محجوب، ٢٠٠٠، ٢١٥) . ويشير (الطائي، ٢٠٠٠) إلى أن " أسلوب الممارسة المكثفة هي التي تتخللها فترات راحة قليلة بحسب علامات التعب التي تظهر على اللاعب وبحسب نوع المهارة أو بدون أوقات راحة" . (الطائي، ٢٠٠٠، ١٨) . "وتختلف فترات الراحة من برنامج لآخر وبحسب طبيعة كل برنامج مع أهدافه ، وذلك حتى تسمح تلك الفترات لمواد في الخلايا العضلية من إطلاق أقصى طاقتها في أثناء الأداء وبدورها تؤثر في عمليات الاستشفاء، وتختلف تلك الفترات لدى المبتدئين عن المتقدمين وهي بالتالي تتغير بحسب مستوى تقدم اللاعب واستعداده والمهارة نفسها". (سلامة، ١٩٩٢، ٤٤)

ثالثاً/ جدولة الممارسة المتغيرة :

ويقصد بها تقسيم تكرارات كل تمرين من التمارين إلى نصفين الأول يأخذ نوع من الممارسة مختلفة عن النصف الآخر.

٢-١-٣ رياضة الجمناستك

"تعد رياضة الجمناستك الفني أحد الأنشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الأخرى ، ويظهر ذلك في التصميم الهندسي لأجهزة الجمناستك المختلفة والمتباينة ، التي تؤدي عليها جمل حركات ذات محددات معينة أقرها القانون الدولي لتحكيم حركات الجمناستك في المنافسات الدولية والأولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعاني (الصعوبة - الربط - الأداء) وكذا محسنات الأداء متمثلة في الشجاعة ، والابتكار ، والإبداع.

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

فقد تتطور الحركات في منافسات جنماستك الرجال على أجهزة : حسان الحلق ، حسان القفز ، المتوازي ، العقلة ، الحلق ، والحركات الأرضية . وتظهر على هذه الأجهزة العديد من الحركات البالغة الصعوبة والتعقيد عند أدائها ، طبقا لاختلاف طبيعة الأداء على كل جهاز والمتطلبات البدنية العامة والخاصة به ، والتي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة وتمارين الجنماستك عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها ، ولكن الغرض منها واحد ، وفي حدود ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجنماستك ، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض" . (يوسف ، ٢٠١٠ ، ١٠)

٢-١-٤ المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة:

- ١-الميزان الأمامي :
- ٢-الوقوف على الذراعين
- ٣-العجلة البشرية
- ٤-الدرجة الأمامية
- ٥-الفقرة العربية
- ٦-الدرجة الخلفية المتكورة

٢-٢ الدراسات المسابقة

دراسة (البنا ، ٢٠٠١) بعنوان :-

" اثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة "

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام جدولة التمرين اليومية بأساليبها الأربعة الموزعة والمجمعة و(الموزعة-المجمعة) و(المجمعة-الموزعة) في اكتساب فن أداء بعض الارسلات السهلة والصعبة ودقتها والاحتفاظ بفن أداء بعض الارسلات السهلة والصعبة ودقتها والاحتفاظ بدقتها أيضاً .

- تكونت عينة البحث من(٦٠) طالباً يمثلون طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية المعلمين/ جامعة الموصل ، قسموا إلى (٤) مجاميع تجريبية وبواقع (١٥) طالباً لكل مجموعة .

- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط L.S.D (بيرسون) ، معامل الارتباط المتعدد ، اختبار تحليل التباين باتجاه واحد ، اقل فرق معنوي المعدل

- واهم الاستنتاجات هي الآتية :-

١. كان لاستخدام جدولة الممارسة اليومية بأساليبها الموزعة والمجمعة و(الموزعة-المجمعة) و(المجمعة-الموزعة) اثر واضح في اكتساب فن أداء ودقة بعض الارسلات السهلة والصعبة.

٢. إن جدولة الممارسة الموزعة في الوحدة التعليمية كانت أكثر فاعلية من جدولة التمرين المجمعة والتمرين (الموزعة-المجمعة) والتمرين (المجمعة-الموزعة) في اكتساب فن أداء ودقة الإرسال المواجه من الأعلى والإرسال الخطاف والإرسال الكابس.

٣. إن جدولة الممارسة اليومية (الموزعة-المجمعة) كانت أكثر فاعلية من أسلوب الجدولة التمرين اليومية المجمعة و(المجمعة-الموزعة) في اكتساب فن أداء الارسلات السهلة والصعبة.

٤. ان جدولة الممارسة اليومية الموزعة كانت أكثر فاعلية في الاحتفاظ بفن أداء ودقة بعض الارسلات السهلة والصعبة من أساليب الجدولة الأخرى.

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

٥. كانت جدولة الممارسة (الموزعة-المجمعة) أكثر فاعلية من أسلوب الجدولة المجمعة و (المجمعة-الموزعة) في الاحتفاظ بفن أداء الإرسال المواجه من الأعلى والإرسال الخطاف وكانت هذه الجدولة أفضل في الاحتفاظ بدقة الارساليين السهلين والخطاف.

٣ إجراءات البحث

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

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية -جامعة دهوك للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ (الفصل الدراسي الأول) والبالغ عددهم (١١٢) طالبا وطالبة يمثلون شعبة (أ ، ب ، ج ، د) ، أما عينة البحث فقد تكونت من (١٢) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من شعبتي (ب، د) وبواقع (٦) طلاب لكل مجموعة يمثلون المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة . والجدول (١) يبين ذلك

الجدول (١)

يبين مجموعتي البحث وعدد أفراد العينة

الشعب والمجاميع	العدد الكلي	عدد أفراد العينة
شعبة (ب) المجموعة التجريبية الأولى	٢٩	٦
شعبة (د) المجموعة الضابطة	٢٥	٦

* المعلومات حصل عليها الباحث من تسجيل الكلية /جامعة دهوك.

٣-٣ التصميم التجريبي:- استخدم الباحث التصميمين الآتيين :-

٣-٣-١- تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبلية والبعدي المحكم الضبط.

٣-٣-٢- تصميم العبور البسيط ذو المعاملتين (الراوي، وخلف الله ، ١٩٨٠ ، ١٦٥)

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

٣-٤-١ المقابلات الشخصية:-

تمت المقابلات الشخصية مع بعض السادة المختصين في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم العلمية فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية (جدولة الممارسة المتغيرة ، الصفات البدنية والحركية واختباراتها والمهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك) الملحق (١)

٣-٤-٢ استمارات الاستبيان :-

٣-٤-٢-١ استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك والاختبارات المناسبة لها

تم إعداد استمارة استبيان الملحق (٢) وتم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي ، والقياس والتقويم ، والتعلم الحركي والجمناستك) ملحق (١) وذلك لتحديد أهم الصفات البدنية والحركية واختباراتها المؤثرة على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك لغرض إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، إذ اتفق معظم السادة الخبراء و المختصين على الصفات الآتية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة القصوى للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، الرشاقة، مرونة الفخذين والورك، مرونة الكتاف، والتوازن الثابت ونسبة بلغت (٧٥%) فأكثر، إذ يشير (بلوم

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

وآخرون) " إلى انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء الخبراء" (بلوم آخرون، ١٩٨٣، ١٢٦)

٣-٢-٤-٣ استمارة استبيان لتحديد أهم تمارينات القدرات الحركية الخاصة

لجأ الباحثان إلى مجموعة من تمارينات القدرات الحركية الخاصة خلال تحليل محتوى المصادر العلمية في مجال بحثه وهي (صالح، ١٩٨٣)، و(حسانيين، ١٩٨٥)، و(التكريتي، ومحمد علي، ١٩٨٦)، و(الرومي، ١٩٨٦)، و(حنتوش، وسعودي، ١٩٨٨)، و(العبيدي، وعبد الرزاق، ١٩٨٨)، و(زايد، ٢٠٠١)، و(الأعرجي، ٢٠٠٦) و(برهم، ١٩٩٥)، و(جاسر، ٢٠٠٠)، و(البك، ١٩٩٧)، فضلا عن خبرة احد الباحثان الميدانية كونه لاعبا ومدربا وحكما في مجال رياضة الجمناستك، ثم قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان ملحق (٣) لهذا الغرض، وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي، والتعلم الحركي، والجمناستك)، الملحق (١)، وذلك لاختيار أهم تمارينات القدرات الحركية الخاصة والتي يمكن الاعتماد عليها في أعداد البرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة- المكثفة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك، وبعد جمع آراء السادة الخبراء والمختصين حصل الباحث على نسبة اتفاق بلغت (٨٥%) فأكثر على أهم تمارينات القدرات الحركية الخاصة والتي تخدم أهداف البحث والموضحة في الملحق (٤)

٣-٢-٤-٣ تحديد المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك

أعتمد الباحثان على مفردات المنهج الدراسي المخصص في مادة الجمناستك لطلبة السنة الدراسية الثانية (الفصل الدراسي الأول) في كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك، للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) والذي يتضمن المهارات الحركية على على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك وكالاتي:-
أ- بساط الحركات الأرضية :- وتشمل المهارات الحركية الآتية :-
١- الميزان الأمامي ، ٢- الدرجة الأمامية المكورة ، ٣- الدرجة الخلفية المكورة ، ٤- الوقوف على الذراعين ، ٥- العجلة البشرية ، ٦- القفزة العربية .

٣-٢-٤-٣ استمارة استبيان لبيان مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم الأداء الفني للمهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك .

قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة الملحق (٥) وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (التعلم الحركي، وطرائق التدريس، والجمناستك) ، الملحق (١)، لبيان آرائهم في مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم الأداء الفني حسب البناء الظاهري للحركة على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك، مع تحديد درجة كل قسم من أقسام البناء الظاهري للحركة (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية لكل مهارة حركية تتكون من (١٠) درجات، وأجراء التعديلات اللازمة حول الاستمارة، حيث تم التوصل الى الدرجة الكلية لكل مهارة من المهارات الحركية وحسب النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء والمختصين والبالغة (٨٨%) فأكثر وعلى وفق أهمية كل قسم من أقسام البناء الظاهري للمهارة، استمارة تقويم المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك بشكلها النهائي.

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

٣-٤-٢-٥ استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد مدى صلاحية البرنامج التعليمي المقترح

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التمرينات الخاصة وجدولة الممارسة ورياضة الجمناستيك والتعلم الحركي (ألبيدي ومراد، ١٩٨٥)، و(ألبيدي وعبد الرزاق، ١٩٨٨)، و(سعودي، ١٩٩٦)، و(رشيدي، ٢٠٠٥)، و(الأعرجي، ٢٠٠٦)، و(الجاف، ٢٠٠٦)، و(شهاب، ٢٠٠٨)، و(بسيم، ٢٠٠٩)، و(خيون، ٢٠١٠)، والاستعانة بأراء السادة المختصين فضلا عن خبرة الباحثان الميدانية في مجال رياضة الجمناستيك، تم اعداد البرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك، وتم عرض نموذج في استمارة استبيان ، على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال(التعلم الحركي وطرائق التدريس، والتدريب الرياضي، ورياضة الجمناستيك) ملحق (١) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي وتعديل أو إضافة ما يروونه مناسبة من حيث (المدة الزمنية للبرنامج، وعدد الوحدات التعليمية و تمرينات القدرات الحركية الخاصة وتزامنها مع المهارات الحركية على وفق جدولة الممارسة المتغيرة، وعدد التكرارات وغيرها) ، إذ تم بعدها الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي من قبل كافة السادة المختصين بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها.

٣-٤-٣ المقاييس والاختبارات

٣-٤-٣-١ قياس كل من الطول والكتلة مع حساب العمر الزمني .

٣-٤-٣-٢ اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية

٣-٤-٣-٤ الملاحظة العلمية :-

تمت الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني في بعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستيك من قبل السادة المختصين في رياضة الجمناستيك) ولكلا الاختبارين القبلي و ألبيدي لمجموعتي البحث . إذ تمت الملاحظة العلمية بالتصوير الفيديوي والحاسبة والمقومين للاختبار القبلي يوم الاثنين الموافق (٢٠١١/١٠/١٧) وللاختبار ألبيدي يوم الأربعاء الموافق (٢٠١١-١٢-٢١)

٣-٤-٥ استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك

تم تصميم الشكل النهائي لاستمارة التقويم للأداء الفني لبعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستيك، بعد الأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين بالنسبة لتقديراتهم للدرجات النهائية لكل قسم من أقسام البناء الظاهري الحركي ولكل مهارة من المهارات الحركية قيد الدراسة .

٣-٥ التجانس والتكافؤ

٣-٥-١ تجانس عينة البحث

تم اجراء عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر ، الطول، الكتلة) . والجدول (٢) يبين ذلك الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف لتجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	+ ع	
العمر	سنة	٢٠٠٥	٠.٨٠	%٤.٦٩
الطول	سم	١٧٠.٨٣	٧.٦٢	%٤.٤٦
الكتلة	كغم	٦٢.٢٢	٤.٥٧	%٧.٣٤

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

٣-٢-١ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الحركية على بعض

أجهزة الجمناستك :-

بعد أن حصل الباحثان على أهم الصفات البدنية والحركية واختباراتها، وحسب الأهمية النسبية في الترتيب والتسلسل المنطقي لتنفيذها من وجهة نظر السادة المختصين في مجال (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، والتعلم الحركي)، قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستيك، والصفات البدنية والحركية التي رشحت واختباراتها كانت على النحو الآتي:-

١- القوة الانفجارية للذراعين :- من وضع الجلوس على كرسي رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من فوق الرأس .

(عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٣٦)

٢- القوة الانفجارية للرجلين :-الوثب العامودي من الثبات (سار جنت). (حسانين، ١٩٨٧، ٣٧).

٣- القوة القصوى للذراعين :- اختبار الضغط من الاستلقاء على مصطبة مستوية لمرة واحدة.

(الدباغ ، ٢٠٠٢ ، ١٧٢)

٤- القوة المميزة بالسرعة للذراعين :- من وضع الاستناد على الأرض ثني ومد الذراعان أقصى عدد لمدة

١٠ ثانية. (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣١٠).

٥- القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن:- الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين أقصى عدد لمدة (١٠) ثانية.

(علاوي ، ورضوان ، ١٩٩٤ ، ٨٤)

٦- مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين :- ثني الجذع من الوقوف أمام- أسفل من على منصة. (خاطر ،

والبيك ، ١٩٧٨ ، ٣٨٣)

٧- مرونة الأكتاف :- من وضع الوقوف والذراعان مستقيمة مسك عصا الجمناستيك المدرجة

(حمدي، ١٩٨٥ ، ٩٣)

٨- التوازن الثابت:- اختبار الوقوف على العارضة بقدم واحدة طوليا.(نمرة، وسعادة ، ٢٠٠٨، ٥٠٦)

٩- الرشاقة :- اختبار الركض المتعرج (الزكزاك) ٩×٤ م . (علاوي، ورضوان، ١٩٨٢، ٢٨٨)

(جميع الاختبارات البدنية والحركية تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وحسب المصادر العلمية في مجال القياس والتقويم في التربية الرياضية)

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في الصفات البدنية والحركية بين مجموعتي البحث

الصفات البدنية والحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
القوة الانفجارية للذراعين	سم	٤.٩٨	٠.٣٨	٥.٠٥	٠.٤٣	٠.٥٨	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٤.٥٠	٤.٨٩	٣٦.٠٠	٥.١٨	٠.٥٢	غير معنوي
القوة القصوى للذراعين	كغم	٤٤.١٧	٣.٧٦	٤٥.٦٧	٣.٨٣	٠.٦٨	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	١١.٦٧	١.٠٢	١١.٠٠	٠.٨٩	١.٢٠	غير معنوي
القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن	تكرار	٩.٥٠	٠.٨٤	٩.٠٠	٠.٨٩	١.٠٠	غير معنوي
مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفقدين	سم	١٢.٦٧	٢.٢٢	١٣.١٧	١.٨١	٠.١٨	غير معنوي
مرونة الأكتاف	سم	٦٧.٥٠	٨.٢٢	٧٨.٨٣	٧.٦٣	٠.٢٩	غير معنوي
التوازن الثابت	ثانية	٢١	٢.٨٣	٢١.٥٠	١.٨٧	٠.٣٦	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	٦.٤٩	٠.٣٦	٦.٢٩	٠.١٦	١.٢٤	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين لنا بأن هناك فروق غير معنوية في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٠.١٨-١.٢٤) ، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٣) عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

٣-٢-٥ التكافؤ في بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك

إن لكل لعبة قانونا خاصا تقوم على أساسه أداء الحركات الرياضية ، وبعد أن تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك واتفاق المختصين على درجات أقسام البناء الظاهري الحركي ، اتبع الباحثان الخطوات الآتية :-

- ١- إعطاء محاضرة تعريفية لعينة البحث (شرح وعرض) لكافة المهارات الحركية قيد الدراسة.
- ٢- إعطاء إجماء لكافة عينة البحث .
- ٣- إعطاء كل طالب (٣) محاولات ولكل مهارة من المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية (كمحاولات تجريبية) للطلاب.
- ٤- تم تثبيت آلة التصوير الفيديوية من نوع (Sony) على بعد (٤ م) من مكان الأداء وبأرتفاع (١٤٠) سم في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .
- ٥- تم التصوير الفيديوي لعينة البحث بإعطاء كل طالب محاولة واحدة ولكل مهارة من المهارات الحركية المشمولة بالبحث في رياضة الجمناستك ، كاختبار قبلي

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

- ٦- إن المهارات الحركية المشمولة بالبحث تعد من المهارات الوحيدة لها بداية ونهاية وتؤدي لمرة واحدة وتتكون من (٣) أقسام (تحضيري ، رئيس ، ختامي) .
- ٧- بعدها قام الباحثان بعرض التصوير الفيديوي على الحاسبة الالكترونية بوساطة قرص مضغوط (CD) لتقويم المهارات الحركية من قبل الخبراء والمختصين في رياضة الجمناستك .
- ٨- تمت عملية تقويم الأداء المهاري لعينة البحث بوساطة (٣) مقومين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الجمناستك ، إذ أعطى المقومين الدرجة من (١٠) درجات للأقسام الثلاثة ولكل مهارة من المهارات الحركية قيد الدراسة وفق استمارة التقويم الخاصة لكل طالب .
- ٩- تم استخراج المتوسط الحسابي بين درجات المقومين الثلاث لكل طالب لإظهار الدرجة النهائية للمهارة الواحدة في استمارة التقويم .
- والجدول (٤) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك.

الجدول (٤) يبين التكافؤ في المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك لمجموعتي البحث

المهارات الحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الميزان الأمامي	درجة	٣.٣٣	٠.٩٨	٣.٤٢	٠.٧٠	١.٠٩	غير معنوي
الوقوف على الذراعين	درجة	٢.٤٢	٠.٧٤	٢.٨٣	٠.٦٣	١.٢٢	غير معنوي
الدرجة الأمامية المكورة	درجة	٣.٣٥	٠.٨٣	٣.٢٥	٠.٨٨	٠.٩٥	غير معنوي
الدرجة الخلفية المكورة	درجة	٣.٦٧	٠.١٤	٢.٣٣	٠.٥٢	٠.٨١	غير معنوي
العجلة البشرية	درجة	٢.٨٣	٠.٧٦	٢.٥٦	٠.٨٩	٠.٥١	غير معنوي
القفزة العربية	درجة	٢.٦٧	٠.٩٤	٢.٨٣	٠.٦٨	٠.٤٣	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين لنا بأن هناك فروق غير معنوية في جميع المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٤٣-١.٢٢) ، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٣) عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

١. ميزان طبي دقيق .
٢. آلة تصوير فيديو من نوع (Sony) .
٣. جهاز حاسوب نوع (dell) .
٤. ساعة توقيت عدد (٨) .
٥. ابسطة جمناستيك
٦. شريط قياس بطول (٥٠)م
٧. مسطرة مدرجة
٨. شريط لاصق
- ٩- سلاّم خشبية
- ١٠- مسطبة سويدية (مستوية) عدد (٣).
- ١١- كرة طبية زنة (٣) كغم.
- ١٢- شواخص عدد (١٠).
- ١٣- بساط الحركات الأرضية .
- ١٤- جهاز متوازي للرجال.
- ١٥- صندوق خشبي مدرج عدد (١).
- ١٦- قفاز جمناستيك عدد (٦).

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

٣-٧ متغيرات البحث وكيفية ضبطها :-

٣-٧-١ المتغير المستقل :- البرنامج التعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة_المكثفة).

٣-٧-٢ المتغير التابع :- تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك

٣-٨ البرنامج التعليمي المقترح :- خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة وهي في مجال بحثهما (حنتوش وسعودي، ١٩٨٨)، (سعودي، ١٩٩٦)، (ألبنا، ٢٠٠١)، (محجوب، ٢٠٠١)، (رشيد، ٢٠٠٥)، (شهاب، ٢٠٠٨)، (بسيم، ٢٠٠٩) (خيون، ٢٠١٠)، فضلا عن خبرة الباحث في مجال رياضة الجمناستك ، إذ تم وضع برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة- المكثفة) ينفذ من قبل المجموعة التجريبية، وتم عرضه في استمارة استبيان ملحق (١٠) أعدت لهذا الغرض على عدد من السادة المختصين في مجال (التعلم الحركي، وطرائق التدريس، علم التدريب الرياضي، ورياضة الجمناستك)، الملحق (١) ، لبيان آرائهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي وتعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية ، الوحدات التعليمية المقترحة ، تمارين القدرات الحركية الخاصة ، جدولة الممارسة المتغيرة وعدد التكرارات وغيرها). وبعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين بما يخص البرنامج التعليمي ومن خلال المقابلات الشخصية مع العديد من المختصين تم إجراء بعض التعديلات وتحديد المدة الزمنية للبرنامج والوحدات التعليمية وعدد التكرارات بكل تمرين، وتم الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي من قبل كافة المختصين للوحدات التعليمية بأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة-المكثفة)، فضلا عن البرنامج التعليمي الامري المتبع للمجموعة الضابطة في الكلية ملحق (١١).

٣-٩ الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي

تضمن البرنامج التعليمي (١٦) وحدة تعليمية .

. وقد استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (٨) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزعة كالاتيـ

-القسم الأعدادي (٢٠) دقيقة ويشمل :-

- المقدمة (٤) د.

- إحماء عام (٦) د.

- إحماء خاص (١٠) د.

-القسم الرئيس (٦٠) دقيقة ويشمل :-

- الجزء التعليمي (٢٠) دقيقة .

- الجزء التطبيقي (٤٠) دقيقة .

-القسم الختامي (١٠) دقيقة

٣-١٠ التجارب الاستطلاعية :-

٣-١٠-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:-

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يومي الخميس والسبت الموافقين

(٦-٨/١٠ / ٢٠١١) لاختبارات الصفات البدنية والحركية والمهارات الحركية.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو :-

١- التأكد من مدى ملائمة ووضوح تعليمات اختبارات عينة البحث.

٢- التأكد من التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات المختارة في البحث.

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

٣- التأكد من قدرة وإمكانية فريق العمل المساعد لتنفيذ القياسات والاختبارات.

٤- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.

٥- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

وكان من نتائج التجربة هو تكوين صورة واضحة لدى الباحث وفريق العمل المساعد عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

٣-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الأحد الموافق (٩ / ١٠ / ٢٠١١) المتضمنة تطبيقا للبرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة-المكثفة) .

٣-١٠-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:-

قام الباحثان ومدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية لعملية تصوير الأداء المهاري للمهارات الحركية على (٨) من طلبة المرحلة الثانية من خارج عينة البحث على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك وذلك يوم الاثنين الموافق (١٠ / ١٠ / ٢٠١١) للوقوف على آلية التصوير ووضع الكاميرا من حيث بعدها عن مكان الأداء .

٣-١١-١ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسة والاختبارات البعديّة :-

٣-١١-١ الاختبارات القبليّة

٣-١١-١-١ تقويم الأداء المهاري:-

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق (١٦ / ١٠ / ٢٠١١) ، وبمساعدة مدرس المادة، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطلاب قام الباحث بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ولكل مهارة من المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية، ثم قام الطلاب بأداء (٣) محاولات لكل مهارة من المهارات الحركية بعدها تم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب محاولة واحدة وصاحب أداء كل مهارة لكل طالب تصوير الأداء المهاري لكل مهارة بآلة تصوير فيديو .

٣-١١-٢ التجربة الرئيسة

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء الموافق (١٨ / ١٠ / ٢٠١١) وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، وتم توزيعها على وفق جدول الدروس الأسبوعي للمرحلة الدراسية الثانية ليومي الأحد والثلاثاء في مادة الجمناستك في كلية التربية الرياضية /جامعة دهوك ، بعد ذلك قام الباحثان بالأشراف على تنفيذ التجربة التي شملت مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكالاتي:-

١- المجموعة التجريبية تنفذ أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة-المكثفة).

٢- المجموعة الضابطة تنفذ البرنامج المتبع في الكلية.

وقد أستخدم مدرس المادة في تعليم المهارات الحركية (الطريقة الكلية) كونها تمثل وحدة حركية كاملة وبأشراف الباحث على التجربة في القاعة الداخلية ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي في يوم الأحد الموافق (١٨ / ١٢ / ٢٠١١) .

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

٣- ١١ - ٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبار ألبعدي للمهارات الحركية يوم الأربعاء الموافق (٢١ / ١٢ / ٢٠١١)، وذلك بإعطاء محاولة واحدة لكل طالب ولكل مهارة من المهارات الحركية قيد البحث، وقد صاحب الأداء عملية تصوير فيديو لكل طالب ولكل المهارات قيد الدراسة ، وتم ذلك بنفس ظروف الاختبار القبلي

٣- ١٢ - الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في معالجة النتائج، والوسائل الإحصائية هي:-

- ١- الوسط الحسابي.
 - ٢- الانحراف المعياري.
 - ٣- النسبة المئوية.
 - ٤- معامل الاختلاف .
 - ٥- اختبارات (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين متساويين بالعدد.
 - ٦- اختبارات (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطتين متساويين بالعدد.
- (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١، - ٣١٠)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- ١ عرض النتائج وتحليلها

٤- ١- ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات
	ع±	س	ع±	س		
*١٠.٢٢	٠.٤٥	٧.٥٠	٠.٩٨	٣.٣٣	درجة	الميزان الامامي
*٨.١٩	٠.٤١	٧.٨٣	٠.٧٤	٢.٤٢	درجة	الوقوف على الذراعين
*٨.٤٥	٠.٤١	٧.٦٧	٠.٨٣	٣.٣٥	درجة	الدرجة الامامية المكورة
*٧.٢٤	٠.٦٣	٧.٥٠	٠.١٤	٣.٦٧	درجة	الدرجة الخلفية المكورة
*١١.٠٢	٠.٥٨	٧.٤٢	٠.٧٦	٢.٨٣	درجة	العجلة البشرية
*١٠.٥٧	٠.٩٨	٧.٦٧	٠.٩٤	٢.٦٧	درجة	القفزة العربية

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٥٧

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) تبين لنا الآتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المهارات قيد الدراسة اذ كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية البالغة (٢.٥٧) امام درجة حرية (٥) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
الميزان الأمامي	درجة	٣.٤٢	٠.٧٠	٦.١٧	٠.٧٥	*٦.٢٤
الوقوف على الذراعين	درجة	٢.٨٣	٠.٦٣	٦.٥٨	٠.٩٢	*٥.٥٤
الدرجة الأمامية المكورة	درجة	٣.٢٥	٠.٨٨	٦.٣٣	٠.٩٨	*٥.١٢
الدرجة الخلفية المكورة	درجة	٢.٣٣	٠.٥٢	٦.٤٢	٠.٥٨	*٦.٨٧
العجلة البشرية	درجة	٢.٥٦	٠.٨٩	٦.٥٠	٠.٠٠	*٧.٨٧
القفزة العربية	درجة	٢.٨٣	٠.٦٨	٥.٩٢	٠.٦٦	*٤.١٨

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٥٧

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) تبين لنا الآتي :-

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المهارات قيد الدراسة إذ كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية البالغة (٢.٥٧) أمام درجة حرية (٥) وعند نسبة خطأ معنوية $\geq (٠,٠٥)$

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
الميزان الأمامي	درجة	٧.٥٠	٠.٤٥	٦.١٧	٠.٧٥	*٣.٧٣
الوقوف على الذراعين	درجة	٧.٨٣	٠.٤١	٦.٥٨	٠.٩٢	*٣.٠٥
الدرجة الأمامية المكورة	درجة	٧.٦٧	٠.٤١	٦.٣٣	٠.٩٨	*٣.٠٧
الدرجة الخلفية المكورة	درجة	٧.٥٠	٠.٦٣	٦.٤٢	٠.٥٨	*٣.٠٨
العجلة البشرية	درجة	٧.٤٢	٠.٥٨	٦.٥٠	٠.٠٠	*٣.٨٤
القفزة العربية	درجة	٧.٦٧	٠.٩٨	٥.٩٢	٠.٦٦	*٣.٦١

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٢٣)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) تبين لنا الآتي :-

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة- مكثفة) في تعلم.....

_ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المهارات قيد الدراسة إذ كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٣) امام درجة حرية (١٠) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$.

٤-٢ مناقشة النتائج

يعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج اختبارات كل من الجدولين (٥) و(٧) واللذان يشيران الى تطور المجموعة التجريبية في جميع المهارات الحركية قيد الدراسة فضلا عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الحركية قيد الدراسة الى التأثيرات الاليجابية الفعالة لجدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة- المكثفة).

ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى فاعلية جدولة الممارسة (الموزعة- المكثفة) مقارنة بالممارسة الأمرية ، إذ ساعدت الممارسة الموزعة الطلاب في بداية تمرين الوحدة التعليمية ان يكتسبوا اكبر قدر من المعلومات للتمرينات النوعية بصورة سريعة هذا مما جعل الطلاب يقللون من الالخطاء، وكون لديهم الاساس الصحيح للمسار الحركي للتمرين فتقدموا باداء التمرينات ومكنهم في السيطرة على الممارسات اللاحقة بالممارسة المكثفة في الوحدة التعليمية نفسها ، متغلبين على الصعوبات البدائية لاكتساب المعلومات فكانت التكرارات بالممارسة الموزعة في بداية كل تمرين في الوحدة التعليمية الى ان تحولت الى التكرارات بالممارسة المكثفة كانت كافية لبناء المسار الصحيح للتمرين.

وهذا يتفق مع دراسة (البنا) " بان التقدم بالمهارة عن طريق الممارسة الموزعة والممارسة (الموزعة-المكثفة) تساعد في التغلب على صعوبات الاداء في بداية كل تمرين. (البنا: ٢٠٠١ ، ٦٢-٧٨)

ويرى الباحثان بأن استخدام التمرينات الموزعة في بداية التمرين للبرنامج التعليمي تحدث نتائج ايجابية في سير عملية التعلم وذلك من خلال الاستفادة من طول فترة الراحة بين التمارين ،فضلا عن ذلك فان استخدام التمرينات المكثفة بعد التمرينات الموزعة تكون ذو فائدة لتثبيت سير أداء التمرين وتوجيهه بالصورة الصحيحة التي تخدم الهدف منه.

وهذا يتفق مع نظرية (Snoddy) " ان الممارسة والتدريبات الموزعة تحقق معدل اداء أفضل في مراحل الاولى للتعليم في حين المكثف يحقق معدلا افضل في المراحل الاخيرة لعملية التعليم ، إذ أن الإنقاص التدريجي في طول فترات التدريب في أثناء مرحلة التعلم يدفع لزيادة فاعلية التعلم" (الجاف، ٢٠٠٦، ٩٧) نقلا عن (لطفی، ١٩٧٢، ٥٠) وهذا ما يؤكد (لطفی) " انه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة في حين يتم الاكتساب المتأخر عندما تكون التدريبات مركزة " (لطفی : ١٩٧٢ ، ٥٥١ - ٥٥٨)

لذا يرى الباحثان أن دمج وتداخل في بعض جدولة الممارسات ، ومنها (الموزع - المكثف) في طريقة تعليمية أو اسلوب واحد يساعد على خلق حالة من التطور نتيجة لسد الثغرات واستغلال الاليجابيات لكل نوع من الممارسة وجمعها في وحدة تعليمية واحدة تعمل على تسهيل زيادة عملية تعلم المهارات الحركية و بالأخص في مادة الجمناستك وفي بساط الحركات الارضية بشكل خاص. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من (المصطفى ، ١٩٩٢) (الدليمي ، ٢٠٠٢) (الامير ، ٢٠٠٣) (رشيد ، ٢٠٠٥) في أن الدمج أو التداخل بين عدد من جدولة الممارسات يؤثر بشكل إيجابي و فعال في الحصول على عملية تعلم المهارات الحركية في الالاعاب الرياضية المختلفة

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

٥-الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٥ الاستنتاجات:- استنتج الباحثان ما يلي:-

١- حققت جدولة الممارسة المتغيرة(الموزعة-المكثفة) التي نفذت من قبل المجموعة التجريبية تعلمًا في جميع مهارات البحث قيد الدراسة على بساط الحركات الأرضية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

٢- حققت المجموعة الضابطة تعلمًا في جميع مهارات البحث قيد الدراسة على بساط الحركات الأرضية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

٣- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت جدولة الممارسة المتغيرة(الموزعة- المكثفة) تعلمًا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع مهارات البحث قيد الدراسة على بساط الحركات الأرضية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين .

٥-٢ التوصيات : - يوصي الباحثان بما يلي:-

٥-٢-١ ضرورة الاهتمام بتمارين جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة- المكثفة) عند تصميم الوحدات التعليمية في باقي مهارات بساط الحركات الأرضية

٥-٢-٢ ضرورة الاهتمام بتمارين جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة- المكثفة) عند تصميم الوحدات التعليمية على أجهزة الجمناستيك الأخرى ولكافة المهارات الحركية لها .

المصادر

١- برهم، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥): "موسوعة الجمناز العصرية " ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٢- بلوم، بنجامين، وآخرون (١٩٨٣): "تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكويني" ترجمة : محمد أمين مفتي، القاهرة.

٣- البنا، ليث محمد داود (٢٠٠١): " أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الرسائل السهلة والصعبة بالكرة الطائرة " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

٤- البيك، علي (١٩٩٧): "أسس وبرامج التدريب للحكام" منشأة المعارف، الإسكندرية.

٥- التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد (١٩٩٦): "التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية " دار الكتب للطباعة والنشر -الموصل .

٦- التكريتي ، وديع ياسين محمد ، والعبدي ، حسن محمد عبد ، (١٩٩٩) : "التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٧- جاسر ، احمد (٢٠٠٠): "الجمناز دليل المدرب والرياضي " ، ط١، شعاع للنشر والعلوم، حلب، سوريا.

٨- الجاف، شيروان صالح خضر (٢٠٠٦) : " أثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال أثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستك " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

٩- حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ط٣.

١٠- حسانين، محمد صبحي ، وعبد الحميد ، كمال (١٩٩٧): "اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات" دار الفكر العربي ، القاهرة

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدول الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

- ١١- حسين، قاسم حسن (١٩٩٠): "علم النفس الرياضي" مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، الموصل، ط٣، دار البحوث العلمية، الكويت
- ١٢- حمدي، احمد علي (١٩٨٥): دراسة العلاقة بين بعض دلالات النمو البدني والقدرات الخاصة بالاداء الحركي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد ٣-٤، جامعة الزقازيق.
- ١٣- حنتوش، معيوف ذنون، سعودي، عامر محمد: " (١٩٨٨) المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال"، دار الكتب للنشر، الموصل.
- ١٤- الحميري، ميسر مصطفى اسماعيل (١٩٩٨): تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والمتوزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
- ١٥- خاطر، احمد محمد، والبيك، علي فهمي (١٩٧٨): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر.
- ١٦- خيون، يعرب (٢٠٠٢): " التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق"، مكتب الصخرة، بغداد.
- ١٧- خيون، يعرب، (٢٠١٠): "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق"، ط٢، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، بغداد
- ١٨- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢). تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٩- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٨): "أساسيات في التعلم الحركي" ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق، النجف.
- ٢٠- الدباغ، موفق سعيد (٢٠٠٢): اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لعضلات الاطراف العليا والسفلى للمشاركين في دورة اللياقة البدنية، بحث منشور، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد الثامن، العدد الثامن والعشرون.
- ٢١- رشيد، نوفل فاضل، (٢٠٠٥): " تأثير استخدام بعض أساليب جدول التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢٢- الراوي، خاشع، وخلف الله، عبد العزيز (١٩٨٠): "تصميم وتحليل التجارب الزراعية" مطبعة جامعة الموصل.
- ٢٣- الرومي، جاسم نايف (١٩٨٦): "فاعلية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٢٤- زايد، عمرو حلمي محمد، (٢٠٠١): "تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشيف) على جهاز العقلة"، مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية، جامعة أسبوط، القاهرة.
- ٢٥- سلامة، بهاء الدين ابراهيم (١٩٩٢): "بيولوجية الرياضة والاداء الحركي-النمو والتطور-التدريب الرياضي-الطاقة والتغذية-الهرمونات-المنشطات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- سعودي، عامر محمد (١٩٩٦): دراسة انتقال أثر التعلم في بعض الحركات التمهيدية على اجهزة الجمناستيك، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢٧- شهاب، منيب صبحي (٢٠٠٨): "تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في اكتساب واحتفاظ بعض المهارات الحركية على جهازي بساط الحركات الارضية والمتوازي في الجمناستيك" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين.

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (موزعة-مكثفة) في تعلم.....

- ٢٨-صالح ، يحيى محمد(١٩٨٣):-تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الاداء في الجمناز ،بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث،المجلد السادس،العدد الثاني،جامعة حلوان،القاهرة.
- ٢٩- صبر، قاسم لزام (٢٠٠٥) : "موضوعات في التعلم الحركي " ، العراق ، بغداد
- ٣٠-الطائي ، نغم حاتم حميد (٢٠٠٠) : اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد
- ٢٩-عثمان، محمد عبد الغني(١٩٨٧):-"التعلم الحركي والتدريب الرياضي"دار القلم ، الكويت.
- ٣٠- عثمان، محمد عبد الغني(١٩٩٠):-"التعلم الحركي والتدريب الرياضي " دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ٣١-علاوي ، محمد حسن ، و رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢) : "اختبار الاداء الحركي " ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٢-الاعرجي، عقيل يحيى هاشم(٢٠٠٦):-"أثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والملاكمة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٣٣-العبيدي، صائب، ومراد، ابراهيم خليل (١٩٨٥):-"الجناساتيك" كتاب منهجي للصفوف الثانية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- ٣٤-العبيدي،صائب،وعبد الرزاق،عبد السلام (١٩٨٨) : ١٢٠٠ تمرين ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،دار الحكمة جامعة بغداد.
- ٣٥-الامير، عبد الحميد بن عبدالله (٢٠٠٣) : " اثر نوع التدريب لتعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة بتطبيق نظرية اتساق المحتوى " بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد السادس، كلية التربية ، بور سعيد.
- ٣٦- لطفي ، عبد الفتاح (١٩٧٢) : "طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي" ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، مصر
- ٣٧-محجوب ، وجيه وآخرون(٢٠٠٠):-"نظريات التعلم والتطور الحركي " دار الكتب ، بغداد.
- ٣٨- محجوب،وجيه(٢٠٠١):-"التعلم وجدولة التدريب الرياضي" دار وائل للنشر ، عمان ،الاردن
- ٣٩- المصطفى، عبد العزيز (١٩٩٢) : " تعلم التصويب في كرة القدم في ضوء نظرية تداخل المحتوى " بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية، اسبوط
- ٤٠- نمره،محمد خميس،وسعادة،نايف(٢٠٠٨):-"التربية الرياضية وطرائق تدريسها " الشركة العربية المتحدة للتوريد بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة،القاهرة
- ٤١-يوسف،احمد عبد الهادي(٢٠١٠) : "اساليب متطورة في تدريب الجمناز بأستخدام العمل العضلي الأساسي" ط١، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية ، دار الفكر العربي،القاهرة.
- ٤٢- يونس، بسيم عيسى(٢٠٠٩):-"تأثير استخدام عدد من اساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي للأداء الفني لبعض المهارات بالكرة الطائرة" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين.

43-Sage ,G H. : " Motor Learning and control an euro psychological approach , WMC .

Brown publishers low , U. S. A .1984

44-Schmidt A. Richard: (1991)" Motor Learning and Performance" Human Kinetics Books, champing, Ilion's Research U. S.A

45-Schmidt , A Richard , Timothy , D . Lee Moto control and Learning , Third Edition , Human Kitties . 1999 .