

تأثير استخدام أسلوب التمرين المتداخل على مستوى الاداء لبعض مهارات حسان القفز في رياضة الجمباز

*د/ خيرى محمود حسين الصباحه

المقدمة وأهمية البحث :

رغم التقدم الكبير في أساليب التعلم والتعليم والبحث مستمر في إيجاد الجديد من الأساليب والطرائق والوسائل المساعدة للتعلم والتعلم الحركي والتدريب بغية تحقيق النسب العالية من حصائل عملية التدريس، تلقى العملية التربوية والتعليمية وتطوير أسسها اهتماماً خاصاً في جميع الكليات والمؤسسات التعليمية، إذ يعتمد هيكل العملية التعليمية على ثلاث عناصر رئيسية وهم المدرس والمتعلم والهدف، المتمثل بالمحتوى المنهجي ولكل من هذه المتغيرات بيئة معينة تتفاعل فيما بينها، بحيث تشكل نتاج العملية التعليمية التعليميه. لذا تجلت الدراسات والأبحاث التي أخذت تركز على إعادة النظر بالمنهاج التربوي الذي يهدف إلى إعداد الأفراد للحياة الاجتماعية السوية، بحيث تشمل العملية التربوية جوانب الشخصية الإنسانية كافة. كما أن التنوع بتوظيف أساليب التعليم والتعلم المختلفة في التربية البدنية والرياضة، يساعد المدرس على استخدام أكثر من أسلوب في عملية نقل المعلومات والمهارات بهدف ضمان إيصالها إلى الطلبة بأيسر السبل، يعد التدريس الميدان الرئيس لاستخدام كل ما هو جديد ومنطور من أساليب وطرق وتكنولوجيا تعليمية، وتهيئة البيئة التعليمية المناسبة لأركان عملية التعلم (المتعلم - المحتوى - المعلم) لأجل تسهيل وسائل تحقيق الأهداف الموضوعه لها.

إن البيئة التعليمية الفعالة في التدريس تتضمن مهارات التدريس وكفاءات توظيفها واستخدامها بالشكل الذي ينسجم مع مكونات وخصائص المتعلم العمرية والبدنية والمهارية والنفسية ، والمحتوى ومتطلبات تنفيذه الزمنية

* أستاذ مساعد - كلية التربية - قسم التربية البدنية - جامعة الملك فيصل.

والتنظيمية والمعلم وقدراته في اختيار واستخدام الأساليب وطرق التدريس المناسبة لمستوى المتعلم والواجبات المعرفية والحركية التي تحتويها الوحدة التعليمية لتعلمها واختيار أسلوب التدريب عليها بغية تطوير مستوى أداء مهاراتها ، ان عملية تنظيم الأدوات والأجهزة والمتعلمين في المساحة المخصصة للدرس وتحقيق أكبر عدد من التكرارات في التدريب على الواجب الحركي خلال وقت الدرس هي عملية مترابطة تحقق ظروف تعزيز عملية التعلم (Mosston, 1994).

ووصف "بلوم وهاوفستادر bloom, luzerson & Hofstadter" (1985) "النموذج الاساسي في كيفية تعلم الطالب هو تكيف الاستجابة التي تفقدنا الى تغيير دائم في السلوك وأضاف وجيه (٢٠٠٠) بأن التعلم هو "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة ويؤدي الى تغييرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الاداء المهارى".

وأشار "ماجيل Magill" (٢٠٠٢م) لدى وصفه للتعلم "بأنه يمتلك أبعاداً عدة وهو عملية فعل حركي للمدرس واستجابة من المتعلم وهذا يتضمن عدة أساليب متنوعة للتدريس".

إن من أول مهام المؤسسات التربوية والتعليمية التي تعنى بالأنشطة والألعاب الرياضية تعليم مبادئ ومهارات اللعب خلال فترات زمنية منتظمة ومحدودة وبمستوى تعلم يتناسب وأهدافها وطموحاتها وذلك من خلال توفير المتطلبات المادية والكفاءات العلمية القادرة على تحقيق عملية التعلم ورفع مستوياته.

وقد أشار "الكازمي" (٢٠٠٢) بان التعليم "يرتكز على التطبيقات العملية وتسخير مفاهيم ومبادئ التعلم من خلال الاستخدامات التعليمية الموجهة والمرشدة للمتعلم من قبل المعلم أو المدرب" ، في حين يعرب خيون

(٢٠٠٢م) أن الاحتفاظ هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وان الاحتفاظ يعكس التعلم.

إن لعبة رياضة الجمباز من الألعاب التي تحتل المرتبة الأولى، من حيث دقة الأداء والتوافق الجيد وهي من المواد الأساسية والضرورية لطلبة كليات وأقسام التربية البدنية إذ يقاس مستوى الخريج في هذه الكليات بمستوى قدراته المهارية والمعرفية في الألعاب الرياضية . ولعبة الجمباز أحد هذه الألعاب لذا أصبح من الضروري جداً على مدرس المواد العملية في الكليات مواصلة البحث والتطبيق عن أفضل أساليب التعليم والتدريب والتدريس وأكثرها مناسبة لتوفر العملية التعليمية التعليمية.

أن كل مهارة رياضية لها متطلباتها والتي تحقق غرض الحركة بأقل مجهود ووقت ممكن.

وقد أشار "موسستن Mosston" (1981) إلى أن أساليب التدريس قد تنوعت وتطورت مما أتاح للمدرس المجال لاستخدام أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى الطلبة وذلك ضماناً لمراعاة الفروق الفردية فيما بينهم. وبما أن المعلمين يغذون الفروقات الفردية وهم على وعي تام بأن كل طالب لديه قدرات تعلم ومهارات واحتياجات فريدة ينبغي التركيز عليها، لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على تأثير استخدام أسلوب التمرين المتداخل على مستوى الاداء لبعض مهارات حضان القفز في رياضة الجمباز (الشقلبة الامامية على اليدين، القفز فتحاً، القفز داخلاً).

مشكلة البحث :

إن تحقيق التعلم هي من الأهداف الرئيسية لعملية التعليم في بعدها الإداري والمحتوى الذي هو من مهام المدرس الأساسية ومن خلاله يجعل المتعلم في حالة حركة وانتقال مستمرة من مستوى أداء معين إلى مستوى آخر أعلى منه وهي حالة صحية في التدريس نطلق عليها مصطلح تنمية المحتوى

(Content Development) وهذه الحالة لا تحصل ما لم تتوفر متطلباتها التي في أغلب الأحيان يعاني العاملون في مجالات التعليم في التربية الرياضية بشكل عام وفي تدريس مسابقات الجمباز بشكل خاص من نقص في كثير منها مثل الأعداد الهائلة في المتعلمين وقلة الملاعب والأدوات الرياضية وقصر الوقت المخصص لتعليم مهارات اللعبة إضافة إلى عدم اختيار أساليب التدريس المناسبة لتطوير مستوى أداء الطلاب أثناء تعليم مهارات الجمباز وهذا ينعكس على الاداء الحركي الذي وضحه كل من "شمدة، وارسبرغ Schmidt & Wrisberg" (2000) أنه الحالة التي تلاحظ في الفرد لإنتاج فعل أو عمل طوعي ويتعرض مستوى أداء الفرد لجملة التغييرات الوقتية، ومن خبرة الباحث من خلال تدريس لمساقات الجمباز فقد لاحظ بوجود نقص وضعف لدى الطلاب (عينة الدراسة) في تأدية بعض مهارات حسان القفز (الشقلبة الامامية على اليدين، القفزة فتحا، القفز داخلاً).

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام أسلوب التمرين المتداخل (عشوائي ومتغير) على اداء المهارات قيد الدراسة. (الشقلبة الامامية على اليدين، القفز فتحا، القفز داخلاً).

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والقبلي لعينة الدراسة ولصالح القياس البعدي على اداء المهارات قيد الدراسة (الشقلبة الامامية على اليدين، القفز فتحا، القفز داخلاً) ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث :

المجال البشري: طلبة كلية التربية- قسم التربية البدنية المسجلين لمقررات الجمباز.

المجال المكاني: الصالة المغطاة في جامعة الملك فيصل.

المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٢/١١م حتى ٢٠١٢/٥/٢م.

التعريف بالمصطلحات :

- الاسلوب المتداخل (العشوائي، والمتغير) : (Random، Varied)

Interference Practice

هو أحد أشكال تنظيم التمرين الذي يهدف إلى تنويع في التمرين واستخدام أكثر من اسلوب للوصول الى اداء المهارة لأجل تحقيق تعلم بطريقة افضل ويقوم المتعلم بالتمرين على عدة واجبات حركية أي الانتقال من مهارة إلى مهارة دون الإعادة المتتالية للمهارة أو الواجب الحركي نفسه، أو يقوم المتعلم بتكرارات متعاقبة على أداء المهارة في ظل ظروف متغيرة والتحرك على أساس هذا التغير. * (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

١- أجرى "خيرى" (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على "فاعلية برنامج تعليمي مقترح بأستخدام عدة أساليب تدريسية على تعلم بعض مهارات الجمباز وانعكاس ذلك على النواحي المرتبطة بتعلمها، من خلال تطبيق أساليب تدريسية اربعة (الأمرى، التدريبي، التبادلي، المتداخل) على تعلم مهارات الجمباز (العجلة البشرية والشقبة الأمامية بالارتكاز على اليدين)"، والتعرف على النواحي المصاحبة للتعلم والمتمثلة بالجوانب (المعرفية والنفسية والاجتماعية) من خلال برنامج تعليمي مقترح للمهارات الخاصة برياضة الجمباز قيد الدراسة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لجميع المجاميع من خلال قرأتين تمثلت بالاختبارين القبلي والبعدي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٤) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك اثر دال إحصائياً للأساليب التدريسية قيد الدراسة على تعلم الطلبة لمهارات الجمباز السهلة والصعبة (العجلة البشرية، والشقبة الأمامية

بالارتكاز على اليمين)، وقد أوصى الباحث باستخدام الأساليب التدريسية المختلفة على الطيف التدريسي في تعليم مهارات الجمباز وفي أجزاء محددة من الدرس، وإجراء دراسات أخرى لبيان أثر الأسلوب المتداخل على تعلم مهارات في الألعاب الأخرى سواء كانت فردية أو جماعية على عينات وبيئات مكانية مختلفة.

٢- دراسة "الحايك وحموري" (٢٠٠٥) هدفت للتعرف إلى "الأساليب التي يفضلها الطلبة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة والعباب المضرب"، التعرف على اتجاهاتهم نحو الأسلوب التدريسي المفضل، حيث استخدم الباحثين المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبيتين للاختبار القبلي والبعدي، واشتملت عينة الدراسة على (٤١) طالباً وطالبة، وتم تطبيق برنامج تعليمي لمدة (١٠) أسابيع باستخدام خمسة أساليب من أساليب موستن، وأسفرت نتائج الدراسة عدم وجود فرق معنوي بين طلبة كرة السلة وطلبة العاب المضرب في درجة تفضيلهم للأسلوب التدريسي (التدريبي والامري والتبادلي)، فيما ظهرت فروق معنوية بين طلبة المجموعتين على الأسلوب الاكتشاف الموجة ولصالح طلبة العاب المضرب وعلى أسلوب حل المشكلات ولصالح طلبة كرة السلة، كما لم توجد فروق بين المجموعتين تعزى للجنس.

٣- دراسة "المفتي" (٢٠٠٤) التي هدفت التعرف إلى "أثر أساليب التدريس في مستوى رفع الطالبات للحد المقبول وخلال فترة زمنية محددة"، حيث تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين للاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم تطبيق الأساليب التالية (الأمري، والتطبيقي، التبادلي التطبيق الذاتي والتضميني)، وأسفرت النتائج على أن استخدام الأساليب التدريسية بشكل متسلسل ومتراطب يؤثر بشكل إيجابي في رفع مستوى تعلم

السباحة الحرة وضمن وقت محدد، وان الأساليب التدريسية المستخدمة ساهمت في تطوير مستوى الأداء الحركي للطلّبات.

٤- كما أجرى "النداف، ابو زمع" (٢٠٠٣) دراسة بعنوان "دراسة تحليلية لأهم عناصر التدريس الفعال للمواد العملية في التربية الرياضية". وهدفت الدراسة إلى تحديد أهم عناصر التدريس الفعال للمواد العملية في التربية الرياضية، وكذلك التعرف إلى دور كل من الجنس والمستوى الدراسي والتحصيل الأكاديمي والدور المشترك بينهما لتحديد هذه العناصر، تم تصميم استبانته تضم (٤٧) فقرة وتمثل خمسة محاور استخدمت لتحقيق أهداف الدراسة، اشتملت عينة الدراسة على (٩٤) طالباً و(١٢١) طالبة من طلبة السنة الدراسية الثانية والثالثة والرابعة في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود شبه اتفاق على تحديد عناصر التدريس الفعال وترتيبها تتعلق بمحاور عرض المحتوى، والتطبيق، والنواحي التنظيمية، وسلوكيات المدرس والتحفيز عند أفراد عينة الدراسة، كما ظهرت النتائج أيضاً أن العناصر المتعلقة بسلوكيات المدرس تعد الأهم عند أفراد عينة الدراسة.

٥- دراسة "النداف" (٢٠٠٣) التي هدفت إلى التعرف على "أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة". والتي أجريت على عينة مكونة من (٤٢) طالباً، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عاماً، قسمت على ثلاث مجموعات بشكل عشوائي وتم استخدام ثلاث أساليب تدريسية، وهي (الأمري والتدريبي والتقييم الذاتي)، حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى إمكانية استخدام الأساليب التدريسية الثلاثة في تطوير مستوى الانجاز المهاري لدى الطلبة في مهارة الإرسال في الريشة الطائرة. إلا أن الأسلوب

التدريبي يعد أفضل وذو دلالة لعملية التعليم لتلك المهارة تلاه الأسلوب الامري ثم الأسلوب التقييم الذاتي.

٦- كما أجرى "أبو دلبوح" (٢٠٠٢) دراسة حول "مدى ممارسة معلمي التربية الرياضية لمبادئ التدريس الفعال وعلاقتها ببعض المتغيرات"، هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء آراء معلمي التربية الرياضية لمبادئ التدريس الفعال في التربية الرياضية ومدى تأثيرها على العملية التدريسية، أظهرت النتائج بأنه ليس هناك أثر دال إحصائياً يعود لمتغير الجنس، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائياً لمتغير الخبرة والمؤهل العلمي، وفي ضوء ذلك أوصت الدراسة بعقد المزيد من الدورات التدريبية لمعلمي التربية الرياضية من أجل رفع كفاياتهم التدريسية، وتزويدهم بالكفايات التعليمية المناسبة وخاصة في مجال التقويم والأنشطة التعليمية وضرورة التأكيد على المبادئ التي توافرت بدرجة كبيرة وإثراء المبادئ التي توفرت بدرجة متوسطة وقليلة وتفعيل دور الأنشطة التربوية في تدريس التربية الرياضية وتوفير الظروف التربوية التي تشجع المعلمين والطلبة على القيام بها بالإضافة لأجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التي تعنى بملاحظة الواقع التعليمي لمادة التربية الرياضية في الأردن.

٧- أما دراسة "الكاظمي" (٢٠٠٢) التي هدفت إلى التعرف على "الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس الأرضي"، حيث تم استخدام ثلاثة أساليب مدمجة في أسلوب واحد أطلق عليه اسم الأسلوب التدريسي المتداخل (الأسلوب الامري، التدريبي، التضميني أو الاحتواء) حيث تم دراسة تأثير الأسلوب التدريسي المتداخل على الجوانب (المعرفية والمهارية والاجتماعية والنفسية والمعنوية) باختلاف البيئات المكانية (ملعب واحد- ملاعب متعددة) لمهارات التنس الأرضي على مهارتين هما الضربات

الأمامية والخلفية من جهة وضربة الإرسال من جهة ثانية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً من المنتظمين في الدروس التعليمية للتنس في المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (الجادرية)، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود اثر ايجابي للأسلوب المتداخل على اكتساب التعلم المهاري والاحتفاظ به وعلى التعلم المعرفي من خلال الخيارات التنظيمية المكانية وللمجاميع الأربعة، كما لم يظهر تباين معنوي بين المجاميع الأربع في اختبارات التحصيل المعرفي، وظهور نسبة متباينة في نسب التحسن بين المجاميع الأربع وللمجالات المعرفية والنفسية والاجتماعية والمعنوية.

٨- دراسة "السامرائي والمشهداني" (١٩٩٢) هدفت إلى التعرف على إتأثير كل من الأسلوبين الامري والتبادلي في تعلم مهارة الجمناستك (الدرجة الأمامية)". وشملت عينة الدراسة (٣٦) من طالبات مادة التطبيق الميداني، لقياس سرعة تنفيذ مهارة الدرجة الأمامية ودقتها، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية المتمثلة باستخدام الأسلوب التبادلي بتقدم متميز في اختبار المهارة عن المجموعة الضابطة المتمثلة والتي استخدم معها الأسلوب الامري.

٩- أما دراسة "هارسون وآخرون Harrison, et. al (1995م) فقد هدفت التعرف الى "تأثير الأسلوب الامري والتدريبي على معدل التغير في أداء الكرة الطائرة والكفاءة الشخصية عند المتعلمين ذوي المستوى المهاري المنخفض والمتوسط والمرتفع"، حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٨) طالباً جامعياً، حيث تم إجراء الاختبارات على ثلاث مراحل (قبلي ومتوسط وبعدي) على مهارات كرة الطائرة والاختبارات الشخصية. وأسفرت النتائج عن ارتفاع الكفاءة الشخصية لجميع الطلبة مع عدم وجود فروق دالة للأسلوب المستخدم. وأن هنالك اثر لاستخدام الأسلوب

التدريبي في تعلم مهارة الضرب الساحق، والأسلوب الامري لتعلم الإعداد، ولا يوجد فروق في استخدام أي من الأسلوبين لتعلم مهارة الإرسال والتمرير بالساعدين من أسفل.

وقد أعانت هذه الدراسات الباحث على:

اعتماد المنهج التجريبي للقياس القبلي والبعدي، وطريقة اختيار العينة، وعملية التحقق من الأصول العلمية لتكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة، والقدرة على تنظيم إجراء البرنامج التعليمي وعلى الأسس العلمية، والقدرة على معرفة الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة هذه الدراسة.

واهم ما تميزت به هذه الدراسة: هو تصميم برنامج تعليمي من قبل الباحث لتعلم بعض المهارات على جهاز حسان القفز المتمثلة بالمهارات (الشقلبة الأمامية على اليدين، القفز فتحاً، القفز داخلاً)، باستخدام (أسلوب التمرين المتداخل العشوائي، والمتغير)، وهو أهم ما يميز هذه الدراسة عن باقي الدراسات، وتمثلت عينة الدراسة من طلبة كلية التربية - قسم التربية البدنية - جامعة الملك فيصل والمسجلين لمساقات الجمناز على الفصل الدراسي الثاني (٢٠١٢).

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية لملائمته أهداف وطبيعة الدراسة وبنظام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية - قسم التربية البدنية والمسجلين لمساقات الجمناز والبالغ عددهم (٧٠ طالبا).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٢٦ طالباً المسجلين في مساقات الجميز في قسم التربية البدنية للفصل الدراسي الثاني (٢٠١٢م)، وتم استثناء طالبين من العينة بسبب تغيبهم عن البرنامج، وبهذا يكون المجتمع الكلي للعينة ٢٤ طالب وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين متجانستين تجريبية وضابطة وواقع ١٢ طالب لكل مجموعة والجدول (١) يبين توصيف وتجانس لأفراد عينة الدراسة.

جدول (١)

تجانس عينة الدراسة للطلبة

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨,٥٩	٠,١٥	١٨,٦٠	٠,٥٧	٠,٠٨
الطول	سم	١٧٦,٠٩	١,٢٢	١٧٦,٠٠	٠,٢٤	٠,٤٦
الوزن	كغم	٧٠,٥٦	٠,٩١	٧٠,٧٥	٠,٨٥	٠,٢٥

يتضح من الجدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء حيث كانت قيم معاملات الالتواء ما بين (صفر، ± ٣) مما يشير الى تجانس العينة ككل.

وباستخدام دلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في متغيرات السن والطول والوزن ويتضح ذلك في جدول (٢)

جدول (٢)
دلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في
متغيرات السن والطول والوزن

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السن	سنة	١٨,٦١	٠,١٦	١٨,٥٨	٠,١٥	٠,٧٠	غير دال
الطول	سم	١٧٦,٠٤	١,٢٥	١٧٦,١٨	١,٢٤	٠,٨٠	غير دال
الوزن	كغم	٧٠,٤٢	٠,٩٩	٧٠,٧١	٠,٨٤	٠,٤٥	غير دال

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يشير إلى تكافؤ عينة الدراسة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:
ادوات الدراسة:

تم جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات السن، الوزن، الطول، بطريقة الاتصال الشخصي بأفراد عينة الدراسة، أما فيما يتعلق بالمهارات الأساسية المختارة فقد تم الرجوع الى المراجع العلمية التي تناولت موضوع الاختبارات المهارية الخاصة برياضة الجمباز من خلال التقييم الموضوعي للمهارات حسب قانون الجمباز عن طريق التحكيم للمهارات. وقد عمل الباحث على اجراء التحقيقات الخاصة بالمهارات بطريقة الاختبار واعداء الاختبار (Test-R-test) وبفاصل زمني قدرة اسبوع حيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٨) طلاب من خارج افراد عينة الدراسة.

وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي للاختبارات باستخدام معامل كرونباخ ألفا والجدول (٣) يبين مؤشرات الثبات والصدق للاختبارات المذكورة.

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات والصدق المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاختبارات	الثبات	الصدق
١	لقفز فتحاً	٠,٨٦	٠,٩٢
٢	لقفز دخلاً	٠,٨٥	٠,٩١
٣	الشقلبة الامامية على اليدين	٠,٨١	٠,٨٩

يتضح من خلال الجدول (٣) أن الاختبارات الثلاثة (القفز فتحاً، القفز داخلاً، الشقلبة الامامية على اليدين) تتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية، مما يشير الى موضوعية الدراسة وملائمتها للاستخدام في الدراسة.

الادوات المستخدمة في الدراسة:

- الصالة المغطاة - جامعة الملك فيصل.

- مراتب.

- حصان قفز.

- سلم ارتقاء.

- أقلام.

المراحل التنفيذية للدراسة:

الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات في يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٢/١١ حيث تم إجراء تمارين المرونة والإطالة للطلبة قبل البدء بإجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية بإشراف الباحث والمقيمين والبالغ عددهم (٤) من ذوي الخبرة والاختصاص.

حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي في يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٢/١٨م وتم الانتهاء من التطبيق في يوم الاربعاء الموافق

٢٥/٤/٢٠١٢م في نفس يوم الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٢/٥/٢م. حيث تخلل البرنامج اجازة لمدة اسبوع اجازة رسمية.

البرنامج التعليمي المقترح: ملحق(١)

أن تعلم مهارات الجمباز يحتاج إلى الكثير من الاجتهاد والتفكير في إيجاد برامج تعليمية تعتمد على أسس وأساليب علمية مختلفة للوصول إلى تعلم أفضل، تحقق منه الاهداف المرجوة.

- المجموعة التجريبية:

تم استخدام الأسلوب التمرن المتداخل العشوائي والمتغير في تطبيق البرنامج التعليمي على تعلم مهارات الجمباز قيد الدراسة (القفز فتحا، القفز داخلاً، الشقلبة الامامية على اليدين) والتي تساهم في أن المدرس يقوم بإعطاء أجزاء من المهارات بطريقة عشوائية في التنظيم والترتيب في الاداء القفز فتحا الجري التقريبي ثم الانتقال من مرحلة الى مرحلة قبل الاتقان الكلي للمرحلة السابقة وترك حرية الاختيار للطالب للجمع بين الاجزاء، حيث تكون قراراته بشكل عشوائي ومتغير ومن واجباته (تعديل الأخطاء بشكل مباشر خلال الأداء الحركي)، كما تكون عن طريق إعطاء نموذج من قبل المدرس عن نوع الاخطاء التي حصلت نتيجة تأدية المهارة، وهذا يعود في النهاية إلى الوصول بالحركة للشكل الأمثل لعملية التعلم المناسب في مثل هذه المتطلبات الخاصة برياضة الجمباز.

- المجموعة الضابطة :

تم استخدام الأسلوب التمرن التقليدي في تطبيق البرنامج التعليمي على تعلم مهارات الجمباز الخاصة (القفز فتحا، القفز داخلاً، الشقلبة الامامية على اليدين) التي تساهم في أن يكون للمدرس حرية أكثر ويوفر الوقت للطالب لأداء عدة تكرارات وبطريقة متسلسلة لإتقان الجزء الاول ثم الجزء الثاني، حيث يمكن أن يضبط بزيادة عدد المحاولات التكرارية، كما يقوم المدرس

بالتحرك حول الصف تلقائياً وبحرية كاملة، ويعطي الفرصة لإعطاء التغذية الراجعة بصورة فردية وجماعية، وهو يقوم على مبدأ اعتماد التجربة لاكتساب الخبرة، ويقوم أيضاً (بتعديل الأخطاء بشكل مباشر خلال الأداء الحركي للمجموعة)، وأيضاً إعطاء نموذج من قبل المدرس لكل مرحلة عن نوع الخطأ الذي حصل نتيجة لتأدية المهارات، وهذا كله يؤدي في النهاية إلى الوصول بالحركة إلى الشكل الأمثل والتعلم والتعليم الصحيح للأداء الحركي الخاص بالرياضة الجمباز.

وقد طبق الباحث البرنامج المقترح التعليمي باستخدام أساليب التمرن المستخدمة (المتداخل العشوائي والمتغير، والأسلوب التقليدي) بعد عرضه على عدد من المتخصصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية وذلك بهدف التحقق من :

- مدى مناسبة وشمولية البرنامج التعليمي مع الهدف والمحتوى والمنهج.
- ملائمة البرنامج التعليمي المقترح على أفراد عينة الدراسة.
- مراعاة المبادئ التربوية الفنية وبخاصة تعضيد وتوثيق الصلات الإيجابية مع أفراد العينة.

تم تقسيم البرنامج التعليمي المقترح إلى وحدات تعليمية، وحدتين لكل مجموعة في الأسبوع يطبق عليها نفس البرنامج التعليمي المقترح، بواقع (٥٠) دقيقة لكل وحدة تعليمية للمجموعتين، حيث كان يستخدم في الوحدة التعليمية الواحدة المهارات الخاصة بالجمباز (قيد الدراسة)، وقسمت الأزمان بالتساوي على المهارات، بعد إجراء فترات الإحماء العامة والخاصة، وفي الختام تمارين التهدئة، والجدول (٧) يوضح التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج.

جدول (٤)
يوضح التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج

أجزاء الوحدة	للوحدة الواحدة بالدقائق	الزمن التعليمي الأسبوعي بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي	١٠	٨٠	٦٤٠
الجزء الرئيسي	٣٠	٢٤٠	١٩٢٠
الجزء الختامي	١٠	٨٠	٦٤٠
المجموع	٥٠	٤٠٠	٣٢٠٠

ويراعى في بداية البرنامج التعليمي المقترح إجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التعليمية، واستخدام تمارينات الإطالة والمرونة لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي في نهاية كل وحدة تعليمية.

الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية مهارية وبنفس الإجراءات التي تمت على الاختبارات القبلية فيما يخص الاختبارات مهارية، يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٥/٢م في الصالة المغطاة- جامعة الملك فيصل.

المعالجات الإحصائية: تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبار (t) للعينات المتناظرة .

- اختبار (t) للعينات المستقلة.

- معامل الارتباط.

- معاملات التفلطح والالتواء.

- معادلة كرونباخ الفا.

عرض النتائج ومناقشتها:

هدفت الدراسة للتعرف على اثر استخدام أسلوب التمرين المتداخل (عشوائي ومتغير) على المهارات قيد الدراسة. (الشقلبة الامامية على اليدين، القفز فتحاً، القفز داخلاً)، في ضوء ذلك قام الباحث بإجراء التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها، وفيما يلي عرض النتائج حيث سيتم عرض النتائج في ضوء مجالات الدراسة، لأجل التحقق من هدف الدراسة المتعلقة بالمشور الخاص بأهداف البرنامج التعليمي وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجداول (٧،٦،٥،٤) توضح ذلك:

جدول (٥)

نتائج اختبار (T-Test) للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي في المهارات قيد الدراسة

المتغيرات	المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القفز فتحاً	تجريبية	١٢	٧،٠٨	١،٠٨	٠،٢٩٨-	22	٠،٧٦٨
	ضابطة	١٢	٧،٢٥	١،٦			
القفز داخلاً	تجريبية	١٢	١٢،٩٧	٢،٢١	٠،٦٧٦-	٢٢	٠،٥٠٦
	ضابطة	١٢	١٣،٦٦	٢،٧٨			
الشقلبة الامامية على اليدين	تجريبية	١٢	٣،٧٥	٢،١٣	٠،١٨٩	٢٢	٠،٨٥٢
	ضابطة	١٢	٣،٥٩	١،١٩			

يتضح من الجدول (٥) ما يأتي :

فيما يتعلق بمهارة القفز فتحاً بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (٧،٠٨) وانحراف معياري (١،٠٨). في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٧،٢٥) وانحراف معياري (١،٦٠)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للمجموعتين (٠،٢٩٨-) وعند مستوى دلالة (٠،٧٦٨) وفيما

يتعلق بمهارة القفز داخلاً للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (١٢,٩٧) وبانحراف معياري (٢,٢١)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٣,٦٦) وبانحراف معياري (٢,٧٨)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين (-٠,٦٧٦) وعند مستوى دلالة (٠,٥٠٦) أما فيما يتعلق بمهارة الشقلبة الامامية على اليدين، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣,٥٧) وبانحراف معياري (٢,١٣)، وللمجموعة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي (٣,٥٩) وبانحراف معياري (٢,١٩)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,١٨٩) وعند مستوى دلالة (٠,٨٥٢).

جدول (٦)

نتائج اختبار (T-Test) للعينات المتناظرة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات قيد الدراسة (المجموعة التجريبية)

المهارات	المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القفز فتحاً	قبلي	١٢	٧,٠٨	١,٠٨	-	١٤,٩٦٣-	١١	٠,٠٠
	بعدي	١٢	١٢,٣٣	١,٤٩	٥,٢٥			
القفز داخلاً	قبلي	١٢	١٢,٩٧	٢,٢١	٢,٢١	٥,٣٦٠	١١	٠,٠٠
	بعدي	١٢	١٠,٧٥	١,٠٢				
الشقلبة الامامية على اليدين	قبلي	١٢	٣,٧٥	٢,١٣	-	١٧,٦٧٦-	١١	٠,٠٠
	بعدي	١٢	٨,٨٣	٢,١٦	٥,٠٨			

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

فيما يتعلق بمهارة القفز فتحاً فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (٧,٠٨) وبانحراف معياري (١,٠٨) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢,٣٣) وبانحراف معياري (١,٤٩)، وقد بلغ متوسط الفروق للاختبارين (-٥,٢٥)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٤,٩٦٣) وعند مستوى دلالة (٠,٠٠)، أما فيما يتعلق بمهارة القفز داخلاً فقد بلغ المتوسط

الحسابي للاختبار القبلي (١٢,٩٧) وانحراف معياري (٢,٢١)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠,٧٥) وانحراف معياري (١,٠٢)، وقد بلغ متوسط الفروق للاختبارين (٢,٢١)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٣٦٠) وعند مستوى دلالة (٠,٠٠)، أما فيما يتعلق بمهارة الشقلبية الامامية على اليمين فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣,٥٩) وانحراف معياري (٢,١٩)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧,٠) وانحراف معياري (١,٩٠)، وقد بلغ متوسط الفروق للاختبارين (٦,٤١)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-١,٩٢٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٠).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن عملية التنويع والتداخل في استخدام أساليب التمرن في وقت محدد يعود على التطور الواضح في عملية التعلم المهاري حيث يلاحظ أن تحسين عملية التعلم لمهارات الجمباز على حسان القفز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان لصالح الاختبار البعدي، وهذا بدوره يقود إلى أن أسلوب التمرن المتداخل في التدريس قد عمل على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة، وهذا يتفق مع دراسة كل من "خيرى" (٢٠٠٦) ودراسة "الكاظمي" (٢٠٠٢) ودراسة "النداف" (٢٠٠٣) إلى أن استخدام أكثر من أسلوب يعود بدورة الى تحسين مستوى الأداء المهاري، وذلك لما تتطلبه هذه المهارات قدرة عالية على التوافق والوقت الكافي في عملية التعلم، حيث وفر هذا الأسلوب جميع الإمكانيات والاحتياجات الخاصة من أجل تحسين تلك المهارات، وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة "المفتي" (٢٠٠٤) التي اسفرت الى استخدام الاساليب التدريسية بطريقة متسلسلة ومتراطة.

جدول (٧)

نتائج اختبار (T-Test) للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي للمهارات قيد الدراسة

المتغيرات	المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
لقفز فتحاً	تجريبية	١٢	١٢,٣٣	١,٥٠	٣,١٤٦	٢٢	٠,٠٠٥
	ضابطة	١٢	١٠,٣٣	١,٦٠			
القفز اخلاً	تجريبية	١٢	١٠,٧٥	١,٠٢	٢,٦٨٤-	٢٢	٠,٠١٤
	ضابطة	١٢	١٢,٦٣	٢,٢٠			
الشقلبة الامامية على اليبدين	تجريبية	١٢	٨,٨٣	٢,١٦	٢,٢٠	٢٢	٠,٠٣٩
	ضابطة	١٢	٧,٠	١,٩٠			

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

فيما يتعلق بمهارة القفز فتحاً بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (١٢,٣٣) وانحراف معياري (١,٥٠) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠,٣٣) وانحراف معياري (١,٦٠)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٤٦) وبمستوى الدلالة (٠,٠٠٥)، أما فيما يتعلق بمهارة القفز دخلاً للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (١٠,٧٥) وانحراف معياري (١,٠٢) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢,٦٣) وانحراف معياري (٢,٢٠)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (-٢,٦٨٤) وبمستوى دلالة (٠,٠١٤)، أما فيما يتعلق بمهارة الشقلبة الامامية على اليبدين فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٨,٨٣) وانحراف معياري (٢,١٦) وللمجموعة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي (٧,٠٠) وانحراف معياري (١,٩٠)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين (٢,٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٣٩).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتداخل في تدريس بعض المهارات الجمباز على حصان القفز كان لها أثر إيجابي على تطوير المهارات في الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، إذ يعود هذا بدوره إلى أن التنوع المستمر في

استخدام عدة أساليب من التمرن يعمل على تسهيل اكتساب الأداء الحركي، حيث تحتاج المهارات قيد الدراسة إلى توافق ودقة عالية من أجل القدرة على أداء المهارة بالشكل المطلوب، وهذا يؤدي بالنهاية إلى اكتساب الوقت والجهد المتاحين لإكمال عملية التعلم المهارى للمهارات المستخدمة قيد الدراسة، وهذا يتفق مع دراسة كل من "الحايك والحموري" (٢٠٠٥) ودراسة "النداف وأبو زمع" (٢٠٠٣) ودراسة "النداف" (٢٠٠٣) ودراسة "الكاظمي" (٢٠٠٢) ودراسة "الصباحه" (٢٠٠٦) بوجد فروق احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٨)

نتائج اختبار (T-Test) للعينات المتناظرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المهارات	المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القفز تحاً	قبلي	١٢	٧,٢٥	١,٦	-	١١,٨٦٣-	١١	٠,٠٠
	بعدي	١٢	١٠,٣٣	١,٦١	٣,٠٨			
القفز داخلًا	قبلي	١٢	١٣,٦٥	٢,٧٧	١,٠٢	٥,٥٥٢	١١	٠,٠٠
	بعدي	١٢	١٢,٦٣	٢,٢				
الشفقية الامامية على البيدين	قبلي	١٢	٣,٥٩	٢,١٩	-	١٠,٩٢٢-	١١	٠,٠٠
	بعدي	١٢	٧,٠٠	١,٩	٣,٤١			

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

فيما يتعلق بمهارة القفز فتحاً فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (٧,٢٥) وانحراف معياري (١,٦٠)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠,٣٣) وانحراف معياري (١,٦١)، وقد بلغ متوسط الفروق للاختبارين (-٣,٨)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-١١,٨٦٣) وعند مستوى الدلالة (٠,٠٠٠)، أما فيما يتعلق بمهارة القفز داخلًا فقد بلغ المتوسط

الحسابي للاختبار القبلي (١٣,٦٥) وانحراف معياري (٢,٧٧) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢,٦٣) وانحراف معياري (٢,٢٠)، وقد بلغ متوسط الفروق للاختبارين (١,٠٢)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٥٥٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، أما فيما يتعلق بمهارة الشقلمبة الامامية على اليدين فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣,٥٩) وانحراف معياري (٢,١٩) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧,٠٠) وانحراف معياري (١,٩)، وقد بلغ متوسط الفروق للاختبارين (-٣,٤١)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-١٠,٩٢٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٠٠).

ويعزى ذلك إلى ان استخدام الأسلوب التقليدي أدى الى تحسين وتطوير المهارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا بدوره يقود الى ان استخدام أي من أساليب وطرق التعلم يقود إلى اتقان المهارات. وعند تعرضهم لبرنامج تعليمي باستخدام أسلوب من الأساليب التقليدية بطريقة علمية ومتسلسلة يؤدي وبشكل مباشر إلى إكساب الأفراد خبرات سابقة، حيث يتم التعرف على المهارة بشكل مباشر وبطريقة متسلسلة وهذا يعود على تحسين وتطوير عملية التعلم للمهارات قيد الدراسة، وهذا يتفق مع دراسة كل من "المفتي" (٢٠٠٤) ودراسة "هارسون واخرون" (Harrison, et. AL, 1995) ودراسة "السامرائي والمشهداني" (١٩٩٢) أن استخدام الأساليب التقليدية وبطريقة متسلسلة يؤدي إلى تحسين الاداء المهارى للمهارات قيد الدراسة.

الاستنتاجات:

- ١- الأسلوب التمرن المتداخل في التدريس عمل على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة.
- ٢- تحسين عملية التعلم للمهارات الجميز على حسان القفز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان لصالح الاختبار البعدي.
- ٣- اسلوب التمرن المتداخل كان له اثر ايجابي على تطوير المهارات قيد الدراسة في الاختبار لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- استخدام الأسلوب التقليدي أدى الى تحسين وتطوير المهارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- ٥- تحسين عملية التعلم للمهارات بشكل مباشر وبطريقة التمرن المتداخل (العشوائي والمتغير) او بالأسلوب التقليدي كان له الدور الكبير الذي يعود على تحسين وتطوير عملية التعلم للمهارات قيد الدراسة.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ما يلي:

- ١- ضرورة تعميم النتائج على المدربين لإيضاح أهمية استخدام انواع مختلفة من اساليب التمرن المختلفة للوصول الى تعلم افضل.
- ٢- ضرورة عمل مثل هذه الدراسة على الرياضيين ذو مستويات عليا لمعرفة اثرها عليهم.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على عينات اكبر ومهارات اكثر صعوبة بالنسبة لرياضة الجميز.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية

- ١- خيرى محمود الصباحه (٢٠٠٦): "فعالية برنامج تعليمي مقترح باستخدام عدة أساليب تدريسية على تعلم بعض مهارات الجمناز وانعكاس ذلك على النواحي المرتبطة بتعلمها"، اطروحة دكتوراة، غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- ٢- صادق الحايك، والحموري (٢٠٠٥): درجة تفضيل طلبة كلية التربية الرياضية لأساليب التدريسية المستخدمة في تدريس منهاج كرة سلة والعب المضرب وأتجاهاتهم نحوها، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية- جامعة البحرين المجلد، العدد٣.
- ٣- ظافر هاشم الكاظمي (٢٠٠٢): الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- ٤- عباس السامرائي وعبد الله المشهداني (١٩٩٢): تأثير كل من الأسلوبين الامري والتبادلي في تعلم مهارة الدرجة الامامية، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، العراق، بغداد.
- ٥- عبد السلام محمد النذاف، علي ابو زمع (٢٠٠٣): دراسة تحليلية لأهم عناصر التدريس لطلال للمواد العملية في التربية الرياضية، مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الثامن عشر، العدد الأول، الكرك، الأردن.

- ٦- عبد السلام النداف (٢٠٠٣): أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة، بحث منشور، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد ٣١، العدد ١، ٢٠٠٤.
- ٧- موسى ابو دلبوح (٢٠٠٢): مدى ممارسة معلمي التربية الرياضية لمبادئ التدريس الفعال وعلاقتها ببعض المتغيرات، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك أريد، الأردن.
- ٨- وجية محبوب جاسم (٢٠٠٠): التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، ص ١.
- ٩- يعرب خيون (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق، مكتب الصخره للطباعة، بغداد.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 10- **Bloom, luzerson and Hofstadter, (1985):** Quoted bu, Richard Diregolo, Op.Cit. p. 16.
- 11- **Harrison, J, felling han, G, buck; & pellet, T, (1995):** Effects of practice and command styles on out of change in volleyball, performance and self-skilled learners. Journal of teaching in physical education, Vol. 14, P. (328-339).
- 12- **Magill,A.R Motor learning and concepts Debugs, Brown (1993)** .http: \ subject edu\ subject,hm 1061, skill: pds, (2002), P,16.

- 13- **Muska mosston and Sara Ashworth:** Teaching physical education 4th .edition macmillan puplishing Co., new York,1994.
- 14- **Muska mosston:** teaching physical education, sec,edition, bell and howell com, Toronto, 1981.
- 15- **Muska mosston. and Sara Ashworth:** Teaching P.E 4th. Edition, Macmillan Puplishing Co. N.Y 1999.
- 16- **Sherwood, D:**"The benefits of random variable practice for special accuracy and erro detection in rapid aming task". Reserch Quarterly For Exercise and sport (1996) p,67 (1).
- 17- **Schmidt , A. Richard and Graig wrisberg,** Motor learing and performance U.S.A, Human kentics, second Edition, 2000.