



أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل  
أ. د. جاسم محمد نايف الرومي      د. سيف الدين عبد الرحيم بشير الحيايلى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

[07701737788J\\_alroomy@uomosul.edu.iq](mailto:07701737788J_alroomy@uomosul.edu.iq)

### ملخص البحث

هدف البحث الى الكشف عن أثر أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والأسلوب المتبع في المدرسة الذي استخدمته المجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل لطلاب الصف الاول المتوسط، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط لمتوسطة الشموخ للبنين البالغ عددهم (232) طالباً موزعين على أربعة شعب، وتكونت عينة البحث من (60) طالباً وزعت بطريقة عشوائية على المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة، بواقع (15) طالب لكل مجموعة، واشتمت وسائل جمع البيانات على (الاستبيان والمقابلة الشخصية والملاحظة العلمية والاختبارات والمقاييس واستمارة تقويم البناء الظاهري)، وتم اجراء التكافؤ بين مجموعات البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، بعض القدرات العقلية (الانتباه ، الذكاء)، وعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني للوثب الطويل)، وتم تطبيق البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة التمرين على المجموعات التجريبية الثلاثة كما تم تطبيق الأسلوب المتبع في المدرسة، وتكونت البرامج التعليمية من (24) وحدة تعليمية بواقع (6) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبمعدل وحدتين تعليميتين في كل اسبوع بزمان (45) دقيقة لكل وحدة تعليمية.

وتوصل الباحثان الى استنتاجات عديدة أهمها ان البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع في المدرسة) أثرت ايجابياً في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل.

## 1- المقدمة

يعد العصر الذي نعيش فيه عصر العلم والتقنية وعصر المعلوماتية، ويتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العملية والتطبيقات التقنية والتطور العلمي الذي يشهده العالم في شتى أوجه ومجالات الحياة قد أصبح الميزة العلمية والاساسية لهذا العصر. ومن المجالات التي شملها هذا التطور والتغير، البرامج وأساليب وطرق تدريسها، حيث أصبح المتعلم محور العملية التعليمية وله الدور الفعال والنشط فيها، ولم يعد دوره مقتصرًا على تنفيذ الأوامر والتعليمات التي يصدرها المدرب أو المدرس في العملية التربوية، وقد تغير هذا الدور للمدرس ليتركز على دور المشرف والموجه الذي يخطط ويهيئ البيئة التعليمية المناسبة للمتعلمين للوصول بهم الى القمة في عملية التعلم، واستخدامه الطرق والأساليب الحديثة في التعليم، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي دفعت القائمين على عمليتي التعليم والتعلم إلى إعادة النظر بصورة جديدة في المناهج التعليمية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها، وأساليب تطبيقها ووفق هذا التطور " إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنويع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية " (الرومي، 1999، 16-17) ووفق ذلك ظهرت أساليب جديدة ومتنوعة في كيفية أداء التمارين ومن هذه الاساليب والطرق التي لفتت نظر العلماء والباحثين والتي نفذت ضمن بحوثهم هي جدولة التمرين وما تتميز به من تنظيم وتبويب وتقنين وجدولة للتمارين وفترات الراحة، إذ لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لأنها تساهم بشكل فعال في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والوصول بالمتعلمين الى أعلى مستويات التعلم " فضلاً عن الطرائق الخاصة بالتعلم وهي الجزئية والكلية والمختلطة، فقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير التعلم وتحسين الأداء، ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل والعشوائي، والموزع والمكثف، والثابت والمتغير وغيرها من الأساليب " (الطائي، 2000، 2). كما تطرق العديد من الباحثين والدارسين 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 (الحسيني، 2004) في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم، ودراسة (العودات، 2004) في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، ودراسة (رشيد، 2005) في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم وتكمن مشكلة البحث في التساؤلين الآتيين:

هل أن أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة تؤدي الى تعلم إيجابي للأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل لطلاب الصف الاول المتوسط؟ وأي أسلوب من أساليب جدولة التمرين الثلاثة والأسلوب المتبع يحقق أفضل تعلم للأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل لطلاب الصف الاول المتوسط؟

وتضمنت أهداف البحث الكشف عن أثر أساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) التي استخدمت في البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب (المتبع في المدرسة) في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل، فضلاً عن المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة التي استخدمت اساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) والمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب التقليدي (المتبع في المدرسة) في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل لطلاب الصف الاول المتوسط.

وأفترض الباحثان وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة التي استخدمت بعض اساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) وللمجموعة الضابطة التي استخدمت (الاسلوب المتبع في المدرسة) في تعلم الأداء الفني والإنجاز، فضلاً عن وجود فروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل.

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسطة في مدرسة (الشموخ للبنين) للعام الدراسي 2020/2019، والذين اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (232) موزعين على (4) شعب

أما عينة البحث التي أختيرت بالطريقة العمدية فوزعت على ثلاث مجموعات تجريبية وأخرى ضابطة عن طريق القرعة ، وبواقع (15) طالب لكل مجموعة .

2-3 التصميم التجريبي:

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي). (فاندالين، 1984، 398) فضلاً عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة الثابتة ذات الملاحظة البعدية) (Jerry&Other.2005.332) وكما موضح بالشكل (1).

| المجموعة | الاختبار القبلي                            | المتغير المستقل   | الاختبار البعدي                            |
|----------|--|---|--|
| الأولى   | تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل | أسلوب جدولة التمرين الموزع                                    | تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل |
| الثانية  |  | أسلوب جدولة التمرين المكثف                                    |  |
| الثالثة  |  | أسلوب جدولة التمرين العشوائي                                  |  |
| الضابطة  |  | المنهاج الخاص بمديرية تربية نينوى (الأسلوب المتبع في المدرسة) |  |

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

2-4 وسائل جمع المعلومات : تم استخدام وسائل جمع المعلومات الآتية: (الاستبيان، المقابلة

الشخصية، الاختبار والقياس، استمارة تقويم الأداء الفني في الوثب الطويل، الملاحظة العلمية).

2-5 استمارة تقويم الأداء الفني في الوثب الطويل : تم تصميم استمارة لتقويم

الأداء الفني في الوثب الطويل ووزعت على السادة المختصين في التعلم الحركي

وألعاب القوى وتم تقسيم الدرجة الكلية البالغة (100 درجة) على الأقسام الثلاثة (التحضيرية والرئيس والختامي) وأجزائها .  
2-6 الملاحظة العلمية :

تم إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني بالوثب الطويل من قبل ثلاث تدريسيين (مقومون)\* من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في إختصاص (ألعاب القوى) وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديوياً ونقلت على أقراص مدمجة (CD) وتم توزيعها على السادة المقومين وكانت طريقة التقويم من قبل المقومين بإعطاء درجة من (100) للأقسام الثلاثة للحركة (التحضيرية، الرئيس، الختامي) وأجزائها وعلى وفق استمارة تقويم الأداء الفني بالوثب الطويل للاختبار القبلي الذي أجري يوم الخميس الموافق 17 / 10 / 2019 وتم التقويم من قبل المقومين العلميين في يوم الأحد الموافق 20 / 10 / 2019 ، في حين أجري الاختبار البعدي في يوم الأحد الموافق 10 / 11 / 2019 وتم التقويم من قبل المقومين العلميين في يوم الخميس الموافق 14 / 11 / 2019.

2-7 تكافؤ مجموعات البحث:  
2-7-1 تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (العمر(بالشهر)، الطول، الكتلة، بعض القدرات العقلية):

الجدول (1) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الانتباه، الذكاء)

| المتغيرات  | مصدر التباين   | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة (ف) المحسوبة |
|------------|----------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|
| العمر(شهر) | بين المجموعات  | 3           | 10             | 3.333          | 0.887             |
|            | داخل المجموعات | 56          | 210.400        | 3.757          |                   |
| الطول(سم)  | بين المجموعات  | 3           | 95.250         | 31.750         | 2.176             |

(\*) 1. أ.د. اياد محمد عبدالله : علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.  
2. أ.م.د. موفق سعيد أحمد : علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.  
3. م.د. عبد الله حسن علي : علم التدريب الرياضي / ألعاب القوى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

|       |        |          |    |                |                 |
|-------|--------|----------|----|----------------|-----------------|
| 0.368 | 14.588 | 816.933  | 56 | داخل المجموعات | الكتلة (كغم)    |
|       | 9.528  | 28.583   | 3  | بين المجموعات  |                 |
| 0.375 | 25.912 | 1451.067 | 56 | داخل المجموعات | الانتباه (درجة) |
|       | 4.639  | 13.917   | 3  | بين المجموعات  |                 |
| 1.116 | 12.376 | 693.067  | 56 | داخل المجموعات | الذكاء (درجة)   |
|       | 5.172  | 15.517   | 3  | بين المجموعات  |                 |
|       | 4.633  | 259.467  | 56 | داخل المجموعات |                 |

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية  $(56-3) = (2,76)$

2-7-2 تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض عناصر

اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل.

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين للمجموعات التجريبية الأربعة في عناصر اللياقة البدنية

| العناصر                            | مصدر التباين   | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة (ف) المحسوبة |
|------------------------------------|----------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|
| السرعة الانتقالية                  | بين المجموعات  | 3           | 0.773          | 0.258          | 2.259             |
|                                    | داخل المجموعات | 56          | 6.390          | 0.114          |                   |
| القوة الانفجارية<br>لعضلات الرجلين | بين المجموعات  | 3           | 0.042          | 0.014          | 0.908             |
|                                    | داخل المجموعات | 56          | 0.860          | 0.015          |                   |
| الرشاقة                            | بين المجموعات  | 3           | 0.374          | 0.125          | 0.425             |
|                                    | داخل المجموعات | 56          | 16.423         | 0.293          |                   |
| المرونة                            | بين المجموعات  | 3           | 14.583         | 4.861          | 0.420             |
|                                    | داخل المجموعات | 56          | 648.000        | 11.571         |                   |

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية  $(56,3) = (2,76)$

2-7-3 تكافؤ المجموعات التجريبية الأربعة تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل  
الجدول (3) نتائج تحليل التباين الأحادي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة  
في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل

| ت | الفعاليات                    | وحدة القياس | مصدر التباين   | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة (ف) المحسوبة |
|---|------------------------------|-------------|----------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1 | الأداء الفني في الوثب الطويل | درجة        | بين المجموعات  | 3           | 11.117         | 3.706          | 0.274             |
|   |                              |             | داخل المجموعات | 56          | 757.867        | 13.533         |                   |
| 2 | الإنجاز في الوثب الطويل      | درجة        | بين المجموعات  | 3           | 0.119          | 0.040          | 0.430             |
|   |                              |             | داخل المجموعات | 56          | 5.163          | 0.092          |                   |

قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية  $(3,56)=(2,76)$   
يتبين من الجداول (1 ، 2 ، 3) وجود فروق غير معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاثة  
والمجموعة الضابطة في المتغيرات كافة، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث.

## 2-8-8 متغيرات البحث:

### 2-8-1 المتغيرات المستقلة للبحث:

1. جدول التمرين الموزع (المجموعة التجريبية الأولى).
2. جدول التمرين المكثف (المجموعة التجريبية الثانية).
3. جدول التمرين العشوائي (المجموعة التجريبية الثالثة).
4. الأسلوب المتبع في المدرسة (دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة)  
(المجموعة الضابطة)

### 2-8-2 المتغيرات التابعة للبحث:

1. تعلم الأداء الفني في الوثب الطويل.
2. الإنجاز (المستوى الرقمي) في الوثب الطويل.

## 2-9-9 البرامج التعليمية:

### 2-9-1 البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة (بألعاب القوى) والمصادر السابقة (والمنهاج  
التعليمي الخاص بالمدرسة دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة) والاستبيانات التي  
وزعت قام الباحثان بكتابة المنهاج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي تكون من (6) وحدات

تعليمية ووقائع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد ووقائع (45) دقيقة للوحدة الواحدة حيث احتوت كل وحدة تعليمية على القسم التحضيري الذي يشمل (المقدمة والاحماء والتمارين) والقسم الرئيسي الذي يحتوي على (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي) وهو القسم الاساسي في الوحدة التعليمية والقسم الختامي الذي يشمل (تمارين التهدئة ولعبة صغيرة)، وبعد ذلك تم إجراء المقابلة مع المختصين وتوزيع استبياننا لصلاحية البرنامج التعليمي على ذوي الخبرة من المختصين في مجال (التعلم الحركي ، ألعاب القوى) وتم الاتفاق على صلاحية هذا البرنامج التعليمي بعد إجراء بعض التعديلات عليه.

## 2-9-2 البرامج الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاثة :

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وفي جدولة التمرين بصورة خاصة فضلاً عن خبرة الباحثان في مجال التعلم الحركي وألعاب القوى قام الباحثان بأعداد البرامج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية الثلاثة والتي تضمنت جدولة التمرين الموزع والمكثف والعشوائي، وقد احتوت هذه البرامج التعليمية على نفس المفردات الخاصة بالمنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع في المدرسة) مع مراعاة الاختلاف في طريقة توزيع التمارين وفترات الراحة بينها ووووووواسلوب تنفيذ التمارين، بعد ذلك تم عرض هذه البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة على المختصين في مجال (التعلم الحركي وألعاب القوى) وبعد إجراء المقابلات الشخصية\* مع العديد منهم تم إجراء بعض التعديلات والاتفاق على صلاحية هذه البرامج التعليمية .

## 2-10 الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

### 2-10-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي لتعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في يوم الخميس الموافق 17 / 10 / 2019 وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرس المادة ، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطلاب قام أحد الباحثين بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ليأخذوا فكرة عن كيفية أداء فعالية الوثب الطويل ،

- (٥) 1. أ.د محمد خضر أسمر : التعلم الحركي / كرة القدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
2. أ.د. عمار علي احسان : البيوميكانيك / ألعاب القوى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
3. أ.د. نوفل فاضل رشيد : التعلم الحركي / كرة القدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
4. أ.م.د. خالد محمد داود : التعلم الحركي / الكرة الطائرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

وتم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب ثلاثة محاولات ، وصاحب أداء كل محاولة من قبل الطلاب تصوير الأداء بآلة تصوير فيديو ولكل طالب ، وتسجيل مسافة الوثب ولكل محاولة ، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني بالوثب الطويل لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على أقراص مدمجة (CD) على المقومين العلميين في يوم الأحد الموافق 20 / 10 / 2019 .

### 2-10-2 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة يوم الاثنين الموافق 2019/10/21 وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ، وتم توزيعها على وفق جدول توزيع حصص درس التربية الرياضية ، وتم تنفيذ التجربة التي شملت جدولة التمرين الموزع الذي نُفذ على المجموعة التجريبية الأولى، وجدولة التمرين المكثف الذي نُفذ على المجموعة التجريبية الثانية ، وجدولة التمرين العشوائي الذي نُفذ على المجموعة التجريبية الثالثة ، والأسلوب المتبع في المدرسة والذي نُفذ على المجموعة الضابطة من قبل أحد الباحثين ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في يوم الخميس الموافق 7 / 11 / 2019.

### 2-10-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل للمجموعات التجريبية الثلاثة والضابطة في يوم الاحد الموافق 2019/11/10 وبنفس عدد المحاولات التي أعطيت لكل طالب في الاختبار القبلي وصاحب الأداء لكل طالب عملية التصوير الفيديوي ، وتسجيل مسافة الوثب ولكل محاولة ، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني بالوثب الطويل لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على أقراص مدمجة (CD) على المقومين العلميين في يوم الخميس الموافق 14 / 11 / 2019 .

### 3-11 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي.
  - 2- الانحراف المعياري
  - 3- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين. 4- اختبار تحليل التباين باتجاه واحد
  - 5- اختبار (قيمة أقل فرق معنوي)(L.S.D) (التكريني والعبيدي ، 101، 1999-310)
- وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات.

### 3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل.

الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل

| المجموعات | المتغير      | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | قيمة (ت) المحتسبة |
|-----------|--------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|
|           |              |             | س-              | ع±    | س-              | ع±    |                   |
| 1 ت       | الأداء الفني | درجة        | 48,200          | 3,384 | 69,200          | 4,738 | 14,067            |
| التمرين   | الإنجاز      | م           | 2,130           | 0,305 | 2,546           | 0,258 | 8,154 -           |
| الموزع    |              |             |                 |       |                 |       |                   |
| 2 ت       | الأداء الفني | درجة        | 45,800          | 3,569 | 60,866          | 3,833 | 10,987            |
| التمرين   | الإنجاز      | م           | 2,036           | 0,278 | 2,446           | 0,225 | 5,837 -           |
| المكثف    |              |             |                 |       |                 |       |                   |
| 3 ت       | الأداء الفني | درجة        | 46,933          | 3,081 | 64,266          | 2,711 | 21,753            |
| التمرين   | الإنجاز      | م           | 2,080           | 0,309 | 2,769           | 0,172 | 8,242 -           |
| العشوائي  |              |             |                 |       |                 |       |                   |
| ض         | الأداء الفني | درجة        | 46,733          | 4,182 | 56,400          | 5,261 | 9,093             |
| أسلوب     | الإنجاز      | م           | 2,013           | 0,320 | 2,246           | 0,323 | -5,017            |
| المدرسة   |              |             |                 |       |                 |       |                   |

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (314) = (2.14)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري تعلم الأداء الفني والإنجاز بالوثب الطويل للمجموعات التجريبية الثلاثة وكذلك المجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني بالوثب الطويل مع وجود فرق في معنوي في الإنجاز للمجموعة الضابطة وهذا يحقق الفرض الاول ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرامج التعليمية الخاصة بأساليب جدولة التمرين (الموزع والمكثف والعشوائي) في تعلم الأداء الفني والذي أثر ايجابياً في الإنجاز أيضاً ، إذ إمتازت هذه البرامج التعليمية بخصوصية من حيث الترتيب والتنظيم وجدولة التمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية وكيفية توزيع جهد الطالب على هذه التمارين واستثمار أوقات التمارين في كل وحدة بشكل مثالي وفترات الراحة بين التمارين وبين مجموعة التكرارات ساعدت

وانعكست بشكل ايجابي على التحسن في تعلم الأداء الفني حيث يعتمد تعلم المهارات الحركية ومنها الوثب الطويل عن طريق التمرين الى التدريب والتعليم المنتظم وفق خطوات تعليمية سهلة وبعد ذلك التدرج بسرعة وصعوبة معينة بالتكرار والتمرين والتدريب من أجل الحصول على أكبر عدد من المعلومات وبالتالي الوصول الى التنسيق والتوافق والاداء الصحيح للفعالية ، إذ يذكر ( محجوب ) "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". ( محجوب ، 2001 ، 181 )

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل  
الجدول (5) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل

| ت | الفعاليات                    | وحدة القياس | مصدر التباين                 | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة (ف) المحسوبة |
|---|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1 | الأداء الفني في الوثب الطويل | درجة        | بين المجموعات داخل المجموعات | 3           | 499.067        | 166.356        | 11.872*           |
| 2 | الإنجاز في الوثب الطويل      | م           | بين المجموعات داخل المجموعات | 3           | 2.126          | 0.709          | 10.634*           |
|   |                              |             |                              | 56          | 3.732          | 0.067          |                   |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجتي حرية (3-56) (ف) الجدولية = 2.758

الجدول (6) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل

| المجموعات                 | ت1     | ت2     | ت3     | ض      | ت-1   | ت-2   | ت-3 | (L.S.D) |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-----|---------|
| المتغيرات                 | -س     | -س     | -س     | -س     | ت2    | ت3    | ت3  |         |
| الأداء الفني الوثب الطويل | 62.200 | 60.866 | 64.266 | 56.400 | 1.334 | 2.066 | 5.8 | 2.733   |
| الإنجاز في الوثب الطويل   | 2.546  | 2.446  | 2.769  | 2.246  | 0.1   | 0.223 | 0.3 | 0.189   |

ت1\* لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (جدولة التمرين الموزع)

ت\*2 لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (جدولة التمرين المكثف)

ت\*3 لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة (جدولة التمرين العشوائي)

يتبين من الجدولين (5 ، 6) وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعات التجريبية الثلاثة في الأداء الفني والانجاز في الوثب الطويل وبهذا يتحقق الفرض الثاني من البحث ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرامج التعليمية ، كما كانت هنالك فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاثة ، إذ تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت أسلوب جدولة التمرين العشوائي على كل من المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في الأداء الفني والانجاز في الوثب الطويل ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أن الاسلوب العشوائي يحسن من تعلم الاداء للطلاب عند اداء اكثر من مهمة واحدة في الوحدة التعليمية الواحدة وبشكل عشوائي مما يساعد الفرد على البحث في الدماغ واستدعاء أكثر من برنامج حركي عند تنفيذ المهمات المختلفة وهذا ما يتوافق مع فرضية النسيان لـ(خيون) إذ يشير الى " إن التدريب العشوائي في مراحله الاولى لتعلم المهارة يجعل من الفرد أن يولد حركة وبرنامج حركي جديد في كل مرة يتحول من اداء مهارة جديدة الى مهارة جديدة أخرى ، إن هذا التحول المتناوب في التركيز يؤدي الى تهيئة برامج حركية مناسبة لكل مهارة ، هذه الطريقة تتحدى قدرات المتعلم وتشحن إندفاعه الى إكتشاف وتكيف جديد وسريع الى تغير المفاجئ في متطلبات الاداء" (خيون ، 2002 ، 82) ، كما تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في الأداء الفني والانجاز في الوثب الطويل ، إذ أن هذا الأسلوب يناسب المبتدئين في مراحل التعلم الخام لأنه يشعر بالراحة بعد كل عمل وجهد يبذله عند أدائه للتكرار المطلوب كما ويساهم في إعادة التصور للحركة أو المهارة ، إذ أن" التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً " ( الطالب والويس ، 2000 ، 61).

#### 4- الخاتمة:

اثرت البرامج التعليمية الخاصة بأساليب الجدولة (الموزع والمكثف والعشوائي) والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة (الاسلوب التقليدي) ايجابيا في تعلم الأداء الفني والانجاز في الوثب الطويل في حين لم يصل طلاب المجموعة الضابطة من

الصف الاول المتوسط الى التفوق في الإنجاز . تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت اسلوب جدولة التمرين (العشوائي) في الاختبار البعدي بالأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل على باقي المجاميع الثلاثة. تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب جدولة التمرين (الموزع) في الاختبار البعدي بالأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل على المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب جدولة التمرين (المكثف) في الاختبار البعدي بالأداء الفني والإنجاز في الوثب الطويل على المجموعة الضابطة. ويوصي الباحثون إلى أن العمل على توجيه مدرسي التربية الرياضية على امكانية استخدام اساليب جدولة التمرين الثلاثة (الموزع والمكثف والعشوائي) والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية في تعليم الأداء الفني بالوثب الطويل لطلاب الصف الاول المتوسط. التأكيد على استخدام أسلوب جدولة التمرين العشوائي في تعلم الأداء الفني والإنجاز بالوثب الطويل. من الممكن استخدام أسلوب جدولة التمرين الموزع في تعلم الأداء الفني والإنجاز بالوثب الطويل.

#### المصادر

- التكريتي، وديع ياسين والعيدي، محمد حسن (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الحسيني، مصطفى صبحي احمد خضر (2004): تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة.
- خيون، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد، العراق.
- رشيد، نوفل فاضل (2005) : تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.



- الرومي، جاسم محمد نايف (1999): أثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- الطالب، نزار والويس، كامل (2000): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- الطائي، نغم حاتم حميد (2000): اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- العودات، جبريل اجريد محمد (2004): أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل.
- فان دالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
- محجوب، وجيه (2001): (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان.
- Jerry. J & other (2005): "research methods in physical activity, human kinetics publisher, USA.