

تأثير استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب المكثف والموزع على مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة

(*) أ. م. د. أميرة محمد أمير البارودي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد درس الكرة الطائرة إحدى الدروس المنهجية الأساسية التطبيقية في كليات التربية الرياضية، ويهدف هذا الدرس إلى أكساب الطالبات المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة باللعبة كذلك الأمام بالجوانب القانونية والخططية ليتسنى لها نقل ما أكتسبته من معرفه متعلقة بهذه اللعبة الى طالباتها وطلابها بعد التخرج أو تكتسب الطرائق والأساليب التعليمية اللازمة لتنفيذ المهارات المقررة.

وأساليب التعليم والتدريس التي يستخدمها المدرس تعد احد جوانب العملية التعليمية بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع مجموعة المتعلمين بأقل جهد بما يضمن الاستمرارية ودوران عجلة التعلم، واكتساب النواحي المعرفية والبدنية والحركية، لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية (١٧).

تعد عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبني عليه مستوى الفاعلية الرياضية، فالتعليم الصحيح للمهارة باستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة مع الأخذ بعين الاعتبار المستوى التعليمي للطلبة بالإضافة إلى قابليتهم البدنية والعقلية والنفسية والفروق الفردية ويؤدي ذلك للحصول على مستوى عالى من الأداء للمهارة (١٠).

وقد أشارت عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) (١٢) إلى أن التعليم Teaching من أهم مهام مدرس التربية الرياضية فهي مسئوليته المباشرة لمساعدة الآخرين فى تعليم المهارات (١٢ : ١٤) كما أشارت لمياء ابراهيم (١٩٩٧) (١٦) نقلا عن أحمد عبد الخالق (١٩٨٦) (٢) إن التعليم Teaching هو المهمة الملقة على عاتق المدرس لمساعدة المتعلم على الاستفادة من العملية التعليمية إلى أقصى حد ممكن (٢ : ٢٩٨).

ولا يقتصر التعليم Teaching على طريقة أو أسلوب واحد فقد تعددت الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليمية ومنها التعليم المركز Concentrated Teaching، تعرفه لمياء إبراهيم (١٩٩٧) (١٦) هي طريقة من طرق التعليم التي يتم فيها التركيز على هدف معين كمهارة محددة في لعبة معينة . (١٦ : ٩).

تذكر لمياء ابراهيم (١٩٩٧)(١٦) ونقلا عن جابر عبد الحميد أن التعليم المركز يعنى التدريب فترات متصلة مركزه في مدة زمنية لتعليم مهارة (١٦ : ٩).

وقد اشارت عفاف عبد الكريم (١٩٩٤)(١٣) نقلا عن كلينج برج Kling Berg أن كل درس يجب أن تظهر به وظيفة رئيسية واحدة وتستخدم باقي الوظائف التعليمية الأخرى بالدرس تساعد الوظيفة الرئيسية في تحقيق الهدف، وهكذا تتداخل الوظائف التعليمية فيما بينها (١٣ : ٣١٤-٣١٨) وعند تطبيق طريقة التعليم المركز توجد عدة أساليب لتطبيقه منها اسلوبي التدريب المكثف والموزع وتعتمد كل منها على أهداف معينة وهي مختلفة في تصميمها واعادتها واسلوب ادائها.

فعند أداء اسلوب التدريب المكثف Intensive training فإن المبدأ الاساسى الذى يحدد عملية التعلم Learning هو اوقات الراحة بين تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر ، فيجب ان تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من اهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية فالتدريب المكثف يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب ، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (٣٠) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه احياناً الاستمرار في التدريب أو (التمرين)(١٥).

حيث يؤكد كلا من وجية محجوب (٢٠٠١)(٢٩) شمت Schmidt (٢٠٠٠)(٣٢) على أن توزيع الوقت على ممارسة تمارين التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التى تساعد على دقة تعلم اداء هذه المهارات باستخدام التمرين المكثف الذى يؤديه المتعلم باستمرار وثبات اى أداء المهارة المطلوبة بدقة وثبات مع فترة قصيرة للراحة، وهذا يعنى أن المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وبزيادة عدد محاولات التمرين. (٢٩ : ٢١٥) (٣٢ : ٤١٣-٤١٦).

أما التدريب الموزع Training Distributed فهو سلسلة متعاقبة من التدريب (التمرين) والراحة والتي غالباً ما تكون نسبه وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة أو أكثر فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة (٣٠ ثانية) يعطى وقت راحة بمقدار (٣٠ ثانية)، وقد تكون أكثر من ذلك (٣٢)(٣٣) .

يتفق كلا من وجيه محجوب (٢٠٠١) ، يعرب خيون (٢٠٠٢) بأن التدريب أو (التمرين) الموزع هو الذى تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التدريب أو (التمرين) مساوية أو أكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التدريب (التمرين)، اى أن التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذى توجد فيه أوقات راحة كافية بين التكرارات (٢٩ : ٢١٥) (٣٠ : ٨٤).

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٠)(٢٠) أن "الدراسة العملية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها تهدف إلى الوصف والتفسير والتنبؤ والافادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (٢٠ : ٢٠٠).

حيث عرف حسن علاوى (١٩٩٨) الرضا الحركي بمفهومه العام يعنى رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية (١٩ : ١٧١).

كما يعرفه خالد فيصل الشيخوه، الاء عبد الله (٢٠٠٢)(٥) بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التى يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الأشباع المناسب لحاجاته وتحقيق اهدافه التى من أجلها التحق بهذا النشاط (٥ : ١١٤).

تذكر رولا مقداد (٢٠١٠)(٨) أن الرضا الحركى يرتبط ارتباطا وثيقا بدافعية الطالبات نحو نشاط معين، فالطلبة الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسى نحو التحصيل تكون درجة دافعتهم نحو التعلم عندهم فى أعلى مستوياتها، وأن اهتمام الطالبة بالمادة الدراسية يتأثر بشكل أساسى بدرجة حماس المعلم لها فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها إلى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوكه الذى يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والأبداع والصحة النفسية لديه (٨).

وتعنى المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة كل الحركات الضرورية التى تؤدى لغرض معين فى إطار قانون اللعبة ، ويعتبر الارسال من اعلى مواجه (تتس) ومن اعلى جانبى (خطافى) من المهارات الاساسية الهجومية المقررة على الفرقة الثانية بالكلية، والتى تتميز بالطابع الهجومى، ولذلك يطلق عليه البعض أنه من المهارات الهجومية فعن طريقة نستطيع ان نفتح اللعب بضربة هجومية، قد تكون نتجتها تحقيق نقطة لصالح الفريق المرسل، يطلق عليه البعض الآخر انه مفتاح الفوز للفريق خاصة إذا ما أجادة جميع افراد الفريق هذه المهارة (٩ : ٤٤١، ٤٤٢).

ومن خلال إطلاع الباحثة على البحوث والمصادر العلمية فقد وجدت ان هناك عدة اساليب فى تعليم المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة، ولعدم امكانية تحديد أى الاساليب او الطرائق افضل فى تعلم المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة وذلك من خلال الاقتصادية فى الجهد والوقت المبذول مع الحصول على أفضل النتائج، ومن هنا جاءت فكرة البحث فى اختيار أحد طرائق التعليم وهو التعليم المركز للنهوض بمستوى الطالبات فى فترة قصيرة نظرا لتطبيق نظام الفصل الدراسى، ونظرا لقلة زمن الفصل الدراسى والذى يقلل من فرصة أداء تكرارات للوصول إلى الاتقان والتثبيت وهو نظام لا يحقق الأداء الأمثل فى تعلم المهارات والوصول إلى الالية مع الأداء الفنى الصحيح لهذه المهارة، لذا اتجهت الباحثة إلى اختيار التعليم المركز Teaching-Concentered أى تحديد هدف واحد (تعلم مهارة

واحدة فقط) للوصول إلى الألية فى مهارة الارسال اعلى (مواجهه -جانبى) نظرا لأنها مقررتان على الفرقة الثانية فى كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، إذ أن الممارسة على مهارة معينه ضمن واجب حركى يؤدى إلى زيادة الخبرة واحداث تطور فى الأداء المهارى وامتلاك خزينا من المعلومات التى يمكننا الرجوع إليها فى تثبيت عملية التعلم وتصحيح الأخطاء وصولا إلى الشكل المثالى فى الأداء، وقد لاحظت الباحثة وجود مشكلة فعلية وهى أن الأساليب التعليمية المتبعه (التقليدية) وهى توزيع المهارات داخل الوحدة التعليمية لانجاز المقرر فى فترة قصيرة والوصول إلى الالية، أن كان هذا الأسلوب (المتبع) يأتي بنتائج إلا أنه لا يرقى إلى مستوى الطموح واشباع الرضا الحركى إذ ان زمن المحاضرة المحدود يقلل من فرص أداء التكرارات بسبب وجود واجبات كثيرة داخل المحاضرة (الوحدة التعليمية) يجب انجازها، كل ذلك دعي الباحثة إلى استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف- الموزع) كمحاولة منها للارتقاء بالإداء المهارى اى زيادة القدرة المهارية للطالبات لمهارة الارسال من اعلى (مواجهه - جانبى) نظراً لان هاتين المهارتان من مقررتان فى منهج الفرقة الثانية كما أن الرضا الحركى أحد الابعاد النفسية التى تؤثر فى سير العملية التعليمية فسوف نتطرق الباحثة لقياسه للتعرف على مدى تأثير الأساليب الثلاثة (المكثف - الموزع - المتبع) على مهارة الارسال بنوعية والرضا الحركى.

الدراسات السابقة :

١. رولا مقداد عبيد (٢٠١٠)(٨) بعنوان " أثر التعلم التعاونى على تطوير الرضا الحركى فى بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية" ، يهدف البحث التعرف على أثر التعلم التعاونى والتعلم التقليدى المتبع على تطوير الرضا الحركى فى المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش ، التعرف على أفضلية استخدام التعلم التعاونى والتعلم التقليدى على تطوير الرضا الحركى، استخدمت الباحثة المنهج الوصفى بطريقة المسح والمنهج التجريبي لملائمتها طبيعة البحث، تكونت عينة البحث من (٦٢)، طالباً من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية من أدوات البحث استمارة استبيان خاصة بالرضا الحركى، وكانت أهم نتائج الدراسة فاعلية كل من التعلم التعاونى والتعلم التقليدى فى رفع مستوى الرضا الحركى أن التعلم التعاونى أكثر فاعلية من التعلم التقليدى فى رفع مستوى الرضا الحركى .

٢. دراسة ليث إبراهيم حاسم العزيزى (٢٠١٠)(١٧) بعنوان " أثر تمرين المتغير المكثف على الأداء المهارى لمادة كرة اليد فى كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، يهدف البحث إلى التعرف على أثر أسلوبى التمرين المتغير المكثف والأساليب المتبعة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت العينة (٥٤) طالباً مقسمة إلى مجموعتين، وكانت أهم النتائج أن

المفردات التطبيقية لأسلوب التمرين المتغير المكثف كان لها الأثر الإيجابي فى تطوير الأداء المهارى لأفراد العينة التجريبية .

٣. دراسة رافت عبد الهادى الكروى (٢٠٠٩)(٦) بعنوان " أثر منهج تعليم بالأسلوب المكثف والموزع فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧ - ٩) سنوات يهدف البحث إلى التعرف على الفروق بين الأسلوبين المكثف والموزع لدى الذكور والإناث، الفروق بين الذكور والإناث فى الأسلوب المكثف للقياس البعدى من خلال فرق التأثير، الفروق بين الذكور والإناث فى الأسلوب الموزع للقياس البعدى من خلال فرق التأثير، استخدم الباحث المنهج التجريبى بأسلوب المجموعات التجريبية المتكافئة لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار عينة البحث من تلاميذ وتلميذات مدارس الابتدائى (٧-٩) سنوات بلغ عددهم (٨٠) تلميذ وتلميذة قام الباحث بتقسيمهم بطريقة عشوائية إلى أربع مجموعات تجريبية كل مجموعة (٢٠) تلميذ، وكانت أهم النتائج هناك فروق معنوية بين القياسين القبلى والبعدى للأسلوبين المكثف والموزع لصالح القياس البعدى، هناك فروق بين الذكور والإناث فى الأسلوب المكثف للقياس البعدى لصالح الذكور ، الأسلوب الموزع للقياس البعدى لصالح الإناث .

٤. دراسة رشاد طارق يوسف النصر الله (٢٠٠٨)(٧) بعنوان " أثر تدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير فى تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة بعمر ١٣-١٤ سنة يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المنهج التعليمى باستخدام التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير فى تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة، التعرف على التدريب الأنسب وما يحتويه من أسلوب فى تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة . استخدم الباحث المنهج التجريبى ذات المجموعات المتكافئة واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئى نادى الناصرية الرياضى بكرة السلة والبالغ عددهم (٣٢) مبتدئ تم توزيعهم إلى مجموعتين (مجموعة التدريب المكثف ومجموعة التدريب الموزع ، قسمت كل مجموعة إلى قسمين (الأسلوب الثابت، والأسلوب المتغير) ، وأهم النتائج أن المنهج التعليمى المعد وفق الأساليب المستخدمة فى البحث له تأثير ايجابي وفعال فى تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة، كما أن فترات الراحة لها دور كبير فى تعلم مهارة التهديد بكرة السلة كما فى التدريب الموزع الذى أظهر تفوقاً ملحوظاً على التدريب المكثف .

٥. دراسة محمد محمود كاظم (٢٠٠٨)(٢٤) بعنوان " أثر أسلوبى التمرين الموزع والمكثف على تعلم بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية بكرة اليد، يهدف البحث التعرف على تأثير الأسلوبين المستخدمين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة اليد، معرفة إلى الأسلوبين أفضل، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث ، اشتملت عينة البحث (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية فى كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، كانت أهم النتائج أفضلية استخدام أسلوب التعليم المكثف فى تعلم مهارتى التمرير والاستلام لمسافة ٣ م للتصويب، أفضلية أسلوب التعليم الموزع فى تعلم مهارة التنطيط .

٦. دراسة مازن عبد الهادى أحمد (٢٠٠٣) (١٨) بعنوان " أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء فى بعض مهارات التنس، تهدف الدراسة التعرف على الفروق فى نتائج مستوى الأداء المهارى والتعرف على أفضل أسلوب تعليمى من هذه الأساليب سواء المكثف أو الموزع أو التقليدى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو ثلاث مجموعات ، مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة ، شملت عينة البحث (٢٤) طالبة يمثلون طالبات الفرقة الثانية ، الثالثة فى كلية التربية الرياضية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع بواقع ٨ طالبات لكل مجموعة ، وكانت أهم النتائج أن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف وأسلوب الموزع والتقليدى) كان له تأثير فى تعلم مهارات قيد البحث، كان الأسلوب التعلم المكثف هو الأفضل فى تعلم المهارات كما كان الأسلوب الموزع أفضل من الأسلوب التقليدى .

٧. دراسة نغم حاتم حميد الطائى (٢٠٠٠)(٢٧) بعنوان أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور فى فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، تهدف الدراسة التعرف على الفروق فى نتائج مستوى الأداء والتطور فى فعالية الوثب الطويل، التعرف على افضل الأسلوبين فى تعلم فعالية الوثب الطويل ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطه، أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبا من المرحلة الأولى بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وقد خضعت المجموعات الثلاثة إلى نفس المنهج التعليمى ولكن باختلاف فترة العمل بالتمرين وفترة الراحة حسب الأسلوب التعليمى المستخدم بواقع (٨) وحدات تعليمية زمن الوحدة (٩٠) دقيقة، وتوصلت الباحثة إلى أفضلية استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع من الطريقة التقليدية المتبعة بالكلية .

٨. دراسة لمياء محمد إبراهيم (١٩٩٧)(١٦) بعنوان " تأثير كل من التعليم المركز والموزع فى درس التربية الرياضية على الاكتساب البدنى والمهارى لتلميذات المرحلة الإعدادية " . يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التعليم المركز على الاكتساب البدنى والمهارى

فى درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، تأثير التعليم الموزع على الاكتساب البدنى والمهارى فى درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، مقارنة بين اسلوبى التعليم المركز (المجموعة التجريبية) والتعليم الموزع (المجموعة الضابطة) استخدمت الباحثة المنهج التجريبى للمجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة تكونت عينة البحث مراحل التعليم الثلاثة (ابتدائى - إعدادى - ثانوى) بلغ حجم العينة ٦٠ تلميذه قسمت على مجموعتين ، من أدوات جمع البيانات استمارة استبيان للتعرف على أهم الاختبارات ، سجلات المدرسة- استمارة تسجيل الاختبارات ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المستوى البدنى والمهارى، استخدام التعليم المركز أدى إلى تحسن المستوى البدنى والمهارى، استخدام التعليم الموزع أدى إلى تحسن ولكن بدرجة أقل من التعليم المركز .

التعليق على الدراسات السابقة :

- لم تجمع نتائج الدراسات عن أفضلية أسلوب عن آخر .
- أظهرت نتائج الدراسات تقدم ملموس فى المستوى المهارى .
- أظهر النتائج تأثير أساليب التعلم على الرضا الحركي .
- تختلف تأثير نوعية الأساليب على المهارات البسيطة أو المركبة .
- تراوح زمن الوحدة التعليمية من ٤٠-٩٠ ق .
- تراوح عدد الوحدات التعليمية ٨-١٠ وحدات .
- اختلاف عينات البحث من ذكور ، إناث طالبات وطلاب جامعة .
- تختلف أفضلية الأسلوب حسب الجنس

مصطلحات البحث :

- **التعليم المركز : Concentrated Teaching**
يقصد بالتعليم المركز أن يستمر المتعلم فى بذل جهود متواصلة أثناء تعلمه .
يعرف طريقه من طرق التعليم التى يتم فيها التركيز على هدف معين . (لمياء : ٩) .
- **التدريب المكثف : Intensive traing** هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة التى يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة أقل من وقت الممارسة .
- **التدريب الموزع : Training Distrbutor** هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة التى غالباً نسبة وقت الممارسة مساوية أو أقل من وقت الممارسة أو أقل من وقت الراحة (٣٤ : ٤١٤ : (٤١٦).

أهداف البحث :

بناء برنامج تعليمى باستخدام التعليم المركز بأسلوبى التدريب المكثف والموزع على تعلم مهارة

الإرسال من أعلى (مواجه جانبي) في الكرة الطائرة لتتعرف على :

(١) تأثير استخدام التعليم المركز بأسلوبى التدريب (المكثف - الموزع) والأسلوب المتبع على:

أ (تعليم مهارة الإرسال من أعلى (مواجه - جانبي) في الكرة الطائرة.

ب) الرضا الحركى .

(٢) اختلاف تأثير الأساليب الثلاثة على :

أ (تعليم مهارة الإرسال من أعلى (مواجه - جانبي) في الكرة الطائرة.

ب) الرضا الحركى .

فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية بين المجموعات الثلاث التي

استخدمت التعليم المركز بأسلوبى التدريب (المكثف والموزع) والأسلوب المتبع لصالح القياس

البعدى فى :

أ- تعليم مهارة الإرسال من أعلى (مواجه - جانبي) في الكرة الطائرة.

ب- الرضا الحركى .

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات الثلاث ولصالح المجموعة

التجريبية الأولى التي استخدمت التعليم المركز أسلوب التدريب المكثف لصالح القياس

البعدى فى :

أ- تعليم مهارة الإرسال من أعلى (مواجه - جانبي) في الكرة الطائرة.

ب- الرضا الحركى .

خطة البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبتين ، ومجموعة

ضابطة ، مع القياس القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة البحث.

• مجموعة تجريبية أولى استخدمت التعليم المركز بأسلوب التدريب المكثف .

• مجموعة تجريبية ثانية استخدمت التعليم المركز بأسلوب التدريب الموزع.

• مجموعة ضابطة استخدمت التعليم المتبع بأسلوب الأمر.

مجتمع البحث :

طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠ وقد

بلغ عددهن (١٤٥) طالبة .

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ الفصل الدراسي الثاني من الشعب المخصصة للباحثة والتي تقوم بالتدريس لها وفق الجدول الدراسي وتضمنت عينة البحث (٤٥) طالبة وذلك بواقع (١٥) طالبة لكل مجموعة وذلك بعد استبعاد اللاعبات بالأندية والمصابات واللاتى لم ينتظمن فى التطبيق . بالإضافة إلى (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من بينهم (٢٠) طالبة لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات)، (١٠) طالبات للتجربة الاستطلاعية .

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

أولاً : تجانس العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الانثربومترية (الطول- الوزن) والمرحلة العمرية (السن) ، وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الإرسال، اختبارات ومهارة الإرسال من أعلى (مواجهه - جانبي) والمتغير النفسي الرضا الحركي وذلك يوم الاحد ٢٠١٠/٢/١٤ إلى الخميس ٢٠١٠/٢/١٨ جدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط
ومعامل الالتواء

ن = ٤٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	المتغيرات الانثرومترية السن	سنة	١٩.٧٤	٠.٦٩	٢٠	٠.٦١ -
٢	الطول	سنتيمتر	١٦٣.٥١	٦.٢١	١٦٤	٠.٧٥
٣	الوزن	كيلوجرام	٦٠.٤٤	٧.٩٨	٦٠	٠.١٩
٤	متغير النفس الرضا الحركي	درجة	١٠٧.٧١	١٩.٠٥	١١١	١.٠٧-
٥	المتغيرات المهارية ارسال من أعلى مواجهة (تنس)	درجة	٥	٤.٣٧	٤	٠.٢٦
٦	ارسال من أعلى جانبي (خطافي)	درجة	٢.٨٧	٣.٩٤	٢	١.٦
٧	المتغيرات البدنية الدقة (اختبار الدوائر المتداخلة)	درجة	١٤.٠٤	١.٦٥	١٥	١.٥ -
٨	القدرة (رمي كرة سلة لابعده مسافة)	سم	١٠.٢٢	٢.١٤	٩.٦	٠.٧٢
٩	التوافق (للتوافق بين العين واليد)	درجة	٦.٤	٣.٨١	٦	٠.٣٢
١٠	المرونة (ثني الجذع أماما أسفل)	سم	٦.٦٢	٣.٨١	٦	١.١٧

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-١.٠٧، ١.٦) أي انحصرت ما بين (+٣ -)، مما يشير إلى أن عينة البحث تخضع للتوزيع الاعتدالي في جميع المتغيرات.

ثانياً: التكافؤ:

بعد التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيمها عشوائياً إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ، ومجموعة ضابطة كل منهما (١٥) طالبه، ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين مجموعات البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاثة ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢)
تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في
القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = n_3 = 15$$

رقم	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	السن	بين المجموعات	٢.٠١	٢	١.٠١	٢.٢٧	٠.١١٦
		داخل المجموعات	١٨.٦٤	٤٢	٠.٤٤		
٢	الطول	بين المجموعات	٤٦.٨	٢	٢٣.٤	١.٣٣	٠.٢٧٦
		داخل المجموعات	٧.٤٠	٤٢	١٧.٦٢		
٣	الوزن	بين المجموعات	١٢.٩٣	٢	٦.٤٧	٠.٢٨	٠.٧٦٠
		داخل المجموعات	٩٨١.٠٧	٤٢	٢٣.٣٦		
٤	الرضا الحركي	بين المجموعات	٣٥٦.٨٤	٢	١٧٨.٤٢	٠.٤٨	٠.٦٢٢
		داخل المجموعات	١٥٦١.٠٤	٤٢	٣٧١.٦٨		
٥	ارسال من أعلى مواجهة (تنس)	بين المجموعات	٤٠.١٣	٢	٢٠.٠٧	١.٠٥	٠.٣٥٩
		داخل المجموعات	٨٠١.٨٧	٤٢	١٩.٠٩		
٦	ارسال من أعلى جانبي (خطافي)	بين المجموعات	٣٢.٩٣	٢	١٦.٤٧	١.٠٦	٠.٣٥٤
		داخل المجموعات	٦٥٠.٢٧	٤٢	١٥.٤٨		
٧	الدقة (اختبار الدوائر المتداخلة)	بين المجموعات	٠.١٧٨	٢	٠.٠٨	٠.٠٦	٠.٩٤١
		داخل المجموعات	٦١.٤٧	٤٢	١.٤٦		
٨	القدرة (رمى كرة سلة لأبعد مسافة)	بين المجموعات	٠.٢٦	٢	٠.١٣	٠.٠٣	٠.٩٧٣
		داخل المجموعات	٢٠١.٦٦	٤٢	٤.٨		
٩	التوافق (بين العين واليد)	بين المجموعات	٤٤.٩٣	٢	٢٢.٤٧	١.٥٩	٠.٢١٦
		داخل المجموعات	٥٩٣.٨٧	٤٢	١٤.١٤		
١٠	المرونة (تتى الجزع أماماً وأسفل)	بين المجموعات	٥٩.٢٤	٢	٢٩.٦٢	٠.٥١	٠.٦٠٣
		داخل المجموعات	٢٤٣٤	٤٢	٥٧.٩٥		

الدلالة ≥ 0.05

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبليّة حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٠.٠٣ ، ٢.٢٧) مما يدل على تكافؤ المجموعات.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

- السجلات الرسمية (السجلات بقسم شئون الطالبات).
- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء.
- الاختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

استعانت الباحثة بالسجلات الرسمية بقسم شئون الطالبات بالكلية للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠٠٩ للحصول على بعض البيانات الخاصة بعينة البحث والمتمثلة في :

- عدد طالبات الفرقة الثانية وكيفية توزيعهن على شعب وعدد كل شعبه.
- الطالبات الباقيات للأعادة.
- تاريخ ميلاد الطالبات للحصول على العمر الزمني لهن.

٢ - المراجع العملية والدراسات السابقة:

استعانت الباحثة بما استطاعت التوصل إليه بعد إطلاعها على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وتحليلها بهدف المساعدة في حصر الاتي:

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
- الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.
- الاختبار المهارى للأرسال (من أعلى مواجه - جانبي).
- الاختبار النفسى مقياس (الرضا الحركي) ترجمة حسن علاوى

٣ - استمارة استطلاع رأى الخبراء :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات.

قامت الباحثة بإعداد عدد (٢) استمارة استبيان وقامت بعرضها على عدد (٥) من الخبراء ملحق (١) لاستطلاع آرائهم حول تحديد.

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهاري الارسال من أعلى (مواجه- جانبي) وذلك لاجراء التكافؤ بين مجموعات البحث واسفرت نتيجة الاستبيان على هذه العناصر: قدرة الذراعين - الدقة - التوافق بين العين واليد - المرونة
- ثم تم اختيار الاختبارات الخاصة بهذه العناصر من خلال عرضها على الخبراء في نفس الاستمارة ثم التوصل إلى الاختبارات التالية: واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية لاجراء التكافؤ:

١ - رمي كرة سلة لابعد مسافة لقياس قدرة الذراعين (٢٣ : ٣٨٤)

٢ - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة (٢٣ : ٤٥٥)

٣ - رمى واستقبال الكرات لقياس التوافق بين العين واليد (٢٣ : ٤١٠)

٤ - ثني الجذع أماماً أسفل لقياس المرونة (٢٣ : ٣٢٧)

ملحق (٤)

- الاختبار المهارى للأرسال من أعلى (مواجه - جانبي) قامت الباحثة بأعداد استمارة للأرسال من أعلى (مواجه - جانبي) ثم عرضها على الخبراء في مجال تدريب الالعب الرياضية ملحق (٤) تم التوصل إلى الاختبار التالي:

- اختبار بارثليت وآخرون للإرسال (٣١: ١٤٣) .
هذه الاختبارات (البدنية - المهارى) تم عرضها على نفس الخبراء وحصلت على موافقة بالأجماع.

- تم اختبار مقياس الرضا الحركى ترجمة حسن علاوى لنلسون والين ملحق رقم (٥) (١٩).
الأجهزة والأدوات المستخدمة:

الرستاميتير - الميزان الطبي - شريط قياس - كرات سلة - كرات طائرة مسطرة مدرجة - صندوق على ارتفاع ٥٠ سم.

القياسات الانترومترية:

السن: وقد تم حساب السن لأقرب سنة وقد تم الحصول على أعمار عينة البحث من خلال المستندات الرسمية بالكلية.

الطول: وقد تم قياس الطول بجهاز الرستاميتير لأقرب سم.

الوزن: يقاس الوزن بالميزان الطبي المعايير لأقرب كجم.

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عدد (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث خارج عينة البحث في يوم ٢٠١٠/٢/٨ بهدف:

١. تدريب فريق العمل المساعدات على القيام بدورهن.

٢. الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة.

٣. إجراء بعض تدريبات البرنامج التعليمي لمعرفة زمن التدريب لتحديد فترات الراحة بين كل تدريب وآخر.

وأسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية:

- مقدرة الطالبات على أداء التدريبات.

- كفاءة المساعدات على القيام بدورهم.

- سلامة الأجهزة والأدوات.

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق Validity:

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات قيد البحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة الربيع الأعلى عددهن (٥) طالبات والمجموعة غير المميزة الربيع الأدنى عددهن (٥) طالبات على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث قوامها (٢٠) طالبة، تم إجراء قياس الصدق هو التطبيق الأول للثبات يوم الاثنين ٢٠١٠/٢/٨ . ١٣

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة (الصدق)

$$n_1 = n_2 = 15$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة U	الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	المتغير النفسي الرضا الحركي	درجة	٨	٤٠	٣	١٥	٠.٠٠٠٩	٠.٠٠٠٩
٢	المتغير المهاري الأرسال من أعلى مواجه	درجة	٧	٣٩	٣	١٥	٠.٠١١	٠.٠٥
٣	الإرسال من أعلى جانبي	درجة	٨	٤٠	٣	١٥	٠.٠٠٠٩	٠.٠٠٠٩
٤	المتغير البدني الدقة (اختبار الدوائر المتداخلى)	درجة	٨	٤٠	٣	١٥	٠.٠٠٠٨	٠.٠٠٠٩
٥	القدرة (رمي كرة سلة لابعده مسابقة)	سم	٨	٤٠	٣	١٥	٠.٠٠٠٩	٠.٠٠٠٩
٦	التوافق (رمي واستقبال الكرات)	درجة	٧	٣٩	٣	١٥	٠.٠١٢	٠.٠٥
٧	المرونة (ثني الجذع أماما وأسفل)	سم	٧	٣٩	٣	١٥	٠.٠١٣	١

الدلالة ≥ 0.05

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الإختبارات في القياسات التي وضعت من أجلها. قيمة U معادلة مان ووتنى.

الثبات Reliability:

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق Test-Re-Test بعد ثلاث أيام من التطبيق الأول وذلك على عينة قوامها (٢٠) طالبه من طالبات الفرقة الثانية من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية تم القياس فى الفترة من ٨ - ١١/٢/٢٠١٠. واعتبرت الباحثة بيانات قياس الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وقد راعت الباحثة نفس الشروط عند التطبيق الثانى من ترتيب ومكان الأدوات وعمل المساعدات في القياس الثانى يوم ١١/٢/٢٠١٠ ثم تم ايجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى باستخدام معادلة (بيرسون) يتضح ذلك من جدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات الدراسة (الثبات)

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة U	الدلالة
			ع	م	ع	م		
	المتغير النفسي							
١	الرضا الحركي	درجة	١٧.٩	١٠٤.١	١٧.٩٨	١٠٤.٧	٠.٦٤	٠.٠٢٨
٢	للمتغير المهاري الأرسال من أعلى مواجه	درجة	٤.١٢	١٧.٩	٤.٣١	١٨.٢٢	٠.٦٢	٠.٠٣٣
٣	الإرسال من أعلى جانبي	درجة	٣.٨٨	١٩.٨	٤.٠٢	١٩.٩٦	٠.٠٦	٠.٠٣٧
٤	المتغير البدني الدقة (اختبار الدوائر المتداخلي)	درجة	٢.٢٧	١٢.٦	٢.٤٥	١٢.٩١	٠.٦٩	٠.٠٢٢
٥	القدرة (رمي كرة سلة لابعده مسابقة)	سم	٢.١٤	١٠.٥٦	٢.٥٧	١٠.٨٤	٠.٧١	٠.٠٢
٦	التوافق (رمي واستقبال الكرات)	درجة	٦.٦	٦.٦	٣.٨٨	٧.٠٤	٠.٦٣	٠.٣١
٧	المرونة (ثني الجذع أماما وأسفل)	سم	٦.٢	٦.٢	١.٢٥	٦.٧٢	٠.٧٥	٠.٠١

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات الدراسة قد تراوحت ما بين (٠.٧٦ ، ٠.٨٩) وهي ارتباطات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الأختبارات المستخدمة.

المنهج التعليمي:

خضعت العنينة إلى منهج تعليمي باستخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب المكثف والموزع اعتمدت وحداته على مهارة الأرسال من أعلى (مواجه - جانبي) في الكرة الطائرة. إذ تم استخدام أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الأولى وأسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الثانية وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ماعدا الأسلوب المستخدم لكل مجموعة.

تضمن تدريس كل مهارة (٤) وحدات تعليمية لمهارة الإرسال من أعلى مواجه ، (٤) وحدات تعليمية لمهارة الإرسال من أعلى جانبي على مدار (٨) أسابيع بواقع وحدة تعليمية اسبوعياً زمنها (٩٠) ق أي (٧٢٠) دقيقة أسبوعياً بأجمالى (١٢) ساعة وقد اعتمدت الباحثة على التكرارات بعد الوصول إلى مرحلة التعلم والتوافق الأولى في الارتقاء بمستوى المهارة وذلك داخل الزمن المخصص للتعليم .

التوزيع الزمني للوحدة:

- الاعمال الادارية والاحماء ١٥ ق

- الجزء الرئيسى : ٧٠

* الجزء التعليمي : ٢٥ ق

* الجزء التطبيقي : ٤٥ ق

- الجزء الختامي : ٥ ق

طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

فى ضوء التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرارات التدريبات الخاصة بكل مهارة فى كل وحدة تعليمية لتطوير المهارة فى أثناء تطبيق الوحدة التعليمية.

أما بالنسبة إلى طريقة تنفيذ كل أسلوب فقد تم بالشكل الآتى:

١ - مجموعة أسلوب التدريب المكثف:

فى هذا الأسلوب تؤدى كل طالبة (٥ - ٨) محاولات إرسال بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار واخر، وبعد الانتهاء من العمل تأخذ طالبة مدة راحة بقدر متوسط زمن أداء إرسال لمرة واحدة حوالى (٣٠) ث ومن ثم بدأ الاداء مرة أخرى (٥-٨) محاولات.

٢ - مجموعة أسلوب التدريب الموزع:

فى هذا الأسلوب تعمل كل طالبتين معاً، وذلك بأن تؤدى الطالبه الأولى الإرسال مرة واحدة وتنتظر، ثم تؤدى طالبة الثانية المقابلة لها التدريب مرة واحدة أيضا يعد زمن أداء الزميلة للإرسال مدة راحة للطالبة الأولى ثم تعود طالبة الأولى بأداء التدريب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعات البحث الثلاثة:

على ملاعب كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة فى الفترة من الأحد ١٤/٢/٢٠١٠ إلى ١٨/٢/٢٠١٠ وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل وذلك كالتالى:

اليوم الأول : القياسات الانثرومترية للمجموعات الثلاثة الطول والوزن يوم ١٤/٢/٢٠١٠.

اليوم الثانى: الاختبارات البدنية لتجانس وتكافؤ للمجموعات الثلاثة يوم ١٥/٢/٢٠١٠.

اليوم الثالث: اختبار مهارة الإرسال من أعلى (مواجهة - جانبي) والرضا الحركي لأحدى المجموعات البحثية يوم ١٦/٢/٢٠١٠.

اليوم الرابع: اختبار مهارة الإرسال من أعلى (مواجهة - جانبي) والرضا الحركي لإحدى المجموعات البحثية يوم ١٧/٢/٢٠١٠

اليوم الخامس: اختبار مهارة الإرسال من أعلي (مواجهه - جانبي) والرشا الحركي لإحدى المجموعات البحثية يوم ١٨/٢/٢٠١٠

تنفيذ التجربة:

تم البدء بالتجربة لعينة البحث من الفترة من الاثنين ٢٠١٠/٢/٢٢ إلى الاربعاء ٢٠١٠/٤/٢١
تبدأ المجموعة التجريبية الاولى يوم الاثنين ٢٠١٠/٢/٢٢.
تبدأ المجموعة التجريبية الثانية التجربة يوم الثلاثاء ٢٠١٠/٢/٢٣
تبدأ المجموعة الضابطة تؤدي الأسلوب المتبع يوم الأربعاء ٢٠١٠/٢/٢٤
ولمدة شهرين بواقع (٨) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة ، ومن
الوحدة (٩٠) دقيقة.

القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث في اختبار مهارة الارسال من اعلى (مواجهة -
جانبي) ومقياس الرضا الحركي كان ترتيب التالي:-
- المجموعة التجريبية الأولى (الاسلوب المكثف) يوم الخميس ٢٠١٠/٤/٢٢.
- المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) يوم السبت ٢٠١٠/٤/٢٤.
- المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع الأمر) يوم الأحد ٢٠١٠/٤/٢٥.

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS الاحصائي لمعالجة البيانات كالتالي:-
المتوسط الحسابي
الانحراف المعياري
الوسيط
معامل الالتواء
معامل ارتباط بيرسون
معادلة مان ووتيني لدلالة الفروق
تحليل التباين في اتجاه واحد
دلالة الفروق باستخدام معادلة شيفي للمجموعات المتساوية

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولا: عرض نتائج البحث:

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة الارسال من أعلى (مواجهه - جانبي) ، الرضا
الحركي لكل مجموعة من المجموعات الثلاثة:-

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية الأولى (المكثف) في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٥

م.	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيمة ت	الدلالة	نسبة التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
١	إرسال مواجه	درجة	٥.٠٠	٤.٣٣	١٥.٤٧	٦.٣٧	١٠.٤٧	٧.٢١	٥.٦٢	٠.٠٠١	٢٠٩.٤
٢	إرسال جانبي	درجة	٧.٣٣	٢.٠٩	١٧.٤٧	٥.٢٨	١٠.١٣	٥.٧٣	٦.٨٥	٠.٠٠٠	١٣٨.١٩
٣	رضا الحركي	درجة	١٠٣.٧٢	٢٥.٥٤	١٣٤.٣٣	٧.٢٥	٣٠.٦	٢٦.٦٣	٤.٤٨	٠.٠٠١	٢٤.٦٨

الدلالة ≥ ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٤.٤٨ ، ٦.٨٥).
كما يتضح من الجدول (٥) أن نسبة التغير قد تراوحت ما بين (٢٤.٦٨ % ، ٢٠٩.٤).

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية الثانية (الموزع) في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٥

م.	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيمة ت	الدلالة	نسبة التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
١	إرسال مواجه	درجة	٧.٢٧	٤.٢٧	٩.٨	٢.٧	٢.٥٣	٣.٩٤	*٢.٤٩	٠.٠٢٦	%٣٤.٨
٢	إرسال جانبي	درجة	٥.٠٧	٣.٥٩	١١.٩٣	٢.٤٦	٦.٨٧	٣.٨٩	*٦.٨٧	٠.٠٠٠	%٣٥.٥
٣	رضا الحركي	درجة	١٠٩.٥٣	١٧.٨٦	١٢٣.٦٧	١٥.٢	١٤.١٣	٢٥.٢٧	٢.١٧	٠.٠٨٤	%٧.٧٣

الدلالة ≥ ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات ما عدا متغير الرضا الحركي وقد تراوحت قيمة ت ما بين (٠.٦٤ ، ٣.٦٥) كما يتضح من الجدول السابق أن نسبة التغير قد تراوحت ما بين (٢.١٢ % ، ٤٠.٤ %)

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٥

م.م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيمة ت	الدلالة	نسبة التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
١	إرسال مواجه	درجة	٦.٩٣	٣.٤٣	٩.٧٣	٣.١	٢.٨	٤.٤٤	*٢.٤٤	٠.٠٢٩	%٤٠.٤
٢	إرسال جانبي	درجة	٦.١٣	٢.٥٩	١١.٢	٤.٠٧	٥.٠٧	٥.٣٨	*٣.٦٥	٠.٠٠٣	%٨٢.٧١
٣	رضا الحركي	درجة	١٠٩.٨٧	١١.٩٨	١١٢.٢	٨.١٣	٢.٣٣	١٤.٠٤	٠.٦٤	٠.٥٣٠	%٢.١٢

الدلالة ≥ ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات ماعدا متغير الرضا الحركي وقد تراوحت قيمة ت ما بين (٠.٦٤ ، ٣.٦٥) كما يتضح من الجدول (٧) أن نسبة التغير قد تراوحت ما بين (٢.١٢% ، ٤٠.٤%).

جدول (٨)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث
في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ن_٣ = ١٥

م.م	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	إرسال مواجه	بين المجموعات	٣٢٤.٩٣	٢	١٦٢.٤٧	٨.٤٨	٠.٠٠١
		داخل المجموعات	٨٠٥.٠٧	٤٢	١٩.١٧		
٢	إرسال جانبي	بين المجموعات	٣٥٢.١٣	٢	١٧٦.٠٧	١٠.٤٦	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٧٠٧.٠٧	٤٢	١٦.٨٤		
٣	رضا الحركي	بين المجموعات	٣٦٧٥.٧٣	٢	١٨١٧.٨٧	١٥.٧٧	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٤٨٩٥.٠٧	٤٢	١١٦.٥٥		

الدلالة ≥ ٠.٠٥

يتضح من (٨) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخل المجموعات للمجموعات الثلاث في جميع المتغيرات.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث
بطريقة شيفيه

$$١٥ = ٣ن = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	ت _١ (مكثف)	ت _٢ (موزع)	ضباطه في المتبع	الدلالة
١	إرسال مواجه	١ (مكثف)	١٥.٤٧	-	*٥.٦٧	*٥.٧٣	٠.٠٠٤
		٢ (موزع)	٩.٨	-	-	٠.٠٦	٠.٠٠٤
		ض (تقليدي)	٩.٧٣	-	-	-	١.٥٩
٢	إرسال جانبي	١ (مكثف)	١٧.٤٧	-	*٥.٥٣	*٥.٢٧	٠.٠٠٣
		٢ (موزع)	١١.٩٣	-	-	٠.٧٣	٠.٠٠١
		ض (تقليدي)	١١.٢	-	-	-	٠.٨٨٧
٣	الرضا الحركي	١ (مكثف)	١٢٩.٣٣	-	*١١.٣٣	*١٧.١٣	٠.٠٢٨
		٢ (موزع)	١١٨	-	-	٥.٨	٠.٠٠١
		ض (تقليدي)	١١٢.٢	-	-	-	٠.٣٦٩

الدلالة ≥ ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى (مكثف) - التجريبية الثانية (موزع) - الضابطة (المتبع) وكانت النتائج كالتالي: وجود فروق دالة إحصائية بين:-

- التجريبية الأولى والثانية لصالح الأولى في جميع المتغيرات.
- التجريبية الأولى والضابطة لصالح التجريبية الأولى في جميع المتغيرات.
- وجود فروق غير داله إحصائياً بين التجريبية الثانية والضابطة في جميع المتغيرات.

ثانياً: مناقشة نتائج البحث:

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جداول (٥) ، (٦) ، (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث كل على حدة لصالح القياس البعدي في مهارة الإرسال من أعلى (مواجهه - جانبي).

كما يتضح من نفس الجداول وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في الرضا الحركي لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد دلالة للفروق في الرضا الحركي للمجموعة الضابطة. تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية الأولى ما بين (٢٤.٦٨% ، ٢٠.٩٤%) بينما تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية الثانية (٧.٧٣% ، ٣٤.٨%) أما المجموعة الضابطة فتراوحت نسبة التغير ما بين (٢.١٢% ، ٤٠.٤٢%). ترجع الباحثة سبب هذه الفروق إلى

تأثير التدريبات المستخدمة (أسلوب التدريب المكثف -أسلوب التدريب الموزع- الأسلوب المتبع الأمر) إذ نجد بأن هذه التدريبات كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الإداء المهارى للمهارات قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء لدى المجموعات الثلاثة، ولكن بنسب مختلفة، وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاث كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم وهذا ما أشار إليه ظافر هاشم (٢٠٠٢) (١١) في أن "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم (١١: ١٠٢).

وتتفق الباحثة مع رولا مقدار عبيد (٢٠١٠) (٨) أن الفرد المتعلم يتعلم معظم المفاهيم العلمية عن طريق الدراسة التي تعتمد على استخدام طرائق أساليب معينة تسهل حدوث عملية التعلم بالتالي يحدث تفاعل بين المدرس والطالب مما يؤدي إلى انعكاس تصرفات المدرس في تصرفات الطالب، فالقائم على العملية التعليمية يساعد الطلبة بالمعرفة والإمكانات لرفع اهتماماتهم العلمية بشكل منظم وموجه نحو أداء المهام المطلوبة ، وللمنهج التعليمي دور في تنظيم المادة التعليمية بشكل متدرج مما يساعد في تعلم المادة المطلوبة.

ترجع الباحثة أيضا التفوق في القياسات البعدية عن القبلية في مجموعات الثلاثة (المكثف - الموزع - المتبع) خضوع الطالبات إلى وحدات تعليمية حسب المنهج المقرر من قبل الكلية بأشراف الباحثة أستاذة المادة إذ درست للمجموعات البحثية الثلاثة المهارات قيد البحث أدى ذلك إلى تطور ملحوظ في الأداء المهارى، كما أن التعليم بالأساليب الثلاثة ساعد الطالبات في الوصول إلى الهدف المحدد. ويشير محجوب (٢٠٠١)(٢٩) بأن التدريب عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد وهادف (٢٩: ١٨٢) يؤدي ذلك إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح، كما يذكر محجوب (٢٠٠١)(٢٩) بأن الوقت الذي توضح به التعليمات للمتعلمين هو جزء من وقت التدريب (التمرين) وعلى المتعلم اتقان الأداء المطلوب عن طريق تصور الأداء هذا التصور يأتي عن طريق التغذية الراجعة . وأن يثبت في الذاكرة إلى أن يصل إلى الآلية في الأداء المهارى (٢٩: ٦٧، ٦٨). هذه الدراسة تتفق مع ما توصل إليه كلا من محمد محمود كاظم (٢٠٠٨) (٢٤) ، ليث إبراهيم (٢٠١٠)(١٧) ، ماذن عبد الهادي (٢٠٠٣)(١٨)، نغم حاتم (٢٠٠٠) (٢٧) ، أن أسلوب التدريب المكثف والموزع له أثر ايجابي في تطوير الأداء المهارى لعينة البحث. كما أن هذان الأسلوبان أدوا إلى تطوير الرضا الحركي وتفسر الباحثة أن الأداء الصحيح للمهارة أدى إلى الرضا في الأداء الذي يرتبط بعوامل كثيرة هي التعليم والتدريب والخبرة فتلك العوامل تؤدي إلى التوافق في الأداء المهارى حيث يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) (١٩) أن الرضا الحركي يعنى رضا الفرد عن حركاته وصفاته، فأسلوب التدريب المكثف والتدريب الموزع كان له تأثير على الرضا الحركي نتيجة لتصحيح الأخطاء ومتابعة الطالبة لتكرار الأداء للوصول

إلى الآلية، فالأداء الأمثل يولد لديها الرضا الحركي للوصول إلى الإبداع وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رولا مقدار عبيد (٢٠١٠) (٨).

كما نجد أن هذا الجزء من الفرض للمجموعة الضابطة لم يتحقق نظر لعدم الإبداع في الأسلوب المتبع لعدم مراعاة الفروق الفردية نتيجة لتنفيذ الأوامر من جانب الطالبة عدم أظهار التفوق في الأداء لذا نجد أن البعد النفسي (الرضا الحركي) لم يحقق النتيجة المرجوه. بذلك يتحقق الفرض الأول جزئياً الذى ينص على:

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاثة التى استخدمت التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف والموزع) والأسلوب المتبع لصالح القياس البعدى على :-
أ - تعلم مهارة الإرسال من أعلى (مواجه - جانبي) في الكرة الطائرة.
ب- الرضا الحركي

مناقشة الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٨) لتحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات الثلاث في جميع المتغيرات كما يتضح نتائج دلالة الفروق بطريقة شيفية الموضحة في جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الأداء المهارى للإرسال من أعلى (مواجه - جانبي) وكذلك البعد النفسي (الرضا الحركي) لصالح المجموعة التجريبية الأولى التى تطورت وفقاً لأسلوب التدريب المكثف تليها المجموعة التجريبية الثانية التى تطورت وفقاً لأسلوب التدريب الموزع ثم المجموعة الضابطة التى تطورت وفقاً للمنهج المتبع. ترجع الباحثة سبب ذلك إلى أن كلا المجموعتين التجريبتين تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحثة إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية وأحدث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعنى ان التدريبات أدت إلى هذا التقدم في الأداء، فضلاً أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب المكثف يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة وبالتالي تقدم مستوى الطالبات ويشير محمد حسيب السيد أحمد (١٩٩١) (١٩)، مدى فاعلية المستوى المهارى نتيجة للأسلوب المركز، كما تشير دراسة سهير أكرم، ماهر عبد الحمزة (٢٠٠٩) (١٠) أن استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصليح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة، فكان التطور واضح وسريع ، كما أن وضوح الهدف وانسجامة مع مستوى الطالبات وقابليتهم إلى الأداء أدى إلى تحسن فى مستوى الأداء حيث يؤكد فؤاد سليمان (١٩٨٩) إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية بالأداء المهارى فإنها تكون ذات معنى (١٤: ١٧٧) حيث تتفق هذه الدراسة مع دراسة كلا من سهير أكرم، ماهر عبده (٢٠٠٩) (١٠) رآفت عبدالهادى (٢٠٠٩) (٦) إلى أن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثة، وسوف يطور المسار الحركي الصحيح للمهارة

من خلال البرنامج التعليمي لمهارة الإرسال بنوعية حيث ان أسلوب التدريب المكثف ذات أهمية في تعلم المهارات الاساسية للعبة.

حيث يرى محجوب (٢٠٠٠) (٢٨) أن التدريب المكثف هو الأسلوب الذى يمارسه المتعلم باستمرار، وثبات المهارة المطلوبة للمتعلم مع اعطاء برهة قصيرة جدا للراحة، أى يؤدى المتعلم التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات (٢٨: ٢١٥).

ترجع الباحثة أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات وراحة قليلة وفي بعض الاحيان بدون وقت راحة مما يؤدى إلى زيادة فترات التعليم حيث يذكر خيون (٢٠٠٢) (٣٠) إلى أن التدريب المكثف يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة (٣٠ : ٣٤) كما يؤكد شميت Schmidt (٢٠٠٠) (٣٢) . أنه من الواجب على المدرسين والمدرين تشجيع المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (٣٢ : ٢٠٦) . كما يشير أيضا شميت Schmidt (١٩٩٩) (٣٣) أن التمرين هو انجاز أو أداء واجب حركى يؤدى بصورة متكررة لغرض وتعلم مهارة مكتسبة (٣٣ : ١٧٢) يتفق كل من ليث إبراهيم (٢٠١٠) (١٧) ، مازن عبد الهادى (٢٠٠٣) (١٨) ، نغم حامد حميد قطانى (٢٠٠٠) (٢٧) ، رأفت عبد الهادى (٢٠٠٩) (٦) ، سهير أكرم (٢٠٠٩) (١٠) رشاد طارق (٢٠٠٨) (٨) على أن أسلوب التدريب المكثف له تأثير على الأداء المهاري.

كما تشير دراسة رولا مقدار عبيد (٢٠١٠) (٨) تأثير الأسلوب التدريس المستخدم على الرضا الحركي كما يوضح جدول (٨) فروق داله لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التعليم المركز بأسلوب التدريب الموزع تم التركيز على مهارة واحدة خلال (٤) وحدات تعليمية لكل مهارة فأسلوب التدريب الموزع يتيح فترة راحة بين كل تكرار واخر في التدريب الواحد هو أسلوب ملائم للتعلم خاصة في المراحل الأولى من التعليم، وتعليم المهارات المركبة إذ أنه يوفر المزيد من وقت الراحة التى تسمح للطالبة باستعادة الشفاء وتكرار المهارة مرة أخرى على أتم وجه دون الشعور بالتعب أو الإرهاق، يذكر بهاء الدين سلامة (١٩٩٢) (٤) أن فترة الراحة تؤثر في عمليات الاستشفاء سواء كانت بين تدريب وآخر أو بين تكرارات التدريب الواحد كما تختلف لدى المبتدئين عن المتقدمين (٤ : ٢٤) كما أوضح أيضاً رأفت عبد الهادى (٢٠٠٩) (٦) اختلاف الأسلوب تبعاً للجنس (ذكور ، إناث) وكما يذكر يعرب خيون (٢٠٠٢) (٣٠) ان التدريب تحت ظروف التعب يولد أداء منخفضاً مما يولد برامج حركية مناسبة. للأداء المنخفض وبتكرار الاداء تحت ظروف التعب سوف تتولد وتثبت برامج حركية غير فعالة (٣٠ : ٨٥) تتفق دراسة رأفت عبد الهادى (٢٠٠٩) (٦) ، محمد محمود كاظم (٢٠٠٨) (٢٤) أن أسلوب التدريب الموزع يناسب في الأنث في المراحل الأولية من النمو، كما يناسب المهارات المركبة.

ويوضح جدول (٨) لتحليل التباين الفروق بين القياسات البعدية، ودلالة الفروق بين المجموعات للمجموعة الضابطة التى استخدمت الطريقة المتبعة (اسلوب الأمر)

لصالح القياسات البعدية أن الأسلوب المتبع في هذه الدراسة أسلوب الذى يكون فيه المدرس منفردا في اتخاذ القرارات وما على الطالبة إلا تنفيذ ما يطلب منها وهذا يعنى أن دور الطالبة تأتى تبعا للعرض أو النموذج المقدم من قبل المعلمة، عليه فإن جميع القرارات سواء كانت حول اتخاذ المكان أو الوضع أو وقت البداية كلها تتخذ من قبل الباحثة، كما أن الجانب الابداعي تقرره المعلمة ولا علاقة للطالبة به ، (٢٥ : ١٤١) كما يذكر محمود داود سليمان (٢٠٠٦) (٢٥) أن جميع الأساليب تتساوى في الأهمية وأن كل منها اسهاماته في تطور العلاقة بين المعلم والطالب في تطور نموه ولها تأثير كبير في استقلالية الفرد (٢٥ : ١٤٠).

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق غير دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة ترجع الباحثة بأن المجموعة التجريبية استخدمت التعليم المركز بأسلوب التدريب الموزع اما المجموعة الضابطة استخدمت أسلوب الأمر بتوزيع أكثر من هدف داخل الوحدة التعليمية بما يسمح بوجود فترات راحة بين كل تدريب وآخر وبين كل هدف وتحقيق هدف آخر فكان هذا النوع من الأسلوب المتبع قريبا من التدريب الموزع، ذو الهدف الواحد وفترات الراحة كانت بين كل تكرار وآخر كان يساوى وقت الأداء أو يزيد عنه لذا كانت النتائج متقاربة بين المجموعتين برغم من وجود فروق غير داله احصائياً لصالح المجموعة الثانية هذا ما أكدته دراسة لمياء ابراهيم (١٩٩٧)(١٦) أن توزيع أهداف الدرس على الوحدة التعليمية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم الموزع كما توصلت أيضا دراسة لمياء إبراهيم (١٩٩٧) (١٦) تفوق التعليم المركز باستخدام مهارة واحدة عن البرنامج المتبع إلى أن التعليم المركز تزداد الفرصة فيه لاستيعاب ما تتضمنه مهارة واحدة واطاحة الفرصة للتدريب عليها باستخدام التدريب المكثف يؤدي ذلك إلى الاتقان والتثبيت والآلية في الأداء، كما يتفق ذلك مع ما اشار إليه أحمد أمين فوزى (١٩٨٠) (١) أن قدرة العقل على استيعاب مهارة واحدة في ساعة واحدة أفضل من قدرته على استيعاب ثلاث مهارات في الساعة.

تذكر أمال سيد، فؤاد أبو حطب (١٩٩٤)(٣) أنه في التمرين الموزع توجد فترات راحة بين الممارسات فإذا كانت فترات الراحة مدة طويلة جدا فأن كثيرا مما يتم تعلمه يتعرض للنسيان مما يضطر المرء إلى البدء من جديد مع كل محاولة جديدة.

من العرض السابق نجد أنه تحقق الفرض الثانى الذى ينص على:

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعات الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية

الأولى التى استخدمت التعليم المركز بأسلوب التدريب المكثف لصالح القياس البعدى في:

أ - تعليم مهارة الارسال من أعلى (مواجه - جانبي) فى الكرة الطائرة

ب - الرضا الحركي.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة هي:

- ١ - أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف - الموزع) والأسلوب المتبع لها تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الإرسال من أعلى (مواجهه - جانبي).
- ٢ - أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف - الموزع) له تأثير إيجابياً على متغير النفسى الرضا الحركى.
- ٣ - ان استخدام الأسلوب المتبع ليس له تأثير على متغير النفسى الرضا الحركي.
- ٤ - هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديـة لمجموعات البحث في تعلم مهارة الإرسال ولصالح الاختبارات البعديـة.
- ٥ - هناك فروق ذات دالة احصائياً بين المجموعات الثلاثة في القياسات البعديـة لصالح أسلوب التدريب المكثف.

التوصيات:

من أهم التوصيات التي توصلت لها الباحثة هي:

- ١ - التأكيد على استخدام أسلوب التدريب المكثف في تعلم مهارة الإرسال بنوعية.
- ٢ - الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم هذه المهارة.
- ٣ - استخدام وسائل ايضاح اثناء التعليم لما لها دور مهم في عملية التعلم.
- ٤ - استخدام التغذية الراجعة خلال التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية تصحيح الاداء المتقن.

المراجع:

١. أحمد أمين فوزى (١٩٨٠): سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف ، القاهرة.
٢. احمد عبد الخالق (١٩٨٦): محاضرات في علم النفس الفسيولوجي، دار المعارف الجماعية، القاهرة.
٣. امال سيد صادق ، فؤاد أبو حطب (١٩٩٤): علم النفس التريوى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ط ٤ ، ١٩٩٤.

٤. بهاء الدين سلامة ١٩٩٢: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. خالد فيصل الشيوخون الاء عبد الله (٢٠٠٢): دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين كلية التربية الرياضية ، مجلد التربية الرياضية، المجلد الحادى عشر، العدد الثانى www.uobabylon-edu-iqt/physical-journal13_1.
٦. رأفت عبد الهادى (٢٠٠٩): "أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع فى تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثانى، جامعة القادسية.
www.uobabylon-edu-iqt/physical-journal13_1.
٧. رشاد طارق يوسف النصر الله (٢٠٠٨): أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في "تعليم بعض أنواع التهديف لكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة Lamya-
yoo.7com/c154-lopic.
٨. رولا مقداد عبيد (٢٠١٠): أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية.
www.uobabylon-edu-iqt/physical-journal13_1.
٩. زكى محمد حسن (٢٠٠٢): طرق التدريس الكرة الطائرة ، تعليم تدريس تطبيق مكتبة ومطبعة الاشعاع، الاسكندرية.
١٠. سهير أكرم إبراهيم ، ماهر عبد الحمزة (٢٠٠٩): تأثير استخدام أساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى أداء مهارة الارسال في الريشة الطائرة ، مجلة علوم التربية، العدد الثالث ، المجلد الثانى كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
www-vobabylon-eud.iqr.physical-journal-6-7.doc.
١١. ظافر هاشم اسماعيل (٢٠٠٢): الأسلوب التدريسى المتداخل وتأثيره في تعليم والتطور خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم النفس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد.
www.iasj.net/iasj?Func=Fulltex-&ald=72199
١٢. عفاف عبد الكريم (١٩٩٠): التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، أساليب واستراتيجيات، تقويم، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
١٣. عفاف عبد الكريم (١٩٩٤): "طرق التدريس^{٢٦} في التربية الرياضية" منشأة

المعارف، الاسكندرية.

١٤. فؤاد سليمان قلاده (١٩٨٩): الأهداف التربوية وتدريب المناهج، الاسكندرية، دار المطبوعة.

١٥. لؤى حسين شاكر البكرى (٢٠٠٠): تأثير جدولة التمرين العشوائى والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

www.iasj.net/iasj?Func-Fulltex-&ald=6047

١٦. لمياء محمد إبراهيم (١٩٩٧): تأثير كل من التعليم المركز والموزع في درس التربية الرياضية على الإكتساب البدني والمهارى لتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة.

١٧. ليث إبراهيم جاسم (٢٠١٠): اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، جامعة ديالى.

www.iasj.net/iasj?Func-Fulltex-&ald=38752

١٨. مازن عبد الهادى أحمد (٢٠٠٣) اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثاني - المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل.

www.iasj.net/iasj?Func-Fulltex-&ald=72199

١٩. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة، القاهرة مركز الكليات للنشر.

٢٠. _____ (٢٠٠٠): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتب للنشر ، القاهرة.

٢١. محمد حسيب السيد أحمد (١٩٩١): تأثير تعديل التوزيع الزمنى للجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية والمقصي المصرفي على بعض المهارات الحركية والمقررات العمومية لتلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الزقازيق.

٢٢. محمد صبحي حسانين، حمدى عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٣. _____ (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول، ط ٤ ، دار الفكرالعربي، القاهرة.

٢٤. محمد محمود كاظم (٢٠٠٨) : أثر أسلوبى التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية والصفات^{٢٧} البدنية بكرة اليد مجلد الرياضة

المعاصرة، المجلد السابع - العدد التاسع كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
www.iasj.net/iasj?=Fulltext&/aId=27036

٢٥. محمود داود سليمان (٢٠٠٦): طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، عالم الكتب الحديث ، إريد - الاردن.

٢٦. محمود عثمان (٢٠٠٧): طرائق وأساليب التدريس، عالم الكتب المعاصر الجديدة الأردن.

٢٧. نغم حاتم حميد الطافي (٢٠٠٠): اثر استخدام أسلوب التعلم المكتف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، بغداد.

www.iasj.net/iasj?Func-Fulltex-&ald=6047

٢٨. وجيه محجوب (٢٠٠٠) : التعليم وجدولة التدريب، دار الكتب والوثائق ، بغداد.

٢٩. _____ (٢٠٠١): موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد

٣٠. يعرب خيون (٢٠٠٢): التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط ٢ ، مطبعة الصخره ، بغداد

Faculty.ksu.edu/kaled/Documents

31. Bartlett N.Strand Rolayne, Wilson (1993): Assessing sportskills, printed in united states of America, Human kinelics publishers, copyright P. 143.
32. Schmidt. A. Richard and Graig,A. Wrisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.
33. Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. Lee (1999). Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.
34. Schmidt. A. Richard. (1991). Motor learning and performance, Human Kinetics Books champiah Illinois.
35. www.uobabylon.physical-Journal 6-3