اثر أسلوب التمرين الموزع في تعلم البناء الحركي للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الأول متوسط

ا.د. جاسم محمد نايف

j_alroomy@uomosul.edu.iq

م.م. سيف الدين عبد الرحيم بشير الحيايالي

Savoiraq1987@yahoo.com

**الكلمات المفتاحية: (الانتقاء ، البناء الحركي ، التمرين الموزع)
المستخلص باللغة العربية:**

هدف البحث الى الكشف عن أثر أسلوب التمرين الموزع الذي استخدمته المجموعة التجريبية والاسلوب المتبع في المدرسة الذي استخدمته المجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الاول المتوسط، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط لمتوسطة الشموخ للبنين البالغ عددهم (٢٣٢) طالباً موزعين على أربعة شعب، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً وبنسبة مئوية ١٢،٩٣% وزعت بطريقة عشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة، بواقع (١٥) طالب لكل مجموعة، واشتملت وسائل جمع البيانات على (الاستبيان والمقابلة الشخصية والاختبارات والقياس واستمارة تقييم البناء الظاهري والملاحظة العلمية)، وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، بعض القدرات العقلية (الانتباه ، الذكاء)، وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم البناء الحركي لعدد من الالعاب الفرعية والفردية)، فضلاً عن بعض المهارات بكرة القدم وبعض الفعاليات بألعاب القوى (فيد البحث)، وتم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة (الاسلوب المتبع في المدرسة) والخاص بـ(دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) على المجموعة الضابطة، في حين تم تطبيق البرنامج التعليمي الخاصة بأسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية، وتكون البرنامجين التعليميين من (٣٦) وحدة تعليمية بواقع (١٨) وحدة تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل اسبوع وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة، وتوصل الباحثان الى استنتاجات عديدة أهمها ان البرنامج التعليمي الخاصة بأسلوب التمرين الموزع والبرنامج التعليمي الخاص بالأسلوب المتبع في المدرسة أثرا ايجابياً في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية، ولانتقاء تفوق البناء الحركي الثلاثي والمركب للألعاب الفرعية على البناء الحركي الثلاثي والمركب للألعاب الفردية، ولانتقاء بين أنواع البناء الحركي تفوق البناء الحركي المركب للألعاب الفرعية على كل من البناء الحركي الثنائي والثلاثي، كما تفوق البناء الحركي الثنائي للألعاب الفردية على البناء الحركي الثلاثي، كما تفوق البناء الحركي المركب للألعاب الفردية على البناء الحركي الثلاثي لطلاب الصف الأول المتوسط.

The Impact of the Distributed Training Method on Motor Building Learning when selecting from a number of Team and Individual Games for First

Intermediate Grade Students

Supervisor.Prof.

Jassim Muhammad Nayef Al-Roumi

j_alroomy@uomosul.edu.iq

Researcher .Assist lecturer.

Sayf Al-Deen Abdul Rahim Bashir Al-Hiyali

Savoiraq1987@yahoo.com

Key words: (Selection, Motor Building, Distributed Training)

Abstract

The aim of the research is to expound the impact of the distributed training method used by an experimental group and the method used in the school by a

control group on motor building learning for the purpose of selecting from a number of team and individual games for students of the first intermediate grade.

The researchers used the experimental method appropriate to the nature of the study, and the population of the study consisted of (232) students of the first intermediate grade in the Al-Shumookh Intermediate School for Boys in Nineveh Governorate. The study sample consisted of (30) students, representing (12.93%) of the population of the study and were randomly distributed into two (15) students experimental and control groups. The researcher adopted a questionnaire form, personal interviews, and scientific tests, measurements observation as means of collecting information. Parity between the four study groups was done for each of the variables (age, height, mass, some mental abilities, i.e. (attention and intelligence) and some physical and motor factors that affect motor building learning of a number of team and individual games in addition to some football skills and some athletics activities (under study). The school educational curriculum (Physical Education Teacher Guide for Intermediate Grades) was implemented by the control group while the distributed training method was implemented by the experimental group. The two training programs consisted of (36) educational units, (18) for each group, two educational units per week, and the time of each educational unit was (45) minutes.

the researchers reached a number conclusions, the most important of which is that the educational program of distributed training method and the control group program (the school method) positively impacted the motor building learning of a number of team and individual games among first-grade intermediate students.

In selecting between games, triple and complex motor building in team games was superior for those in individual games .In selecting between motor building types, complex motor building was superior to dual and triple motor building in team games, while dual motor building was superior to triple motor building in individual games among first-grade intermediate students,

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يُعد التعلم الحركي أحد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية البدنية لأهميته في تعليم واكتساب المتعلمين للمهارات الحركية الجديدة، ونتيجة لهذا الاهتمام تطورت نظم التعليم في وقتنا الحاضر تطوراً سريعاً، وبدأت الدول المتقدمة تتسابق في اكتشاف كل ما هو جديد وملائم لمواكبة التطور الهائل والمتعدد الجوانب في مجال العملية التعليمية، ولقد كانت العملية التعليمية وما تزال الشغل الشاغل للباحثين والمهتمين، واحتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم، مما حدا بالعاملين فيها الى الاهتمام الفعلي محاولين وضع مسارات علاجية جديدة لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور في العملية التعليمية.

وجدولة التمرين والتي تطرق اليها العديد من الباحثين تعني بحركة المتعلمين في خلال الوحدة التعليمية، ومن " أجل تحقيق التعلم ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمارين خلال تعلم المبتدئين المهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة أو عدة مهارات لأجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمارين ". (Schmidt, 1991, 199) كما "تعد عملية تنظيم التمرين من الأمور الواجبة والمهمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج بالعملية التعليمية". (الدليمي، ٢٠٠٢، ٢)

وهناك تصنيفات عديدة وأنواع مختلفة من جدولة التمرين تطرقت إليها العديد من المصادر العلمية، " منها (أسلوب التمرين الموزع والمكثف (المجمعة)، أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي، أسلوب التمرين الثابت (والمتغير)" (محبوب، ٢٠٠٠، ٢٠١) و(خيون، ٢٠٠٢، ٨٠، ٨٥)، ويضيف الى هذه الأساليب كل من (Schmidt & Wrisberg، 2000) " (اسلوب التمرين الكلي والجزئي، اسلوب التمرين البدني والذهني)" (Schmidt & Wrisberg، 2000، 232)، ومن الممكن أن يتم الدمج بين أكثر من أسلوب.

كما تطرق العديد من الباحثين الى هذه التصنيفات والانواع المختلفة من جدولة التمرين مع الاختلاف في نوع المهارات الحركية الرياضية، فمنهم من تطرق الى أسلوب جدولة التمرين الموزع والمكثف مثل دراسة (الحميري، ١٩٩٨) في بعض مهارات التنس المنفصلة، ودراسة (الينا، ٢٠٠١) في فن أداء ودقة الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة، ودراسة (العودات، ٢٠٠٤) في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، ودراسة (رشيد، ٢٠٠٥) في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، إلا أن جميع هذه الدراسات لم تتطرق الى البناء الحركي لعدد من الالعاب الفرعية والفردية وانما تطرقت الى عدد من المهارات في لعبة معينة، كما ان هذه الدراسات لم تستثمر البدء بتعليم الطلاب بعمر (١٣) سنة البناء الحركي والانجاز لعدد من الالعاب الفرعية والفردية باعتبار أن هذه المرحلة العمرية هي أحسن مرحلة للتعلم الحركي (مرحلة المدرسة المتأخرة). (ماينيل، ١٩٨٧، ٢٦١)

وقد قام العديد من المختصين في التعلم الحركي بتصنيف المهارات الحركية الرياضية إلى عدة تصنيفات ومنها التصنيف الخاص بالبناء الحركي والذي يقسمها الى الحركات الثلاثية والحركات الثنائية والحركات المركبة.

وتتضمن الالعاب الفرعية والفردية والتي يحتويها المنهج الدراسي لطلاب الصف الاول المتوسط على العديد من الالعاب مثل (فعاليت الأركاض والبريد والحواجز وفعاليت الرمي والقذف فضلاً عن فعاليتي الوثب الطويل والقفز العالي) وبعض الاجهزة في الجمناستيك في مجال الالعاب الفردية، وألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة) في مجال الالعاب الفرعية). (الزبيدي وآخرون، ٢٠١٢، ٧٤-١٨٧) وأن عملية التعرف وانتقاء أفضل المبتدئين الموهوبين لإشراكهم في منهج تعليمي وتدريب منظم يُعد واحداً من أهم اهتمامات المعنيين في شؤون الألعاب والفعاليت الرياضية، الا ان النشاط الرياضي الذي يمارسه المبتدئ يتطلب التعرف عليه وانتقائه بشكل دقيق ومنذ البداية لكي يؤهله ذلك للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

وتكمن أهمية البحث والحاجة إليه في النقاط الآتية:

- ١- كونه مجال لم يتم التطرق اليه سابقاً في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية.
- ٢- استثمار البدء بتعليم الطلاب بعمر (١٣) سنة البناء الحركي لعدد من الالعاب الفرعية والفردية باعتبار أن هذه المرحلة العمرية هي أحسن مرحلة للتعلم الحركي (مرحلة المدرسة المتأخرة).
- ٣- الانتقاء عن طريق تعلم البناء الحركي بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية.
- ٤- معرفة انتقاء أي نوع من البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) يمكن البدء به عند تعليم المبتدئين ولكل من الألعاب الفرعية والفردية.

٢-١ مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

هل أن أسلوب التمرين الموزع الذي استخدمته المجموعة التجريبية يؤدي الى تعلم إيجابي للبناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الاول المتوسط.

وهل أن الانتقاء على وفق تعلم البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) يبدأ بالألعاب الفرعية أم بالألعاب الفردية؟

وأي انتقاء بين أنواع البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) ولكل من الألعاب الفرعية والألعاب الفردية سيتم البدء بتعليمه للمبتدئين من طلاب الصف الأول المتوسط؟

٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ الكشف عن أثر أسلوب التمرين الموزع الذي استخدمته المجموعة التجريبية والأسلوب المتبع في المدرسة الذي استخدمته المجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الاول المتوسط.

٢-٣-١ المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التمرين الموزع والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي لعدد من الالعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الاول المتوسط.

٣-٣-١ المقارنة في الاختبار البعدي في تعلم البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية ولكل من أسلوب التمرين الموزع والأسلوب المتبع في المدرسة.

٤-٣-١ المقارنة في الاختبار البعدي للانتقاء بين أنواع البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) لعدد من الألعاب الفرعية والفردية ولكل من أسلوب التمرين الموزع والأسلوب المتبع في المدرسة.

٤-١ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي لعدد من الالعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الاول المتوسط.

٢-٤-١ وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التمرين الموزع والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي لعدد من الالعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الاول المتوسط.

٣-٤-١ وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي في تعلم البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية ولكل من أسلوب التمرين الموزع والأسلوب المتبع في المدرسة.

٤-٤-١ وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للانتقاء بين أنواع البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) ولكل من الألعاب الفرعية والفردية ولكل من أسلوب التمرين الموزع والأسلوب المتبع في المدرسة.

٥-١ مجالات البحث:

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

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

٣-٥-١ المجال المكاني: الملاعب الخاصة بمتوسطة الشموخ للبنين

٢-٢ اجراءات البحث

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة الشموخ للبنين الواقعة في حي الزهور في محافظة نينوى للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ والبالغ عددهم (٢٣٢) طالبا موزعين على اربعة شعب حيث تم اختيار شعبتين ليمثلوا عينة البحث وبصورة عمدية ووزعت الشعبتين بصورة عشوائية على المجموعتين التجريبية والضابطة، وبلغ عدد كل مجموعة (١٥) طالبا بعد ان تم استبعاد عدد من الطلاب من الشعبتين وبهذا بلغ العدد الكلي لعينة البحث (٣٠) طالبا وبنسبة مئوية ١٢,٩٣%.

٣-٢ التصميم التجريبي:

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي). (فاندالين، ١٩٨٤، ٣٩٨) فضلاً عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة البعدية) (Jerry&Other,2005,332) وكما موضح بالشكل (١)

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الضابطة	تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية	أسلوب التمرين الموزع	تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية
		الاسلوب المتبع في المدرسة	
المقارنة والانتقاء			تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية

٢-٤ وسائل جمع البيانات:

٢-٤-١ الاستبيان: (استبيان تحديد بعض القدرات العقلية، استبيان لتحديد المهارات والفعاليات (البناء الحركي) لعدد من الألعاب الفرقية والفردية، استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة، استبيان لتحديد درجة البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية، استبيان لصلاحية البرنامجين التعليميين)

٢-٤-٢ المقابلة الشخصية:

تمت المقابلات الشخصية مع بعض السادة المختصين في مجال التربية الرياضية بشكل عام وفي مجال (التعلم الحركي وكرة القدم وألعاب القوى والقياس والتقويم) بشكل خاص.

٢-٤-٣ الاختبار والقياس:

- ١- تسجيل العمر الزمني وقياس كل من (الطول والكتلة لعينة البحث).
- ٢- اختبار الانتباه، باستخدام اختبار (الاحمر).
- ٣- اختبار الذكاء، باستخدام اختبار (أحمد زكي صالح).
- ٤- اختبارات البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية.
- ٥- اختبار بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية.

٢-٤-٣-١ الاختبارات الفرقية (كرة القدم) المصممة (المقترحة)

- أ. الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم
- ب. التميريرة القصيرة بباطن القدم
- د- الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمرير بباطن القدم

٢-٤-٣-١-١ المعاملات العلمية للاختبارات المصممة (المقترحة) في كرة القدم:

٢-٤-٣-١-١-١ صدق الاختبارات المصممة (المقترحة) في كرة القدم:

لقد قام الباحثان بعرض الاختبارات المصممة على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في (القياس والتقويم، وكرة القدم، والتعلم الحركي) من أجل الوصول وتحقيق الصدق الظاهري حيث موافقة السادة من ذوي الاختصاص على الاختبارات تحقق الصدق الظاهري، وقام الباحثان بأجراء تجارب استطلاعية للتحقق من الإجراءات العلمية للاختبارات المقترحة فضلا عن احتساب الصدق الذاتي من خلال اخذ الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويوضح الجدول المرقم (١) قيم معامل الصدق الذاتي.

٢-٤-٣-١-١-٢ ثبات الاختبارات المصممة (المقترحة) في كرة القدم:

ومن أجل الحصول على ثبات الاختبارات تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق - الاختبار - إعادة الاختبار، إذ قام الباحثان بأجراء الاختبارات على عينة من الطلاب البالغ عددهم (٧٧) طالبا من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم من العينة الرئيسية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وطبقت الاختبارات المصممة عليهم يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٧/٨/١٠/٢٠١٩ وتم إعادة تطبيق الاختبارات في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ١٤ و ١٥/١٠/٢٠١٩ أي بعد مرور (٧) أيام وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف، ثم قام الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وكانت قيم معامل الارتباط عالية إذ تراوحت بين

(١٠٨٧١-٠٠٩٠٢) وهذا يعني أن الاختبارات الفرقية (كرة القدم) المصممة (المقترحة) المستخدمة في البحث تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول رقم (١).

٢-٤-١-٣-١-٣ موضوعية الاختبارات الفرقية (كرة القدم) المصممة (المقترحة):

ومن أجل الحصول على درجة موضوعية عالية قام إثنين من المحكمين (*) وفي أن واحد من تسجيل النتائج للاختبارات المقترحة مع التأكيد على أن يكون كل محكم في مكان مختلف عن الآخر أثناء إجراء الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) طلاب وتم إجراء الارتباط البسيط بين درجتي المحكمين، وانحصرت قيم معامل الارتباط بين (٠،٩٦١-٠،٩٨٤) مما يدل على موضوعية التقويم والجدول (١) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات الفرقية (كرة القدم) المصممة.

الجدول (١)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات الفرقية (كرة القدم) المصممة (المقترحة)

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

٢-٤-٤ استمارة تقويم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية:

قام الباحثان بإعداد استمارة تقويم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرقية والفردية على ضوء البناء الحركي الظاهري (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي) ولكل من (الحركات الثلاثية والحركات الثنائية والحركات المركبة) وبعد الاطلاع على المصادر العلمية حيث تكون الدرجة الكلية لكل نوع من أنواع البناء الحركي (١٠٠ درجة)، وتم عرض هذه الاستمارات على بعض الأساتذة المختصين لتحديد صلاحيتها.

٢-٤-٥ الملاحظة العلمية:

تم إجراء الملاحظة العلمية لتقويم البناء الحركي للألعاب الفرقية (كرة القدم) من قبل ثلاث تدريسيين (مقومين)* من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في اختصاص (كرة القدم) وثلاث تدريسيين (مقومين)* للألعاب الفردية (ألعاب القوى) من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في اختصاص (ألعاب القوى)، وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديوياً ونقلت على أقراص مدمجة (CD) ثم تم توزيعها على المختصين وكانت طريقة التقويم من قبل المقومين بإعطاء درجة من (١٠٠) للأقسام الثلاثة (التحضيري، الرئيس، الختامي) وأجزاء هذه الأقسام للحركات

(٥) ١- أبي معاذ محمد بونس: ماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة،

٢- أحمد قدوري جابر: بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة،

١- * أد محمد خضر اسمر: (التغذية الحركية / كرة القدم)

٢- أدن وظل فاضل رشيد: (التغذية الحركية / كرة القدم)

٣- أهدهن عبد الكو مجله: (علم التدريب الرياضي / كرة القدم)

٤- أ، أد، اياد محمد عبد الله: (علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى)

٥- أهدم وفق سعيد أحمد: (علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى)

٦- أهد عبد الله هـ ن: (علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى)

(الثنائية والثلاثية والمركبة) وعلى وفق استمارة تقويم البناء الحركي للألعاب الفرعية والفردية ، حيث تمت الملاحظة العلمية من يوم الخميس الموافق ٢٤/١٠/٢٠١٩ والى يوم الاحد الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٩ بالنسبة للاختبارات القبلية للألعاب الفرعية (كرة القدم)، وتمت الملاحظة العلمية للألعاب الفردية (ألعاب القوى) من يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٩ الى يوم الاحد الموافق ٣/١١/٢٠١٩ بالنسبة للاختبارات القبلية، في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبارات البعدية من يوم الخميس الموافق ٩/١/٢٠٢٠ الى يوم الاحد الموافق ١٢/١/٢٠٢٠ بالنسبة للألعاب الفرعية (كرة القدم) ومن يوم الاثنين الموافق ١٣/١/٢٠٢٠ الى يوم الاثنين الموافق ٢٠/١/٢٠٢٠ بالنسبة للألعاب الفردية (ألعاب القوى)، وتم اجراء معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقومين الثلاثة للحركات (الثنائية والثلاثية والمركبة) للألعاب الفرعية والفردية في الاختبارات القبلية والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

يوضح قيم معامل الارتباط المتعدد لدرجات المقومين في الاختبارات القبلية للألعاب الفرعية والفردية

معامل الارتباط المتعدد*	الألعاب الفردية (فعاليت ألعاب القوى)	معامل الارتباط المتعدد	الألعاب الفرعية (مهارات كرة القدم)
٠,٨٦٥	الحركات الثنائية (الركض السريع (٢٠م))	٠,٨٥٦	الحركات الثنائية (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم)
٠,٨٣٩	الحركات الثلاثية (الوثب الطويل)	٠,٨٧٧	الحركات الثلاثية (التمريرة القصيرة بباطن القدم)
٠,٨٢٩	الحركات المركبة (ركض (٣٠م) حواجز)	٠,٨٣٥	الحركات المركبة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة بباطن القدم)

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٠ - ٢ = ٢٨) = ٠,٣٦١

٢-٥ تكافؤ مجموعات البحث:

٢-٥-١ تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر(بالشهر)، الطول، الكتلة، بعض القدرات العقلية)

الجدول (٣)

يبين نتائج الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الانتباه، الذكاء)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
		ع+	س-	ع+	س-	
١	العمر (بالشهر)	1,791	151,933	1,959	151,533	0,584
٢	الطول (سم)	4,585	157,800	2,927	156,000	1,281
٣	الكتلة (كغم)	5,358	44,000	2,774	42,533	0,941
٤	الانتباه (درجة)	3,518	20,333	3,997	21,533	0,873
٥	الذكاء (درجة)	1,944	40,066	1,919	39,400	0,945

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(\alpha, 0.05)$ وأمام درجة حرية $(n+1, n-2) = (2, 0.05)$

٢-٥-٢ تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية
الجدول (٤) يبين نتائج الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
		ع+	س-	ع+	س-	
١	السرعة الانتقالية	3,951	0,359	3,998	0,338	0,371
٢	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	1,573	0,122	1,580	0,126	0,147
٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليمين)	5,073	0,440	4,936	0,401	0,887
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الرجل اليسار)	4,692	0,732	4,346	0,459	1,550
٥	الرشاقة	7,204	0,582	7,366	0,520	0,803
٦	المرونة	4,533	3,502	4,266	3,534	0,208

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (ن+١ ن-٢) = (٢,٠٥) = ٢-٥-٣ تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية

الجدول (٥)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم البناء لعدد من الألعاب الفرعية والفردية،

ت	المهارات والفعاليات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
		ع±	س-	ع±	س-	
١	الدرجة	39,666	4,730	37,733	4,978	1,090
٢	التمريرة	38,133	3,270	38,933	3,769	0,621
٣	الدرجة والتمريرة	37,400	6,663	39,533	4,969	0,994
٤	الركض السريع (٢٠م)	49,466	2,030	49,666	1,877	0,280
٥	الوثب الطويل	46,600	3,794	46,733	4,182	0,091
٦	ركض (٣٠) حواجز	48,200	3,384	45,329	4,329	1,691

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (ن+١ ن-٢) = (٢,٠٥) من الجداول الثلاثة (٣، ٤، ٥) يتبين وجود فروق غير معنوية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات كافة، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

٦-٢ متغيرات البحث وكيفية ضبطها

١-٦-٢ المتغيرات المستقلة للبحث

١. أسلوب التمرين الموزع (المجموعة التجريبية)
٢. الأسلوب المتبع في المدرسة، دليل مرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة (المجموعة الضابطة)

٢-٦-٢ المتغيرات التابعة للبحث

١- تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية (كرة القدم) وتشمل مهارات (الدرجة، التميريرة، الدرجة والتميريرة).

٢- تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفردية (ألعاب القوى) وتشمل فعاليات (الركض السريع (٢٠م)، الوثب الطويل، ركض (٣٠م) حواجز).

٧-٢ البرامج التعليمية:**١-٧-٢ البرنامج التعليمي الخاصة بالمجموعة الضابطة:**

بعد الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة بالألعاب الفرعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (العاب قوى) والمصادر العلمية (المنهاج التعليمي الخاص بالمدرسة دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) والاستبيانات التي وزعت من أجل تحديد المهارات والفعاليات الخاصة بالألعاب الفرعية والفردية قام الباحثان بأعداد البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي تكون من (١٨) وحدة تعليمية، موزعة على الألعاب الفرعية (٩) وحدات تعليمية والألعاب الفردية (٩) وحدات تعليمية، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبواقع (٤٥) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة حيث احتوت كل وحدة تعليمية على القسم التحضيري الذي يشمل (المقدمة والاحماء والتمارين البدنية) والقسم الرئيس الذي يحتوي على (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي) وهو القسم الاساسي في الوحدة التعليمية والقسم الختامي الذي يشمل (تمارين التهدئة ولعبة صغيرة).

٢-٧-٢ البرنامج الخاصة بالمجموعة التجريبية:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وفي جدولة التمرين بصورة خاصة فضلا عن خبرة الباحثان في مجال (كرة القدم والعاب القوى والتعلم الحركي) قام الباحثان بأعداد وكتابة البرنامج التعليمية الخاص بالمجموعة التجريبية التي تضمنت أسلوب التمرين الموزع والذي تكون من (١٨) وحدة تعليمية موزعة على الألعاب الفرعية (٩) وحدات تعليمية والألعاب الفردية (٩) وحدات تعليمية، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبواقع (٤٥) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة،

وقد احتوى هذا البرنامج التعليمي على نفس المفردات الخاصة بالبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة مع مراعاة الاختلاف في طريقة توزيع التمارين وفترات الراحة بينها، بعد ذلك تم عرض هذين البرنامجين التعليميين على المختصين في مجال (التعلم الحركي وكرة القدم وألعاب القوى) وبعد اجراء المقابلات الشخصية* مع العديد منهم تم اجراء بعض التعديلات والاتفاق على صلاحية هذين البرنامجين التعليميين.

٨-٢ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسة والاختبارات البعديّة:**١-٨-٢ الاختبارات القبليّة:**

تم إجراء الاختبارات القبليّة لتعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢١ و ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٩ حيث أجريت اختبارات الألعاب الفرعية (مهارات كرة القدم) (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التميريرة بباطن القدم في يوم الاثنين، واختبار مهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتميريرة) في يوم الثلاثاء، أما الألعاب الفردية (ألعاب القوى) فأجريت اختباراتهما في يومي الاربعاء والخميس الموافق ٢٣ و ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٩ حيث أجريت اختبارات فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وفعالية (الوثب الطويل) في يوم الأربعاء، وفعالية (ركض (٣٠م) حواجز) في يوم الخميس وبمساندة فريق العمل المساعد، وقبل القيام بأداء الاختبارات القبليّة من قبل الطلاب قام أحد الباحثين بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ليأخذوا فكرة عن كيفية أداء المهارات

أد محمد خضر اسمر: (التعلم الحركي / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل*، (١)

(٢) أد مكي محمود حسين: (القياس والتقييم / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل،

(٣) أد عمار علي احسان: (البايوميكانيك / ألعاب القوى)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل،

(٤) أد، نوفل فاضل رشيد: (التعلم الحركي / كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل،

(٥) أم، د خالد محمد داؤود: (التعلم الحركي / الكرة الطائرة)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل،

(٦) أم، د معن عبد الكريم جاسم: (علم التدريب الرياضي/ كرة القدم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل،

والفعاليات الفرقية (كرة قدم) والفردية (ألعاب قوى)، وتمت الاختبارات القبلية بإعطاء كل طالب محاولة واحدة في مهارة الدرجة بالكرة، و(٦) محاولات لمهارة التمريرة بالكرة، و(٦) محاولات لمهارة الدرجة والتمريرة بالكرة، وعلى وفق الاختبارات المصممة (المقترحة) بكرة القدم، أما في ما يخص الألعاب الفردية (ألعاب القوى) فتمت الاختبارات القبلية بإعطاء محاولة واحدة لفعالية الركض السريع (٢٠م)، و(٣) محاولات للوثب الطويل على وفق القانون الدولي للهواة، ومحاولة واحدة لركض (٣٠م) حواجز حسب الاختبارات للألعاب الفردية (العاب القوى) وصاحب أداء كل محاولة من قبل الطلاب تصوير الأداء بالة تصوير فيديو وقد تم اجراء معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقومين الثلاثة لبيان تقويم الاداء كما في الجدول (٢).

٢-٨-٣ التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على المجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١٠/٢٨ وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ولكل مجموعة، بحيث تطبق المجموعة التجريبية البرنامج التعليمي الخاص بأسلوب التمرين الموزع، في حين تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق (البرنامج التعليمي الخاص بالمدرسة، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة)، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأحد الموافق ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٩.

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفردية والفردية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٣٠ و٣١ / ١٢ / ٢٠١٩ حيث أجريت الاختبارات الخاصة بالألعاب الفرقية ولمهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم) ومهارة (التمريرة بباطن القدم) في يوم الاثنين، واختبار مهارة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة) في يوم الثلاثاء، أما اختبارات الألعاب الفردية فجد أجريت في يومي الأحد والثلاثاء الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٢٠ حيث أجريت اختبارات فعالية (الركض السريع (٢٠م)) وفعالية (الوثب الطويل) في يوم الأحد، واختبار فعالية (ركض (٣٠م) حواجز) في يوم الثلاثاء وبنفس الأسلوب الذي تم في الاختبارات القبلية وصاحب الأداء لكل طالب عملية التصوير الفيديو، وتم اجراء معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقومين للحركات (الثنائية والثلاثية والمركبة) للألعاب الفرقية والفردية في الاختبارات البعدية وكما مبين في الجدول (٦)

الجدول (٦)

يوضح قيم معامل الارتباط المتعدد لدرجات المقومين في الاختبارات البعدية للألعاب الفرقية والفردية

معامل الارتباط المتعدد*	الحركات (المهارات) للألعاب الفرقية	معامل الارتباط المتعدد	الحركات (الفعاليات) للألعاب الفردية
٠,٨٤٣	الحركات الثنائية (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم)	٠,٨٦٢	الحركات الثنائية (الركض السريع (٢٠م))
٠,٨٣٢	الحركات الثلاثية (التمريرة القصيرة بباطن القدم)	٠,٨٨١	الحركات الثلاثية (الوثب الطويل)
٠,٨٣٩	الحركات المركبة (الدرجة بالوجه الداخلي والخارجي من القدم والتمريرة القصيرة بباطن القدم)	٠,٨٢١	الحركات المركبة (ركض (٣٠م) حواجز)

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٠ - ٢ = ٢٨) = ٠,٣٦١

٩-٣ الوسائل الإحصائية:

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الارتباط البسيط

٤- معامل الارتباط المتعدد

٥- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين

٦- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين. (التكرיתי والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٣١٠)

وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في

تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية.

الجدول (٧)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم البناء

الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية

ت	المجموعات	المهارات والفعاليات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسبة*
			ع+	س-	ع+	س-	
١	المجموعة التجريبية أسلوب التمرين الموزع	الدرجة	٤٠٧٣٠	٣٩٠٦٦٦	٤٠٤٥٩	٦٩٠٢٠٠	*١٨٠٦٣٠
		التمريرة	٣٠٢٧٠	٣٨٠١٣٣	٥٠٤٣٥	٦٦٠٦٠٠	*١٧٠٤٠٥
		الدرجة والتمريرة	٦٠٦٦٣	٣٧٠٤٠٠	٦٠٥٦٥	٧٤٠٠٦٦	*١٨٠٥٦٣
		الركض السريع (٢٠م)	٢٠٠٣٠	٤٩٠٤٦٦	٣٠٦٨١	٦٨٠١٣٣	*١٥٠٩٠٣
		الوثب الطويل	٣٠٧٩٤	٤٦٠٦٠٠	٢٠٥١٢	٦٢٠٢٠٠	*١٧٠١٥٨
		ركض (٣٠م) حواجز	٣٠٣٨٤	٤٨٠٢٠٠	٤٠٧٣٨	٦٩٠٢٠٠	*١٤٠٠٦٧
٢	المجموعة الضابطة الاسلوب المتبع في المدرسة	الدرجة	٤٠٩٧٨	٣٧٠٧٣٣	٢٠٧١١	٦٠٠٩٣٣	*١٤٠٢٧٩
		التمريرة	٣٠٧٦٩	٣٨٠٩٣٣	٣٠٩٤٣	٥٨٠١٣٣	*١٤٠٥٧٥
		الدرجة والتمريرة	٤٠٩٦٩	٣٩٠٥٣٣	٤٠٧٥٣	٦٠٠٢٠٠	*١٣٠٧٩٥
		الركض السريع (٢٠م)	١٠٨٧٧	٤٩٠٦٦٦	٣٠٦٤٤	٦١٠٠٠٠	*١٢٠٦٩٦
		الوثب الطويل	٤٠١٨٢	٤٦٠٧٣٣	٥٠٢٦١	٥٦٠٤٠٠	*٩٠٠٩٣
		ركض (٣٠م) حواجز	٤٠٣٢٩	٤٥٠٨٠٠	٦٠٥٧٠	٥٨٠٢٠٠	*٦٠٤٩٤

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٥-١=١٤) وقيمة (ت) الجدولية = (٢٠,١٥)

يتبين من الجدول (٧) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية ولمصلحة الاختبار البعدى وهذا يحقق صحة الفرض الاول للبحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي الخاص بأسلوب جدولة التمرين (الموزع) الذي يمتاز بخصوصية من حيث الترتيب والتنظيم وجدولة التمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية وكيفية توزيع جهد المتعلم على هذه التمارين واستثمار أوقات التمارين في كل وحدة بشكل مناسب وفترات الراحة الأكبر من زمن كل تكرار كذلك عملية التكرار الحاصلة في كل وحدة ساعدت وانعكست بشكل ايجابي على التحسن في تعلم البناء الحركي حيث يعتمد تعلم المهارات الحركية والفعاليات عن طريق الممارسة الى التعليم والتدريب المنتظم وفق خطوات تعليمية سهلة وبعد ذلك التدرج بسرعة وصعوبة معينة بالتكرار والممارسة من أجل الحصول على أكبر عدد من المعلومات والتنسيق والتوافق والاداء الصحيح للمهارة أو الفعالية والوصول الى المستوى الأفضل، حيث يشير (محبوب) الى "أن التكرار

يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر". (محبوب، ٢٠٠١، ١٨١)، ويضيف (السوفاجي) "أن تكرار المهمة لمدة زمنية معينة ولفترة راحة محددة بين التكرارات يترك أثراً أو صوراً مخزونة في ذاكرة المتعلم وهذه الصورة (البرنامج الحركي) تستخدم من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير الحركات اللاحقة، إذ أن تكرار المهارة عدة مرات مع أخذ فترة راحة محددة، وهذه الراحة تسمح بتحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد (والخاصة بالذاكرة الحركية) مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة" (السوفاجي، ٢٠١٩، ١١٣).

٢-٣ عرض ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية.

الجدول (٨)

يبين نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية

ت	المهارات والفعاليات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
		ع±	س-	ع±	س-	
١	الدرجة	69,200	4,459	٢٠,٩٣٣	٢,٧١١	*6,135
٢	التمريرة	٦٦,٦٠٠	٥٤,٤٣٥	٥٨,١٣٣	٣,٩٤٣	*٤,٨٨٣
٣	الدرجة والتمريرة	74,066	6,562	٦٠,٢٠٠	٤,٧٥٣	*6,627
٤	الركض السريع (٢٠م)	٦٨,١٣٣	٣,٦٨١	٦١,٠٠٠	٣,٦٤٤	*٥,٣٣٣
٥	الوثب الطويل	٦٢,٢٠٠	٢,٥١٢	٥٦,٤٠٠	٥,٢٦١	*٣,٨٥٢
٦	ركض (٣٠) حواجز	٦٩,٢٠٠	٤,٧٣٨	٥٨,٢٠٠	٦,٥٧٠	*٥,٢٥٩

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية $(ن+١) - (٢-٢) = (٢,٠٥)$

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المهارات الخاصة بكرة القدم وجميع الفعاليات الخاصة بالألعاب القوى وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث، ويعزو الباحثان ذلك الى لوجود فترات الراحة الكافية التي تعادل تقريباً زمن التكرار الواحد بمرتين والتي تساعد على عملية استرجاع المعلومات وتثبيتها والتهيئة الذهنية المناسبة عند تكرار وآخر وهذا ما يؤكد (الطالب والويس) حيث يشير الى أن "فترة التوقف بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعلم لمراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات والاختبارات كما أن التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً". (الطالب والويس، ٢٠٠٠، ٦١)، كما "أن فرصة اكتشاف الأخطاء خلال التوقفات بين أداء وآخر أو تكرار وآخر في التدريب الموزع تكون كبيرة، إذ يتمكن المتعلم خلال فترات الراحة من أن يفكر ويعيد ذاكرته وتصوراته عند أداء المهارة". (الدليمي، ٢٠١١، ٣٥) كذلك فإن فترات الراحة الموجودة وأسلوب توزيعها على التمارين وتكراراتها يتلاءم مع هذه الفئة العمرية (المبتدئين) كذلك إنما يرجح الافضلية لأسلوب التمرين الموزع هو تعليم الطلاب بهذا الأسلوب في بداية المهارات والفعاليات، إذ يكون أكثر ملائمة مع التعلم الاولي للمهارة (المهمة) الجديدة وهذا ما يتفق مع (لطفى) عن نظرية (Snoddy) "إن الممارسة والتدريبات الموزعة تحقق معدل أداء أفضل في مراحل الاولى للتعليم في حين المكثف يحقق معدلاً أفضل في المراحل الأخيرة لعملية التعليم، إذ أن الانقاص التدريجي في طول فترات التدريب في أثناء مرحلة التعلم يدفع لزيادة فاعلية التعلم". (لطفى: ١٩٧٢، ٥٥١ - ٥٥٨).

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي في تعلم البناء الحركي للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية.

الجدول (٩) يبين مقارنة الفروق في الاختبار البعدي في تعلم البناء الحركي للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية

م	الأساليب	نوع البناء الحركي	(المهارات والفعاليت)		الالعاب الفرعية		الالعاب الفردية		قيمة(ت) * المحتسبة
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١	أسلوب التمرين الموزع	الثنائي	(الدرجة) و(الركض السريع ٢٠م)		٤,٤٥	69,٢٠	٣,٦٨١	٦٨,١٣٣	٠,٧١٤
		الثلاثي	(التمريرة) و(الوثب الطويل)		٥,٤٣	٦٦,٦٠	٢,٥١٢	٦٢,٢٠٠	٢,٨٤٦ *
		المركب	(الدرجة والتمرير) و(ركض ٣٠م حواجز)		٦,٥٦	٧٤,٠٦	٤,٧٣٨	٦٩,٢٠٠	*2,٣٢٩
٢	الأسلوب المتبع في المدرسة	الثنائي	(الدرجة) و(الركض السريع ٢٠م)		٢,٧١	٦٠,٩٣	3,644	61,000	٠,٠57
		الثلاثي	(التمريرة) و(الوثب الطويل)		٣,٩٤	٥٨,١٣	5,261	56,400	١,021
		المركب	(الدرجة والتمرير) و(ركض ٣٠م حواجز)		٤,٧٥	٦٠,٢٠	6,570	58,200	٠,٩55

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (ن+١-٢-٢)=(٢,٠٥)

يتبين من الجدول (٩) وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية لأسلوب التمرين الموزع ولمصلحة تعلم البناء الحركي الثلاثي للألعاب الفرعية (التمريرة القصيرة بباطن القدم) عند مقارنتها مع البناء الحركي الثلاثي للألعاب الفردية (الوثب الطويل)، ووجود فرق معنوي بين البناء الحركي المركب للألعاب الفرعية (الدرجة والتمريرة) عند مقارنته مع البناء الحركي المركب للألعاب الفردية فعالية (ركض ٣٠م حواجز)، وهو ما يحقق صحة الفرض الثالث للبحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أن مهارات كرة القدم تكون محببة الى هذه الفئة العمرية (١٣) سنة ويمارسونها في مناطقهم السكنية أو في الفرق الشعبية، وتعد هذه المرحلة العمرية أحسن مرحلة للتعلم الحركي. (ماينل، ١٩٨٧، ٢٦١)

٤-٣ عرض ومناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي للانتقاء أنواع البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) لعدد من الألعاب الفرعية والفردية.

الجدول (١٠) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي للانتقاء أنواع البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) لعدد من الألعاب الفرعية والفردية

م	الاساليب	البناء الحركي	وحدة القياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة
١م	أسلوب التمرين الموزع	فرقي	درجة	بين انواع البناء	٢	430,978	215,489	*6,989
				داخل انواع البناء	٤٢	1294,933	30,832	
		فردى	درجة	بين انواع البناء	٢	٤٢٦,٧١١	٢١٣,٣٥٦	*١٥,١٢٣

	١٤,١٠٨	٥٩٢,٥٣٣	٤٢	داخل انواع البناء				
٢,٠٨٥	٣١,٦٢٢	٦٣,٢٤٤	٢	بين انواع البناء	درجة	فرقي	الأسلوب المتبع في المدرسة	م
	١٥,١٦٨	٦٣٧,٠٦٧	٤٢	داخل انواع البناء				
٢,٨٧٤	٨٠,٦٠٠	١٦١,٢٠٠	٢	بين انواع البناء	درجة	فردى		
	٢٨,٠٤٨	١١٧٨,٠٠٠	٤٢	داخل انواع البناء				

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٥٠٠)$ وأمام درجتى حرية (٢,٤٢) (ف) الجدولية = ٣,٢٣
الجدول (١١) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للانتقاء بين أنواع البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية لأسلوب التمرين الموزع

م	الاساليب	البناء الحر كي	ب ١	ب ٢	ب ٣	ب ١ ب ٢	ب ١ ب ٣	ب ٢ ب ٣	(L,S,D)
			(ثنائي)	(ثلاثي)	(مرك)				
			()	()	()				
			(س-)	(س-)	(س-)				
ت	أسلوب التمرين الموزع	فرقي	٦٩,٢	٦٦,٦	٧٤,٠	٢,٦٠٠	٤,٨٦٦	٧,٤٦٦	٤,٠٩٥
			٠٠	٠٠	٦٦		*	* ب ٣	* ب ٣
ت	أسلوب التمرين الموزع	فردى	٦٨,١	٦٢,٢	٦٩,٢	٥,٩٣٣	١,٠٦٧	*٧,٠٠٠	٢,٧٧٠
			٣٣	٠٠	٠٠	* ب ١		* ب ٣	

ب ١ * الفرق المعنوي لمصلحة البناء الحركي الثنائي الفرقي (الدرجة) أو الفرق المعنوي لمصلحة البناء الحركي الثنائي الفردي (الركض السريع ٢٠م)
ب ٢ * الفرق المعنوي لمصلحة البناء الحركي الثلاثي الفرقي (التمريرة) أو الفرق المعنوي لمصلحة البناء الحركي الثلاثي الفردي (الوثب الطويل)
ب ٣ * الفرق المعنوي لمصلحة البناء الحركي المركب الفرقي (الدرجة والتمريرة) أو الفرق المعنوي لمصلحة البناء الحركي المركب الفردي (ركض ٣٠م) حواجز

يتبين من الجدول (١٢) وجود فروق معنوية للانتقاء بين أنواع التعلم الحركي لأسلوب التمرين الموزع ولمصلحة البناء (الحركي المركب الدرجة والتمريرة) عند مقارنته مع البناء (الحركي الثنائي الدرجة) والبناء الحركي الثلاثي (التمريرة) ويعزو الباحثان ذلك الى أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية فضلاً عن احتياجها الى المهارات المركبة أكثر من حاجتها الى مهارة لوحدها سواءً كانت ثنائية كالدرجة بالكرة أو ثلاثية كالتمريرة.

وكذلك وجود فروق معنوية بين الانتقاء بين أنواع البناء الحركي في الألعاب الفردية فكانت الفروق لمصلحة البناء (الحركي الثنائي ركض ٢٠م) عند مقارنته مع البناء (الحركي الثلاثي الوثب الطويل)، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أن الركض من الحركات الأساسية التي يتعلمها الطفل مع بداية نموه وتطوره الحركي وعلى

الرغم من أن الوثب والقفز يُعدا أيضاً من الحركات الأساسية، إلا أن الركض السريع يستخدم من قبل الأطفال خلال تطورهم الحركي عند ممارستهم للعبة كرة القدم أو التنافس في سباق السرعة مع أقرانهم، كما كان الفرق معنوي ولمصلحة البناء الحركي المركب (ركض (٣٠ م) حواجز) عند مقارنته مع البناء (الحركي الثلاثي الوثب الطويل)، وهو ما يحقق صحة الفرض الرابع للبحث. ويعزو الباحثان إلى أن هذه الفعالية جديدة على المتعلمين ضمن هذه الفئة العمرية والتي تعد أحسن مرحلة للتعليم الحركي في عمر الطفولة، ويسعى المتعلم فيها إلى رغبتة في تعلم كل ما هو جديد، كما أن الأسلوب المستخدم من قبل الباحثان في التدرج بتعليم الحواجز بدءاً بالوزن الحركي وارتفاع القليل للحاجز والمسافات القصيرة بين الحواجز ثم الزيادة تدريجياً في ارتفاع الحاجز وزيادة المسافة بين الحواجز فضلاً عن التمارين المتنوعة لكل من الرجلين القائدة والارتقاء والتمارين الأرضية الخاصة بجلوس الحاجز، كل ذلك أدى إلى التشويق والرغبة لدى المتعلمين في هذه المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع وجعلهم يتفوقون أيضاً على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في المدرسة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أثر البرنامج التعليمي الخاص بأسلوب التمرين الموزع والبرنامج التعليمي الخاص بالأسلوب المتبع في المدرسة إيجابياً في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية لطلاب الصف الأول المتوسط.
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفردية.
- ٣- للانتقاء بين عدد من الألعاب الفرعية والفردية في تعلم البناء الحركي أسلوب التمرين الموزع تبين:
 - تفوق البناء الحركي الثلاثي للألعاب الفرعية لمهارة (التمريرة) بكرة القدم على البناء الحركي الثلاثي للألعاب الفردية لفعالية (الوثب الطويل) لطلاب الصف الأول المتوسط.
 - تفوق البناء الحركي المركب للألعاب الفرعية لمهارة (الدرجة والتمريرة) بكرة القدم على البناء الحركي المركب للألعاب الفردية لفعالية (ركض (٣٠ م) حواجز) لطلاب الصف الأول المتوسط.
- ٤- للانتقاء بين أنواع البناء الحركي لكل من الألعاب الفرعية والفردية في أسلوب التمرين الموزع تبين:
 - تفوق البناء الحركي المركب للألعاب الفرعية لمهارة (الدرجة والتمريرة) بكرة القدم على كل من البناء الحركي الثنائي لمهارة (الدرجة) والبناء الحركي الثلاثي لمهارة (التمريرة) بكرة القدم لطلاب الصف الأول المتوسط.
 - تفوق البناء الحركي الثنائي للألعاب الفردية لفعالية (الركض السريع (٢٠ م)) بألعاب القوى على البناء الحركي الثلاثي لفعالية (الوثب الطويل) لطلاب الصف الأول المتوسط.
 - تفوق البناء الحركي المركب للألعاب الفردية لفعالية (ركض (٣٠ م) حواجز) بألعاب القوى على البناء الحركي الثلاثي لفعالية (الوثب الطويل) لطلاب الصف الأول المتوسط.

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام كل من أسلوب التمرين الموزع والأسلوب المتبع في المدرسة في تعلم البناء الحركي لعدد من الألعاب الفرعية والفرعية لطلاب الصف الأول المتوسط، مع التأكيد على استخدام أسلوب التمرين الموزع،
- ٢- لغرض الانتقاء بين الألعاب الفرعية والفردية عند البدء بتعليم المبتدئين، يجب مراعاة ما يأتي:
 - البدء بتعليم مهارة التمريرة بكرة القدم قبل البدء بتعليم فعالية الوثب الطويل.
 - البدء بتعليم مهارة (الدرجة والتمريرة) بكرة القدم قبل البدء بتعليم فعالية (ركض (٣٠ م) حواجز).

٣- لغرض الانتقاء بين أنواع البناء الحركي (الثنائي والثلاثي والمركب) لعدد من الألعاب الفرعية والفردية عند البدء بتعليم المبتدئين، يجب مراعاة ما يأتي:

- البدء بتعليم البناء الحركي المركب للألعاب الفرعية لمهارة (الدرجة والتمريرة) ثم البناء الحركي الثنائي لمهارة (الدرجة) والبناء الحركي الثلاثي لمهارة (التمريرة) بكرة القدم.

- البدء بتعليم البناء الحركي المركب للألعاب الفرعية لفعالية (ركض ٣٠ م) حواجز ثم البناء الحركي الثنائي لفعالية (الركض السريع ٢٠ م) والبناء الحركي الثلاثي لفعالية (الوثب الطويل) بألعاب القوى.

المصادر العربية والاجنبية

١- البناء، ليث محمد داؤود (٢٠٠١): اثر استخدام جدولة التمرين اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل ، العراق.

٢- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ،محمد حسن (١٩٩٩): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٣- 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 ، جامعة بغداد ، بغداد.

٤- خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .

٥- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠١١) : مختارات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف.

٦- رشيد، نوفل فاضل (٢٠٠٥) : تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٧- الزبيدي ، عبد الرزاق كاظم وآخرون (٢٠١٢) : دليل مدرس التربية الرياضية (المرحلة المتوسطة) ، ط ١ ، وزارة التربية ، المديرية العامة للمناهج ، مطبعة الشركة العامة للتبوع والساكابر ، بغداد.

٨- السوفاجي ، ريان سمير (٢٠١٩) : أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة في التعلم والاحتفاظ بفن الأداء والانجاز لبعض المهارات الأساسية المغلقة والمفتوحة بكرة السلة ، أطروحة غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل.

٩- الطالب ، نزار والويس ، كامل (٢٠٠٠) ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.

١٠- العودات ، جبريل اجريد محمد (٢٠٠٤) : اثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، الموصل .

١١- فأن دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط ٣ ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة .

١٢- لطفي ، عبدالفتاح (١٩٧٢) : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية .

١٣- ماينل، كورت (١٩٨٧): التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

١٤- محجوب، وجيه (٢٠٠٠) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، بغداد.

١٥- محجوب، وجيه (٢٠٠١) : (موسوعة علم الحركة) التعلم و جدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان.

16- Jerry, J & other (٢٠٠٥): research methods in physical activity human , Lcinetics publisher , USA.

17- Schmidt, A, Richard and Wrisberg graiga,, (٢٠٠٠) : Motor Learning and performance, Human kentics, U,S,A.