

تأثير جدولة الممارسة المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات الاساسية والالتصيل المعرفي
بكرة اليد

أ.د. حاتم صابر خوشناو ، م.م. بلذد نجاه على
العراق. جامعة صلاح الدين. اربيل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Hatam.qader@su.edu.krd

الملخص

ان التقدم العلمي في المجالات الحياتية كافة له تأثيراً واضحاً في تطور هذه المجالات، والتربية الرياضية يعد جزءاً مكماً للتربية العامة تأثرت كذلك بهذا التقدم وقد بات هذا واضحاً في مجال بحوث التربية الرياضية ، واهتم الباحثان في مجال التعلم الحركي بعملية التعلم والتعليم وسعوا إلى تطوير المناهج وتحسين طرائق وأساليب تعليمها في مراحل التعليم المختلفة . وتسهم التربية الرياضية الحديثة في تنمية التفكير والابداع لدى الطلبة، وتدرّس التربية الرياضية معنى في ايجاد الفرص لتشجيع الطلبة على استخدام اجسامهم للتعبير عن افكارهم ومشاعرهم من خلال تركيب الجمل الحركية والتفكير في طرق جديدة في التحرك من مكان الى اخر في الملعب، وتنمية قدرات الطلبة في ادراك مواهب اللعب المختلفة التي تسمح باستدعاء خبرات المواقف السابقة التي مرو بها وكذلك القدرة على التوقع باستجابات المنافس وتنمية المهارات والحركات ، واطاحة الفرص للطلبة في التفكير، والتجربة ، والافادة من محاولة الصواب والخطأ.

الكلمات المفتاحية : المكثف والموزع ، المهارات الاساسية ، كرة اليد

The effect of intensive practice scheduling and distributor on acquiring some basic skills and cognitive achievement in handball

Prof. Dr.Hatam Saber Khoshnaw, Assistant Lect .Bland Najat Ali

Iraq. Salah al-Din University. Erbil. College of Physical Education and Sports Science

Hatam.qader@su.edu.krd

Abstract

Scientific progress in all areas of life has a clear impact on the development of these fields, and physical education is an integral part of general education as well as affected by this progress, and this has become evident in the field of physical education research, and researchers in the field of motor learning interested in the process of learning and education and sought to Curriculum development and improvement of its teaching methods and methods at different stages of education

Modern physical education contributes to the development of students' thinking and creativity, and teaching physical education has a meaning in finding opportunities to encourage students to use their bodies to express their thoughts and feelings through synthesizing motor sentences and thinking of new ways of moving from one place to another in the stadium, and developing students' abilities to realize different play situations that allow summoning the experiences of previous situations in which they tend, as well as the ability to anticipate competitor responses and develop skills and movements, and provide opportunities for students to think, experiment, and benefit from trying right and wrong.

Key words: intensive, distributor, basic skills, handball

1- المقدمة:

ان التقدم العلمي في المجالات الحياتية كافة له تأثيراً واضحاً في تطور هذه المجالات، والتربية الرياضية يعد جزءاً مكملاً للتربية العامة تأثرت كذلك بهذا التقدم وقد بات هذا واضحاً في مجال بحوث التربية الرياضية، واهتم الباحثان ون في مجال التعلم الحركي بعملية التعلم والتعليم وسعوا إلى تطوير المناهج وتحسين طرائق وأساليب تعليمها في مراحل التعليم المختلفة .

وتسهم التربية الرياضية الحديثة في تنمية التفكير والابداع لدى الطلبة، وتدرّس التربية الرياضية معنى في ايجاد الفرص لتشجيع الطلبة على استخدام اجسامهم للتعبير عن افكارهم ومشاعرهم من خلال تركيب الجمل الحركية والتفكير في طرق جديدة في التحرك من مكان الى اخر في الملعب، وتنمية قدرات الطلبة في ادراك مواقف اللعب المختلفة التي تسمح باستدعاء خبرات المواقف السابقة التي مروبوها وكذلك القدرة على التوقع باستجابات المنافس وتنمية المهارات والحركات، واطاحة الفرص للطلبة في التفكير، والتجربة، والافادة من محاولة الصواب والخطأ.

تعد جدولة التمرين (الممارسة) من المواضيع الحديثة في العملية التعليمية إذ حققت نصيباً وافراً من الإهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية وذلك لإسهامها الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً في تسهيل عملية التعلم مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها، من خلال التدرج وأتباع التنظيم في أساليب جدولة الممارسة عند أداء المهارات. (حسن، 2009، ص5) ويرى الباحثان إن أساليب التعلم لها دور مهم في اكتساب المهارات وتطويرها، وإن مستوى الأداء الفني لأية مهارة رياضية يرتبط بمستوى فاعلية أسلوب التعلم ومستوى المتعلمين لهذه المهارة، ولعبة كرة اليد لا تزال بحاجة إلى العديد من الدراسات التي تتناول مختلف الأساليب وأحدثها والتي تساهم في تطوير مستوى الأداء الفني، فلذلك تأتي أهمية البحث من خلال استخدام جدولة الممارسة المكثف والموزع في التحصيل المعرفي واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال ادخال الاسلوبين في المناهج التعليمي المتبع في الكلية.

من خلال سنوات خبرة الباحثان لمادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين-اربيل لاحظ بان معظم الدروس العملية في تعليم المهارات تميل الى استخدام الاسلوب الخاص بالمدرس الذي يعطى له الهيمنة على كافة القرارات الدرس ويبقى للطالب الدور التنفيذي فقط فضلاً عن عدم مراعاته الفروق الفردية بين الطلاب ولا تشجيعهم على الابداع لذلك ليس لديهم دافعية في الاداء، ومن اجل ذلك اصبحت الحاجة الى الارتفاع بمستوى العملية التعليمية من خلال ايجاد اساليب تدريسية بديلة توصل الى مستوى تعليمي افضل. لذلك يسعى الباحثان الى التحقيق تجريباً من فاعلية للطرائق

والأساليب الحديثة في ميدان طرائق التدريس فان هناك أساليب أخرى تعنى تنظيم وجدولة أوقات التمرين والراحة ومنها أسلوب المكثف والموزع. **جاءت هذه الدراسة محاولة الرد على السؤال لاني : ما تأثير جدولة الممارسة المكثف والموزع في التحصيل المعرفي واكتساب بعض مهارات الاساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين -اربيل.**

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير جدولة الممارسة المكثف والموزع في التحصيل المعرفي واكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، ومقارنة في الاختبار البعدي بين المجاميع الثلاثة في التحصيل المعرفي واكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين -اربيل.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الذكور في السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين/أربيل للعام الدراسي (2017-2018) ، والبالغ عددهم (171) طالباً موزعين على (5) شعب ، أما عينة البحث فقد تكونت من (42) طالباً يمثلون (3) شعب دراسية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وفق الجدول الدراسي ، وقد تم إستبعاد عدد من الطلاب لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة والطلاب المستبعدون هم :

- الطلاب الذين يمثلون منتخب الكلية والجامعة والأندية الرياضية بكرة اليد .
- عينة التجارب الإستطلاعية .

- الطلاب المصابون والغائبون في وحدتين تعليميتين .

بذلك تكونت عينة البحث من (42) طالباً، موزعين على (3) مجاميع متساوية ، مجموعتين تجريبية و مجموعة ضابطة ، وبواقع (14) طالباً لكل مجموعة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين مجاميع البحث والأساليب التعليمية المستخدمة و حجم العينة

الشعبة	المجموعة	الأسلوب المستخدم فى التعليم	العدد الكلي	المستبعدون	حجم العينة
A	التجريبية الأولى	اسلوب التمرين المكثف	33	19	14
D	التجريبية الثانية	اسلوب التمرين الموزع	31	17	14
B	الضابطة	الاسلوب المتبع	35	21	14
المجموع			99	57	42

2-3 التصميم التجريبي :

" إن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث أمر ضروري في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة " (الزويبي والغانم ، 1981 ، ص102)

لذا تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "إسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الأختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط " (علاوي وراتب ، 1999، ص223)

والشكل (1) يوضح ذلك.

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبار القبلي	اسلوب التعليم المستخدم	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد	اسلوب التمرين المكثف	اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد والتحصيل المعرفي
التجريبية الثانية		اسلوب التمرين الموزع	
الضابطة		الاسلوب المتبع	

2-4 وسائل جمع المعلومات:

- تحليل مستوى المصادر والمراجع العربية.
- المقابلة الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.
- الاستبيان.
- استبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها.
- استبيان لتحديد اختبارات بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

2-5 الاختبارات والمقاييس:

- 1- قياس كل من الطول والكتلة مع حساب العمر الزمني .
- 2- إختبارات بض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة اليد.
- 3- إختبارات للمهارات الأساسية في الكرة اليد.
- 4- مقياس تحصيل المعرفي.

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي
- ساعة توقيت إلكترونية عدد (3)
- شريط قياس
- كرة طبية زنة (800 كغم) عدد (1)
- كرة اليد عدد (14)
- شواخص عدد (5)
- مرمى كرة اليد
- طباشير

2-7 تكافؤ مجاميع البحث :

2-7-1 التكافؤ في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات الوزن والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين المجاميع التجريبية الثلاثة في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

متغيرات النمو	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	الاحتمالية Sig
الكتلة / كغم	بين المجموعات	81.571	2	40.786	0.098	0.382
	داخل المجموعات	1612.714	39	41.352		
	المجموع	1694.286	41			
العمر / شهر	بين المجموعات	1.333	2	0.667	0.747	0.480
	داخل المجموعات	34.786	39	0.892		
	المجموع	36.119	41			
الطول / سم	بين المجموعات	0.011	2	0.006	2.280	0.116
	داخل المجموعات	0.098	39	0.003		
	المجموع	0.110	41			

يتبين من الجدول (2) وجود فروق غير معنوية بين المجاميع التجريبية الثلاثة في كل من الكتلة والعمر والطول لانه قيمة الاحتمالية $\geq (0.05)$ ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المتغيرات.

2-7-2 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة اليد :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، قام الباحثان بعملية التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاث وكما يأتي:

1- القوة الانفجارية لعضلات الذراعين: يتم قياسها باختبار رمى كرة اليد زنة (800غم) لأبعد مسافة.

2- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين: تم قياسها باختبار الوثب الطويل من الثبات.

3- السرعة الانتقالية: وتم قياسها باختبار العدو (30م) من بداية المتحركة.

4- الدقة: اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.

وقد اجريت الاختبارات البدنية والحركية على عينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء الموافق

(2017/10/24-23) .

واستعمل الباحثان تحليل التباين باتجاه واحد للتأكد من تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين نتائج تحليل التباين بين المجاميع التجريبية الثلاثة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة

الاحتمالية Sig	قيمة (F) المحتسبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	عناصر اللياقة البدنية والحركية
0.173	1.838	7.164	2	14.328	بين المجموعات	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا / سم
		3.897	39	151.994	داخل المجموعات	
			41	166.322	المجموع	
0.706	0.352	0.014	2	0.027	بين المجموعات	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى / سم
		0.039	39	1.503	داخل المجموعات	
			41	1.530	المجموع	
0.138	2.083	0.121	2	0.242	بين المجموعات	السرعة الانتقالية / ث
		0.058	39	2.263	داخل المجموعات	
			41	2.505	المجموع	
0.252	1.429	10.500	2	21.000	بين المجموعات	دقة / د
		7.350	39	286.643	داخل المجموعات	
			41	307.643	المجموع	

يتبين من الجدول (3) وجود فروق غير معنوية بين المجاميع التجريبية الثلاثة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية لانه قيمة الاحتمالية $\geq (0.05)$ ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المتغيرات.

2-7-3 التكافؤ في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض المهارات الأساسية المختارة اليد ، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموع التجريبية الثلاثة في الاختبارات المهارية بكرة اليد المختارة

متغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	الاحتمالية Sig
المناولة/ ث	بين المجموعات	15.762	2	7.881	1.313	0.281
	داخل المجموعات	234.071	39	6.002		
	المجموع	249.833	41			
الطبطبة/ ث	بين المجموعات	3.925	2	1.962	1.091	0.346
	داخل المجموعات	70.155	39	1.799		
	المجموع	74.079	41			
تصويب/ د	بين المجموعات	19.619	2	9.810	0.352	0.706
	داخل المجموعات	1087.714	39	27.890		
	المجموع	1107.333	41			
تصويب من القفز للامام / د	بين المجموعات	67.476	2	33.738	2.054	0.142
	داخل المجموعات	640.643	39	16.427		
	المجموع	708.119	41			

يتبين من الجدول (4) وجود فروق غير معنوية بين المجموع التجريبية الثلاثة في الاختبارات المهارية المختارة ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المهارات.

2-8 البرامج التعليمية :

من خلال الإطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة (شهاب، 2010)(رشيد، 2005) (الجاف، 2006) (يوس، 2009) (عبد الحسين، 2012) تم وضع البرامج التعليمية على وفق أساليب جدولة التمرين المختارة لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتم عرضها في استبيان لهذا الغرض على مجموعة من السادة المختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي والكرة اليد الملحق (1)، لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه البرامج التعليمية وتعديل ما يرونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرامج والوحدات التعليمية والتمارين والتكرارات والملحق (2) يوضح نماذج للوحدات التعليمية المقترحة .

2-8-1 الخطة الزمنية للبرامج التعليمية :

تضمنت المنهج التعليمي (16) وحدة تعليمية لاسلوبين، موزعة على مجموعتين، بواقع (4) أسابيع وحدتين لكل اسلوب في الاسبوع وكالاتي :-

- (8) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التمرين المكثف).

- (8) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التمرين الموزع).

وقد استغرق تنفيذ البرامج التعليمية (4) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل مجموعة، وكان زمن كل الوحدة التعليمية (90) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:-

1- القسم الاعدادي (15) دقيقة.

2- القسم الرئيس (70) دقيقة موزعة كالاتي:

- النشاط التعليمي (10) دقيقة.

- النشاط التطبيقي (60) دقيقة.

3- القسم النهائي (5) دقيقة.

2-9 التجارب الاستطلاعية:

2-9-1 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث تمثلت بشعبة (C) والبالغ عددهم (12) طالباً، يوم الاثنين الموافق (2017/10/9)، للاختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية والاختبارات المهارية وقد كان الغرض من هذه التجربة هي:

- 1- مدى وضوح الاختبار لعينة البحث وفهمهم له.
 - 2- التأكد من التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات المختارة.
 - 3- السيطرة على أزمدة إجراء الاختبارات المهارية
 - 4- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
 - 5- إمكانية فريق العمل الملحق (8) من ناحية الكفاءة والعمل.
 - 6- مدى استيعاب فريق العمل لعملية القياس وكيفية تدوين النتائج.
 - 7- الأبعاد والمسافات للاختبارات فيما بينهما.
- 2-9-2 التجربة الاستطلاعية للبرامج التعليمية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للبرامج التعليمية في يوم الثلاثاء الموافق (2017/10/10) لكل برنامج على حدة ، على عينة من مجتمع البحث هي شعب (A-D) عدد كل منها (12) طالباً، وطبقت البرامج التعليمية المقترحة على النحو الآتي :

- الدرس الاول في تمام الساعة (8.30) صباحا : طبقت البرنامج (اسلوب التمرين المكثف) على شعبة (A).

- الدرس الثاني في تمام الساعة (10.30) صباحا: طبقت البرنامج (اسلوب التمرين الموزع) على شعبة (D).

وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي :

- 1- التأكد من مدى صلاحية استخدام المنهج التعليمي كلاً على حدة، وأجزاء الوحدة التعليمية ومدى إمكانية تنفيذها في أجزاء الدرس وخاصة الجزء التطبيقي .
- 2- التأكد من مدى استجابة الطلاب لتنفيذ محتوى الوحدات المنهج التعليمية .
- 3- التأكد من مدى ملائمة أوقات أجزاء الوحدات التعليمية وإمكانية تنفيذها .
- 4- اختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في الوحدات التعليمية .
- 5- التعرف على الصعوبات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول المناسبة لها .

6- تدريب الميقاتي على أزمدة التمارين وزمن كل تكرار .
7- التأكد من كفاية وقت الراحة بين تكرار وآخر، وبين تمرين وآخر وذلك تفادياً لحدوث التعب.
وكان من نتائج هذه التجربة هو تكوين صورة واضحة لدى الباحثان عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.
2-10 إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبليّة، والتجربة الرئيسيّة، ومن ثم الاختبارات البعديّة.
2-10-1 الاختبارات القبليّة:

لقد قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ (23-24/10/2017) لمهارة تابعة لبحث لكلا الأسلوبين، فقد تم إجراء الاختبارات القبليّة في قاعة المغلقة كلبية التربيّة البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - أربيل وباستعمال الاختبارات التي ورد ذكرها سابقاً والمرشحة من المختصين والخبراء في لعبة كرة اليد وتحت إشراف ومتابعة الباحثان وقد تم إجراء الاختبارات على كافة المجموع الثلاثة.

2-10-2 التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليميّة على مجموعتيّ البحث بتاريخ (1/11/2017) لغاية (29/11/2017) وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع الواحد.

2-10-2-1 المجموعة التجريبيّة الأولى (أسلوب التعلم المكثف):

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام المكونة من خمسة تمارين حيث يمارس المتعلم التمرين الأول ثم ينتقل إلى التمرين الثاني ثم إلى التمرين الثالث، ثم إلى التمرين الرابع ثم التمرين الخامس، وكل تمرين يحتوي على عدد من التكرارات ، وفي هذا الأسلوب لا يوجد فترات راحة بين تكرار وآخر أو قليل جداً ، ويتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي.

2-10-2-2 المجموعة التجريبيّة الثانية (أسلوب التعلم الموزع):

نفس إجراءات الأسلوب السابق (التعلم الاتقاني بأسلوب التعلم المكثف) ، ولكن يختلف عنه بأنه هناك فترات راحة بين تكرار وآخر بقدر زمن أداء التكرار الواحد، وهنا أيضاً يتم التوقف بين تمرين وآخر لمدة من الزمن لغرض شرح قصير للتمرين التالي.

2-10-3 الاختبارات البعدية:

لقد اجريت الاختبارات البعدية لمهارات قيد الدراسة لكلا اسلوبين من تاريخ (5-6/12/2017) وذلك بعد ان ادخل على عينة البحث المنهج التعليمي باستعمال (اسلوب مكثف واسلوب موزع) ، وقد تم اجراء الاختبارات القبلية في قاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل بوجود فريق العمل المساعد.

2-11 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) والتي تضمنت الوسائل الآتية :
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، تحليل التباين باتجاه واحد (Anove one away)، اختبار (T) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية، معامل الصدق الذاتي، ((L.S.D))

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي بكرة اليد:
الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث في التحصيل

المعرفي بكرة اليد

ت	المجموعات		الاختبار البعدي
	س-	ع +	
1	18.500	5.185	المجموعة التجريبية الاولى
2	22.928	2.921	المجموعة التجريبية الثانية
3	18.142	6.074	المجموعة الضابطة

يتبين من الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي ، إذ يتبين أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التمرين المكثف) كان (18.500) بانحراف معياري قدره (5.185) ، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التمرين الموزع) (22.928) بانحراف معياري قدره (2.921)، بينما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي لها (18.142) بانحراف معياري قدره (6.074).

3-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتحليلها:

3-1-2-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التمرين المكثف) في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتحليلها:

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التمرين المكثف) في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المعاليم الإحصائية المتغيرات
			±ع	س-	±ع	س-	
معنوي	0.000	7.203	0.744	9.755	1.033	12.115	الطبطبة (ث)
معنوي	0.000	-5.505	1.342	28.571	2.282	24.857	المناوله من مستوى الراس (ث)
معنوي	0.001	-4.510	3.158	12.857	5.862	6.714	تصويب من الثبات (د)
معنوي	0.000	-7.744	3.667	14.714	4.032	5.571	تصويب من القفز (د)

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التمرين المكثف) في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (7.203 , 5.505 , 4.510 , 7.744) على التوالي وعند مستويات احتمالية (0.000, 0.000, 0.001, 0.000) ، على التوالي وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-1-2-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التمرين الموزع) في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وتحليلها:

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة

للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التمرين الموزع) في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			±ع	س-	±ع	س-	
معنوي	0.002	3.950	0.708	10.319	1.686	11.987	الطبطبة (ث)
معنوي	0.001	-4.241	2.359	28.214	3.245	24.071	المناوله من مستوى الراس (ث)
معنوي	0.001	-4.238	3.961	14.000	5.539	8.285	تصويب من الثبات (د)
معنوي	0.000	-4.709	4.011	14.642	4.941	8.500	تصويب من القفز (د)

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التمرين الموزع) في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (3.950, 4.241, 4.238, 4.709) على التوالي وعند مستويات احتمالية (0.002, 0.001, 0.001, 0.000) على التوالي وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-2-1-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المنهج المتبع) في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتحليلها:

جدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة (المنهج المتبع) في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المعاليم الإحصائية المتغيرات
			±ع	س-	±ع	س-	
معنوي	0.05	2.074	0.803	10.597	1.217	11.412	الطبطة (ث)
غير معنوي	0.066	-2.011	1.423	26.785	1.504	25.571	المناوله من مستوى الراس (ث)
غير معنوي	0.244	-1.219	4.901	10.214	4.314	8.000	تصويب من الثبات (د)
معنوي	0.001	-4.394	3.751	11.071	2.931	6.142	تصويب من القفز (د)

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المنهج المتبع) في المهارات (الطبطة، تصويب من القفز)، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (2.074 , 4.394) على التوالي وعند مستويات احتمالية (0.001, 0.005) على التوالي وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، في حين يتبين من نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المنهج المتبع) في المهارات (المناوله من مستوى الرأس - تصويب من الثبات)، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (1.219 , 2.011) على التوالي وعند مستويات احتمالية (0.244, 0.066) على التوالي وهذه القيم هي أكبر من (0.05).

3-1-3 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي وبعض المهارت الأساسية بكرة اليد وتحليلها:

3-1-3-1 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي بكرة اليد:

الجدول (9) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي بكرة اليد

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
تحصيل معرفي (درجة)	بين المجموعات	199.000	2	99.500	4.128	0.024	معنوي
	داخل المجموعات	940.143	39	24.106			
	المجموع	1139.143	41				

يتبين من الجدول (9) نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي للتحصيل المعرفي ، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة (4.128) وعند مستوى الاحتمالية (0.024) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

وحيث ان اختبار تحليل التباين لا يشير الى ان الفرق لصالح اي مجموعة بين مجموعات البحث الثلاث، لذا لجأ الباحثان الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في التحصيل المعرفي بكرة اليد وكما هو مبين في الجدول (10) .

الجدول (10) يبين مقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجموعات

البحث الثلاث في التحصيل المعرفي بكرة اليد

المتغير	المجاميع	الوسط الحسابي	م ت 1	م ت 2	م ت 3
تحصيل معرفي (درجة)	م ت 1	18.500		-4.428*	0.357
	م ت 2	22.928			-4.785*
	م ت 3	18.142			

- يتبين من الجدول (10) ما يأتي : المقارنة بين مجموعات البحث الثلاثة في تحصيل معرفي:
- 1- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت2) ذات دلالة معنوية عند نسبة الخطاء $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-4.428) درجة ، ولمصلحة (م ت2) أسلوب التعلم الاتقاني الموزع.
- 2- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت3) ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطاء $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (0.357) درجة.
- 3- إن الفرق بين (م ت2) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة الخطاء $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-4.785) درجة، ولمصلحة (م ت2) أسلوب التعلم الاتقاني الموزع

3-1-2-3 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد:

الجدول (11) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

متغيرات المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
الطبطبة (ثانية)	بين المجموعات	5.163	2	2.582	4.555	0.017	معنوي
	داخل المجموعات	22.103	39	0.567			
	المجموع	27.267	41				
المنافسة من مستوى الراس (ثانية)	بين المجموعات	25.000	2	12.500	3.991	0.026	معنوي
	داخل المجموعات	122.143	39	3.132			
	المجموع	147.143	41				
تصويب من الثبات (درجة)	بين المجموعات	105.571	2	52.786	3.186	0.05	معنوي
	داخل المجموعات	646.071	39	16.566			
	المجموع	751.643	41				
تصويب من القفز (درجة)	بين المجموعات	121.476	2	60.738	4.178	0.023	معنوي
	داخل المجموعات	567.000	39	14.538			
	المجموع	688.476	41				

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد قيد الدراسة جميعها، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهي (الطبطة، المناولة من مستوى الراس، تصويب من الثبات، تصويب من القفز) على التوالي (4.555، 3.991، 3.186، 4.178) وعند مستويات الاحتمالية (0.017، 0.026، 0.05، 0.023) وهذه القيم هي أقل من $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي. وهذا يحقق صحة الجزء الثاني من الفرض الثاني للبحث خاصة بالتعليم الجامع الثلاثة. وحيث ان اختبار تحليل التباين لا يشير الى ان الفرق لصالح اي مجموعة بين مجموعات البحث الثلاث ، لذا لجأ الباحثان الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وكما هو مبين في الجدول (12).

الجدول (12) يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) بين مجاميع البحث الثلاثة في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتحليلها

م ت 3	م ت 2	م ت 1	الوسط الحسابي	المجاميع	المهارات الفنية الأساسية
-0.842*	-0.564		9.755	م ت 1	الطبطة (ثانية)
0.278			10.319	م ت 2	
			10.597	م ت 3	
1.785*	0.357		28.571	م ت 1	المناولة من مستوى الراس (ثلاثية)
-1.428*			28.214	م ت 2	
			26.785	م ت 3	
2.642	-1.142		12.857	م ت 1	تصويب من الثبات (درجة)
-3.758*			14.000	م ت 2	
			10.214	م ت 3	
3.642*	0.071		14.714	م ت 1	تصويب من القفز (درجة)
-3.571*			14.642	م ت 2	
			11.071	م ت 3	

يتبين من الجدول (12) ما يأتي:

أولاً: المقارنة بين مجموعات البحث الثلاثة في مهارة الطبطبة :-

1- إن الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-0.564).

2- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-0.842) ثانية، ولمصلحة (م ت1) أسلوب التمرين المكثف.

3- إن الفرق بين (م ت2) و(م ت3) ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (0.278) ثانية.

ثانياً: المقارنة بين مجموعات البحث الثلاثة في مهارة الإعداد المناولة من مستوى الرأس :-

1- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت2) ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (0.357) تكرار.

2- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (1.785) تكرار، ولمصلحة (م ت1) أسلوب التمرين المكثف.

3- إن الفرق بين (م ت2) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-1.428) تكرار، ولمصلحة (م ت2) أسلوب التمرين الموزع.

ثالثاً: المقارنة بين مجموعات البحث الثلاثة في مهارة تصويب من الثبات :-

1- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت2) ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-1.142) درجة.

2- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت3) ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (2.642) درجة.

3- إن الفرق بين (م ت2) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-3.785) درجة ، ولمصلحة (م ت2) أسلوب التمرين الموزع.

رابعاً: المقارنة بين مجموعات البحث الثلاثة في مهارة تصويب من القفز للأمام :-
 1- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت2) ذات دلالة غير معنوية عند نسبة الخطاء $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (0.071) درجة.

2- إن الفرق بين (م ت1) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (3.642) درجة ، ولمصلحة (م ت1) أسلوب التمرين المكثف.

3- إن الفرق بين (م ت2) و(م ت3) ذات دلالة معنوية عند نسبة الخطاء $\geq (0.05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-3.571) درجة ، ولمصلحة (م ت2) أسلوب التمرين الموزع.

2-3 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعات البحث الثلاث في بضر المهارات الأساسية بكرة اليد:

3-2-1-1 مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة في بضر المهارات الأساسية بكرة اليد للمجاميع البحث الثلاث (المكثف- الموزع- الضابطة):

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان ومن خلال عرضها وتحليلها، فيما يخص المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة يبين من خلال الجداول (6،7،8) وإن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تطور في بضر المهارات الأساسية بكرة اليد بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة يعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي للأساليب المستخدمة في البحث علي الأداء بضر المهارات الأساسية بكرة اليد الذي حصل خلال مدة التعلم والذي كان يعتمد على الشرح للمهارة المطلوب تعلمها وقيام المدرس بأداء نموذج للمهارة وتكرارها من قبل المتعلم وقيام المدرس بتصحيح الأخطاء للمتعلمين أثناء عملية التعلم كل هذا أتاح الفرصة كثيرة للمتعلم كي يتعلم بشكل جيد حسب متطلبات التعلم وطبيعة عرض المادة التعليمية وبصورة متدرجة من العام إلى الخاص وفق تنظيم منطقي يبدأ بالمقدمة الشاملة والتي يتم من خلالها عرض المفاهيم الرئيسة التي يتضمنها الموضوع والمفاهيم الجزئية المرتبطة بها مدعومة بالتعاريف التي توضح معناها ومدلولها والذي أسهم في تقديم صورة شاملة للطالب عن أجزاء الموضوع ، ومن جانب الآخر فإن الطالب في بداية التعلم يكون مستواه محدد بسبب خوفه من التعلم وعدم توفيقه للتقدم نحو الأحسن ، فعندما يمارس الأداء بشكل متكرر وبدافعية مستمرة وتفاعل للفعالية و للأداة والأرضية التي تما رس فيها الفعالية فيؤدي به ذلك إلى التقدم في مستوى التعلم، هذا من ناحية أخرى نجد إن عمر عينة البحث مهيأة للتعلم نحو الأفضل في الجوانب الإدراكية وكيفية التعامل مع كل ما هو جديد.

ويعزو الباحثان سبب التطور في مستوى بعض المهارات الاساسية بكرة اليد في المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (اسلوب التمرين المكثف) إلى المنهج التعليمي المطبق على عينة البحث والذي روعي فيه كيفية استخدام اسلوب التمرين المكثف لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد مع إعطاء تغذية راجعة حول تصحيح الأخطاء، وهو "أحد أساليب التعلم التي تستخدم التكرار للمهارة من أجل تعلمها بآلية وانسيابية عالية مع ملاحظة الفروق الفردية والاستفادة من المتعلمين الجيدين من أجل بذل الجهد في تعليم وإنجاز ما هو محدد للمهارة (علوان ، 2002 ، ص42)

إذ يقوم المدرس أو المدرسة بشرح المهارة إلى المتعلمين وبعد ذلك تجري عملية التطبيق من قبل المتعلمين ويكون واجب المعلم هو الإشراف والمراقبة دون التدخل في عملية التطبيق، أما عملية تصحيح الأخطاء فتكون عن طريق التغذية الراجعة الخاصة بالأداء أو النتيجة دون تدخل المعلم مما جعل الأخطاء تتلاشى بعد كل عملية تصحيح وذلك لان عملية التصحيح الأخطاء في بداية عملية الاكتساب تعد من الأمور الضرورية لوصول المتعلم إلى عملية الإتقان في تعلم المهارة مستقبلا من خلال تكوين برنامج حركي متكامل عن المهارة المتعلمة خاليا من الأخطاء.

وان استخدام أسلوب التمرين المكثف الذي ساعد على تطور أداء الطلاب من خلال زيادة عدد التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة ومن أجل اتخاذ التمرين مكانه في تعلم المهارة لا بد من إجراء محاولات تكرارية كثيرة لكي يصبح لدى الطلاب تقدم في تعلم المهارة وإتقانها وهذا ما يذكر (محمد، 2011) عن شمت " انه من المفروض على المدرسين أو المدربين تنضيج المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (عبد الكريم، 2011، ص67)

وكما يعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (اسلوب التمرين الموزع) الذي يعتمد على تصحيح الأخطاء في الأداء من قبل المتعلمين بشكل رئيسي على التغذية الراجعة الخاصة بالأداء حيث يعطى للمتعم معلومات عن طبيعة الأداء والأخطاء التي حدثت أثناء قيام المتعلم بالأداء الحركي للمهارات الحركية بكرة اليد الذي يتيح للمتعم مشاهدة زميله وإعطاء كذلك معلومات عن طبيعة الأداء والأخطاء المرتكبة الذي يوفره له.

ويرى الباحثان إن هذه الفروق قد ساعدت المتعلم على اكتساب المهارات الأساسية وتحسين أدائها من خلال استخدام التغذية الراجعة حول الأداء من خلال مشاهدة الزميلة أو من خلال توجيهاتها والتي تعطي الطالب المزيد من الثقة والقدرة على التخلص من الأداء الغير مرغوب فيه إذ إن أفضل طرائق التغذية الراجعة هي " تقديم معلومات دقيقة ومناسبة للتعلم بعيدا عن الزيادة غير المهمة وعلى أن تكون المعلومات المقدمة نابعة من مصدر خبير في مجال الاختصاص. إذ يؤكد (Williams, 1995) "إذا كان

التدريب والتمرين يأتي بالمرتبة الأولى لنجاح تعلم المهارات الحركية فان التغذية الراجعة تأتي بالمرتبة الثانية والتي من دونها لا يحدث التعلم من الناحية التطبيقية (Williams.1995.p18)

ويؤكد كل من (Wallace and Hyalar,1979) "بان المعلومات المعطاة إلى المتعلم بعد عدة محاولات تكون مجدية ومفيدة في عملية التعلم وهي معلومات أما عن معرفة الانجاز أو معرفة النتيجة" (Wallace and Hyalar.1979.p78)

اذ يشير (هاشم،2001) بان تكرار اساليب التعليم والطريقة التعليمية يؤثر على التلميذ لاختذ المعلومات من المعلم واستعداده للاشياء الجديدة وهذا من جانب ومن جانب الاخر فان انتقال اثر التعلم هو الاخر يؤثر على عدم التقدم الطالب

كما ويؤكد (عبد الله ، 2010) " ان المدرس عندما يعطي للطلاب فكرة واضحة بشكل صحيح من الأداء فأن ذلك يجعل أداءه أكثر فاعلية ، وان الانتظام والاستمرار في الممارسة والتعلم مع قيام المدرس بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن الجزء إلى الكل والممارسة من المتعلم وتعديل وتصحيح الأخطاء من المدرس فضلا عن التناقص المستمر بين المتعلمين لتقديم الأفضل كل ذلك لاشك يتيح للمتعلم الفرصة مما يؤثر ايجابياً في كفاءة الأداء المهاري ، وفي هذا الصدد أن المتعلم الذي يدرك المهارة المتعلمة إدراكاً كاملاً يكون قادراً على أدائها بصورة صحيحة " (عبد الله،2010،ص27)

وكما يرى (حيلة،1999) "انه عند تنفيذ المنهج بشكل فعال ومنظم فأن الأداء العام للطالب يتحسن كثيراً ومن ثم يمكن للطلاب ان يكتسبوا فائدة إضافية هي تطور تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات " (حيلة ، 1999 ، ص64)

وكما ان استخدام التمرين الموزع يعطي فترات مناسبة بين التمرينات مما يمكن الطالب من الاستعادة الذهنية بين تكرار واخر وتجنب الاخطاء التي قد تقع في كل تكرار وكذلك التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب وجو المرح والسرور الذي كان يتخلل الوحدات التعليمية وخصوصا في أثناء فترات الراحة.

وكما يعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة الضابطة التي استخدمت (المنهج المتبع) في المهارات (الطبطبة، تصويب من القفز) الى المنهج المتبع في كلية ، كما يعزو الباحثان عدم معنوية الفروق لمجموعة الضابطة في مهارتي المناولة من مستوى الراس وتصويب من الثبات الى المنهج المتبع وعدم استخدام أساليب تعليمية حديثة هي التي اثرت بشكل مباشر لان الطلاب في كثير من الدروس العملية في كليات التربية الرياضية يعتمد على هذه الطريقة وهذا يؤدي الى الملل وانزعاج الطالب للاستجابة على متطلبات التعلم .

3-2-2 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

3-2-2-1 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي من مجموعات البحث الثلاث في التحصيل المعرفي بكرة اليد:

من خلال الجدول (10) نلاحظ ان هناك هناك فروق معنوية لصالح مجموعة التجريبية الثانية المتمثلة بأسلوب التمرين الموزع على المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الثالثة الضابطة في تحصيل المعرفي ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية اسلوب التمرين الموزع في تفاعل الطلبة فيما بينهم وتعاونهم على تعليم بعضهم البعض وان هدف في اسلوب الموزع هو ان يصل المتعلم الى مستوى من التحصيل وان وظيفة المعلم فيه هي اعطاء التسهيلات للمتعلم لذييل على الصعوبات التي يواجهه و ايجاد الوسائل والاساليب التي تمكنهم من ما يتعلمون.

اما عدم تفوق المجموعة التجريبية الاولى على الضابطة في تحصيل المعرفي يعزو الباحثان سبب ذلك الى ان بأسلوب التمرين المكثف من واجباته ان تعطى التمارين بشكل مكثف للطلاب قد يعيق عمليات العقلية وبالتالي يمل الطالب ولم يستجيب للمعلم والمناهج بشكل جيد ومن ناحية اخرى كثرة الواجبات والبقاء في حالة واحدة قد يؤثر على عدم استعاب المتعلم كل ما هو جديد . كما يشير (عبد الغني ، 2005) الى ان كل طرق التعلم والتدريس ربما لم ينسجم على المجتمع او المناخ او عمر العينة ومدى فهمه للمادة وبهذا الصدد لن تكون ذاكرته مهيئة للتعلم الجيد ويمر بحالة النسيان لفترة وجيزة او لفترة اطول مما يؤدي الى تعلم غير منشود خاصة داخل المؤسسات التدريسية التي لم يهيء الوسائل التعليمية (عبد الغني ، 2005 ، ص94)

3-2-2-2 مناقشة النتائج للاختبارات البعدية للمجاميع البحث الثلاث في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد:

من خلال الجدول (12) يظهر لنا بان المجموعة التجريبية الاولى المتمثلة بأسلوب التمرين المكثف في مهارة الطبطبة متفوق على مجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرنامج المكثف واجراءاته وما يحتويه من البرنامج التي متكون من تكرارات وشرح منظم واستجابة عينة البحث على تطبيق البرنامج لتحقيق الهدف. كما اشارة (شلس، 2000) "ان ممارسة وبذل جهد الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب (شلس ومحمود ، 2000 ، ص15)

وفي نفس الجدول التي تظهر بان مجموعة التجريبية الاولى المتمثلة باسلوب التمرين المكثف ومجموعة التجريبية الثانية المتمثلة باسلوب التمرين الموزع لم يكن بمستوى دلالة معنوية والتي من خلاله يعزو الباحثان سبب ذلك الى طبيعة بعض المهارات الاساسية في كرة اليد خاصة الطبطة لها خصوصية وان اثر انتقال اثر التعلم السلبي يعيق عملية التعليمية وغالبا هو المؤثر الرئيسى وان تعلم بأساليبها المتنوعة لها نفس الخطوات والاجراءات والاختلاف هو بالاساليب وبهذا لم يحقق التقدم لمجموعتين التجريبيتين وايضا لم يحقق المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية المتمثلة باسلوب التمرين الموزع واشارة (نصار، 1998) "الى ان كل منهج التي تطبق باجراءاتها ليس شرطا اخل هو من ضمن المنهج ولكن يرجع اسبابها الى عدة اشياء منا العينة وكيفية الاستجابة لتعليمات المدرس والجوء التدريسي وعمر العينة وهكذا التي يؤثر بشكل مباشر على استجابة لتقبل المنهج وتطبيقه حسب متطلبات التعلم"

(نصار ، 1998 ، ص67)

اما عندما ننظر مهارة الاعداد المناولة من مستوى الراس في نفس الجدول بان المجموعة التجريبية المتمثلة باسلوب التمرين المكثف لها اثر ايجابي على مجموعة الضابطة بدلالة معنوية والتي من خلالها يعزو الباحثان الى ان تقدم هذه المجموعة على الاخر يرجع سببه بان الكثافة بالتدريب و كثرة التكرارات ومتابعة المدرس واشرافه بدقة ودراية كاملة بمنهاجه التي يعمل لتقلل الاخطاء يؤدي تعليم منظم وبالتالي يحقق نتيجة افضل.

وفي نفس الجدول هناك تفوق مجموعة التجريبية الثانية المتمثلة باسلوب التمرين الموزع على مجموعة الضابطة يعزو الباحثان الى هذا التفوق ان في هذا الاسلوب فترات راحة والتي لها اثار على استجابة عينة البحث واستمراره لعملية التعليم المهارة وكلما تعطى للعينة فترات الراحة تعطى ايجابية اكثر لتكرار المهارة. كما يقول (البننا، 2001) ان في تمرين الموزع تقلل اثار التدخل الذي يتولد اثناء التمرين، اذ ان لكل تمرين اثار سلبية وايجابية ومن الممكن ان تتداخل هذه الاثارة مع اثاره الممارسة اللاحقة الامر الذي يؤدي الى تراكم الاثارة السلبية وتداخلها مع ما يمكن ان يتحقق في الممارسة القادمة وان طول فترة الراحة بين التكرارات يعطى فرصة للتخلص او تجذب هذه التداخلات.

وفي نفس الجدول (12) يتبين بان المجموعتين التجريبيتين لم تفوق بعضهم على بعض بدلالة احصائية غير معنوية ويرجع الباحثان سببه الى ان تنوع اساليب التدريس واقبال عينة البحث بما هو جديد هو سبب ذلك وان استخدام اسلوبين الجديدين بالنسبة لعينة البحث شيء جديد ولهذه لم يحدث الفروق معنوية بين هذين المجموعتين. كما اشارة (عجلان ، 2000) ان كثر من الاساليب متكررة ومملة ربما تعيق العملية التعليمية داخل المؤسسات التعليمية ولكن كثير من المرشدين والمرشدين لا يعرفون ذلك او ليس

لديهم خبرة لاستخدام اساليب الجديدة وكلما تستخدم اسلوب جديد يتم استقباله جيدة من قبل الطلاب وبهذه فان على المعلم ان تنوع طرق تعلمه بأساليب مختلفة لتشويق الدرس (عجلان ، 2000 ، ص132)

يتبين في الجدول (12) بان المجموعة التجريبية الاولى المتمثلة باسلوب التمرين المكثف والمجموعة الثانية المتمثلة باسلوب التمرين الموزع والمجموعة الثالثة الضابطة في مهارة تصويب من الثبات لم يكن بمستوى دلالة معنوية والتي يعزو الباحثان سبب ذلك الى ان طبيعة بعض المهارات بالنسبة المتعلمين سهل خاصة المهارات من الثبات وبالتالي لم يكن مستوى دلالتها بين المجاميع البحث الثلاث بشكل معهود.

كما يتبين في نفس الجدول بان هناك تفوق واضح لمجموعة التجريبية الثانية المتمثلة باسلوب التمرين الموزع على المجموعة الضابطة في مهارة تصويب من الثبات ويرجع الباحثان سببه الى ان اسلوب التمرين الموزع يعطى غالبا للمهارات السهلة التطبيق والتي من خلالها لا يحتاج الى حركات معقدة والحواس كثيرة وتعطى للمتعلم فرصة اعادة نظره على الاخطاء التي ارتكبه من خلال الفرصة التي يخذ وهذا يتفق مع ما جاء به (الطالب والويس ، 2000) " بان التمارين الموزعة تعطى مجالات للمتعلم للمراجعة الفعالية الحركية ذهنيا"

كما اشارة (العيسوي ، 2003) "بان الفترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وانها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا الى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع واقباله على التعلم باهتمام اكبر (العيسوي ، 2003 ، ص36)

كما في الجدول (12) يتبين الى ان تفوق مجموعتين التجريبيتين على مجموعة الضابطة في مهارة تصويب من القفز اللامام والتي يرجع الباحثان سببه الى ان هذه المهارة يحتاج الى دقة كثيرة لانها يستخدم من خلالها الكثير من الحركات والتي يحتاج الى طرق واساليب التي ينسجم مع هذه المهارة وان استخدام اسلوبين الموزع والمكثف هو الانسب لتعلم عينة البحث على هم طلاب خام لم يعرفه شيء عن المهارات مثل هذا . كما اشارة (خاطر والبيك ، 1978) ان اساليب الجدد وتعريفهم لهذه الاساليب مما يؤدي الى ابعاد الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعالية. وكذلك فان نجاح الاداء في المحاولات الاولى للمهارات ومعرفة الطلاب لنتيجة ادائهم سواء عن طريق التغذية الراجعة التي حصلوا عليه من المدرس او التغذية الداخلية زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الاداء مما انعكس ذلك على تطوير المهارات الاساسية بشكل ايجابي وفعال.

(خاطر والبيك ، 1978 ، ص15)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- حقق أساليب الجدولة الممارسة (التعلم الاتقاني بأسلوب المكثف والتعلم الاتقاني بأسلوب الموزع) تأثيرا ايجابيا في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وتحصيل المعرفي.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التعلم الاتقاني بأسلوب الموزع) في التحصيل المعرفي عن المجموعة التجريبية الأولى (التعلم الاتقاني بأسلوب المكثف) والمجموعة الضابطة (المنهج المتبع).
- 3- تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التعلم الاتقاني بأسلوب المكثف) عن المجموعة التجريبية الثانية (التعلم الاتقاني بأسلوب الموزع) والمجموعة الضابطة في تعليم المهارات الاتية (الطبطة، المناولة من مستوى الرأس، تصويب من القفز للامام).
- 4- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التعلم الاتقاني بأسلوب الموزع) عن المجموعة التجريبية الأولى (التعلم الاتقاني بأسلوب المكثف) والمجموعة الضابطة في تعليم المهارة (تصويب من الثبات).

4-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب المكثف في تعليم وتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية.
- 2- تطبيق الاساليب المستخدمة في الاطروحة على بقية المهارات الاساسية بكرة اليد.
- 3- يمكن استخدام الاختبار التحصيلي المستخدم من قبل الباحثان في اجراء بحوث ودراسات مماثلة للدراسة الحالية.
- 4- يمكن تعميم نتائج هذه اطروحة على كليات و أقسام التربية الرياضية في جميع المحافظات العراق والاقليم كوردستان.
- 5- اجراء بحوث مماثلة على عيّنات اخرى ولفئات عمرية مختلفة من الطلاب.

المصادر

- يونس ، فتحي علي (والآخرون)؛ التدريبية الدينية الإسلامية بين الأصالة والمعاصرة، ط1: (القاهرة، عالم الكتب، 1999).
- هاشم ، ناصر عبد الله؛ الأساليب والطرائق التدريسية: (قاهرة، دار الوفاء، 2001).
- نصار، محمد؛ استراتيجيات التعلم و تأثيراتها على المتعلمين، ط1: (القاهرة، دار الوفاء، 1998).
- علوان ، باهرة ؛ تأثير التعلم الاتقاني في الاكتساب والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1999) .
- عجلان، حسين؛ أساليب مبتكرة في التعليم: (القاهرة، دار الفكر العربي الحديث، 2000).
- عبد الله، فاطمة؛ المعلم والمتعلمون وأسس التربية: (بيروت، دار النصر، 2010).
- عبد الكريم، محمد زامل؛ تأثير التمرين المكثف والموزع بأسلوب التعلم الذاتي في تنمية الإدراك والتوافق الحركي لبطيطي التعلم: (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية ، 2011).
- عبد الغنى، اسحان عبدالله؛ استراتيجيات التعليم والتدريس، ط2: (القاهرة، دار الطلائع، 2005).
- عبد الحسين، دنيا على؛ تأثير التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المكثف و الموزع في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 24، العدد، 4 ، 2012).
- شهاب، رسل أحمد؛ أثر استخدام التعلم الاتقاني في تعلم مهارة التصويب من القفز إلى أمام بكرة اليد: (بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 22، العدد، 4، 2010).
- شلش، نجاح مهدى ومحمود، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط 2: (دار الكتب العربية للنشر مطبعة جامعة الموصل، 2000)
- رشيد، نوفل فاضل؛ تأثير استخدام بعض اساليب جدولة التمرين فى المستوى البدنى و المهارى والتحصيل المعرفي في المادة كرة القدم: (بحث الدكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005)
- خاطر، احمد محمد والبيك، على فهمى؛ القياس في المجال الرياضى: (القاهرة، دارالمعارف، 1978).
- حيلة، محمد محمود؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 1999).

- حمدان (واخرون)؛ دليل المعلم في التربية الرياضية، ط1: (الاردن، وزارة التربية والتعليم، المديرية العامة للمناهج وتقنيات التعليم، 1995).
- حسن، آريان بهاء الدين؛ تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في التعلم والإحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2009).
- العيسوي، عبد الرحمن محمد؛ سايكولوجية التعلم والتعليم، ط1: (عمان، دار اسامة، 2003)
- الطالب، نزار وكامل، الويس؛ علم النفس الرياضي: (دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 2000).
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد؛ مناهج البحث في التربية: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981).
- الجاف، شيروان صالح خضر؛ أثر استخدام ج... دولة الممارسة في انتقال أثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستك: (بحث الدكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2006).
- البنا، ليث محمد داود؛ أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن الاداء زدقة بعض الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة: (رسالة دكتوراه غير منشور، جامعة موصل الموصل، 2001).
- Williams, Jean; Applied sport psychology: California London Toronto Miffed publishing Co 1995, P18.
- Wallace and Hyalar; Knowledge of performance and learning of closed motor skill: 1979 P50.

الملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم الاستبيانات

طبيعة الإشارة				الاختصاص	مكان العمل	الاسم
4	3	2	1			
*	*	*	*	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.د. حامد مصطفى حمد
*			*	كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.د. فداء اكرم سليم
	*		*	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.د. حسين سعدي ابراهيم
*	*	*	*	كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.م.د. سعيد نزار سعيد
*	*	*	*	كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.م.د. فرهاد علي مصطفى
*	*	*	*	الاختبارات/ كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.م.د. عثمان مصطفى عثمان
*	*	*		طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.م.د. بزار علي جوكل
*	*	*	*	الاختبارات/ كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	أ.م.م. مظفر انور امين
*		*	*	كرة اليد	كلية التربية الرياضية/جامعة كوية	م.م. ابراهيم محمد مصطفى
			*	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين/أربيل	م.م. بدران جوهر قادر
*	*	*			كلية التربية الرياضية/جامعة دهوك	م.م. سعدي
	*	*		كرة اليد	معهد الرياضي	ريهنك صلاح

1- منهج التعليمي

2- تحديد الاختبارات كرة اليد

3- تحديد مكونات اللياقة البدنية والحركية

4- تحديد اختبارات المتغيرات الكفائية البدنية

الملحق (2) نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية في تعليم فعالية كرة اليد

الوحدة التعليمية:

التاريخ:


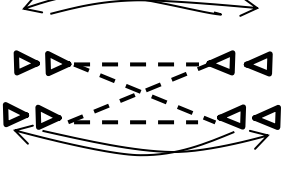

الزمن (90) د

عدد الطلاب:

الهدف التعليمي: تعليم الطلاب المناولة و الاستلام من مستوى الراس من الحركة بكرة اليد.

الهدف التربوي: احترام ارشاد المدرس والتعاون المشترك.

الاجزاء	شرح المهارة/تمرين	تنظيم	ملاحظة
الجزء الاعدادي		▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲	
المقدمة	تهيئة الطلاب وأخذ الغيابات		التأكيد على الوقوف الصحيح
الاحماء	تمارين عامة وخاصة لتهيئة الجسم.		تأكيد على احماء اهم مجاميع العظمية المشتركة في الاداء الحركي
الجزء الرئيسي			
القسم التعليمي	يقوم المدرس بشرح المهارة المناولة و الاستلام من مستوى الرأس بشكل موجز مع تقديم حي من قبل المدرس.		
القسم التطبيقي			
التمرين الاول	يقسم الطلاب الى مجموعتين (أ،ب)حيث يقوم كل الطالب (أ)التي بحوزتها الكرة مناولة كرة من الثبات الى الطالب الذي يقف امامه في مجموعة (ب)ليقوم الاخر باستلام الكرة،ومن ثم اعادتها بنفس الطريقة الى الطالب الاول.	أ ب	تأكيد على تصحيح الاخطاء عند الطلبة
التمرين الثاني	نفس التمرين الاول/ ولكن مناولة تكون بعد اخذ خطوة واحدة للامام.		
التمرين الثالث	نفس التمرين الثاني/ ولكن الطالب يقوم بمناولة الكرة بعد أخذ ثلاث خطوات،ثم يرجع الى المكان الذي بدأ منه،ليقوم الطالب اخر باستلام الكرة،ومن ثم يأخذ ثلاث خطوات،ويناول الكرة بنفس الطريقة الى الطالب الاول،	رجوع استلام مناولة يسار	

	 <p>يسار يمين يسار مناولة</p>	<p>ويرجع الى مكانه وهكذا.</p>	
		<p>يقسم الطلاب الى اربع مجموعات كل مجموعة يتكون من طالبين معهم كرة واحدة،يقوم الطالب الاول في المجموعة التي بحوزتها الكرة بمناولة كرة والركض خلف المجموعة المقابلة له وهكذا بالنسبة لبقية الطالبين.</p>	<p>التمرين الرابع</p>
		<p>نفس تمرين الرابع ولكن باستخدام كرتين.</p>	<p>التمرين الخامس</p>
		<p>بعد تطبيق تمارين يقوم المدرس باختبار الطلاب .</p>	<p>اختبار ثلاثقان</p>
		<p>انصراف</p>	<p>ختام</p>

الوحدة التعليمية :


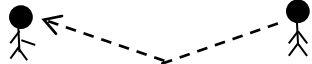

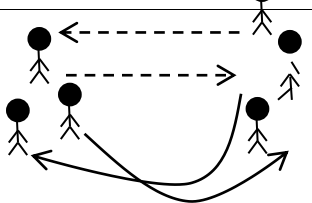
التاريخ:

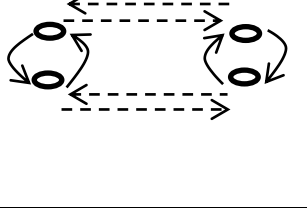
الزمن (90) د

عدد الطلاب:

الهدف التعليمي: تعليم الطلاب مناولة المرتدة بكرة اليد.

الهدف التربوي: احترام ارشاد المدرس والتعاون المشترك.

الاجزاء	شرح المهارة/تمرين	تنظيم	ملاحظة
الجزء الاعدادي			
المقدمة	تهيئة الطلاب وأخذ الغيابات		التأكيد على الوقوف الصحيح
الاحماء	تمارين عامة وخاصة لتهيئة الجسم.		تأكيد على احماء اهم مجاميع العظلية المشتركة فى الاداء الحركي
الجزء الرئيسي			
القسم التعليمي	يقوم المدرس بشرح المهارة مناولة المرتدة بشكل موجز مع تقديم حي من قبل المدرس.		
القسم التطبيقي			
التمرين الاول	يقف طالبان الواحد امام الاخر والمسافة بينهما من (4-6) امتار يبادلان مناولة المرتدة سواكانت من الثبات او من الحركة.		تأكيد على تصحيح الاخطاء عند الطلبة
التمرين الثاني	نفس تمرين السابق مع وجود المدافع في الوسط.		
التمرين الثالث	مجموعتان من الطلاب الواحدة تقابل الاخر،والكرة مع اللاعب الاول من المجموعة (أ) الذي يناولها الى اللاعب الاول من المجموعة (ب) ويجري بسرعة بعد مناولة الكرة ليقف خلف المجموعة المقابلة ويستلم الكرة للاعب الاول من المجموعة (ب) فيناولها الى اللاعب الذي امامه في المجموعة (أ) مع تغير مكانه وهكذا.		

	<p>يقسم الطلاب الى اربع مجموعات كل مجموعة يتكون من طالبين معهم كرة واحدة،يقوم الطالب الاول في المجموعة التي بحوزتها الكرة بمناولة كرة والركض خلف المجموعة المقابلة له وهكذا بالنسبة لبقية الطالبين.</p>	<p>التمرين الرابع</p>
	<p>نفس تمرين الرابع ولكن باستخدام كرتين.</p>	<p>التمرين الخامس</p>
	<p>بعد تطبيق تمارين يقوم المدرس باختبار الطلاب .</p>	<p>اختبار للاتقان</p>
	<p>انصراف</p>	<p>ختام</p>

زمن الاداء التمارين المكثف

الاجزاء	زمن الكلي للتمرين	زمن التمرين	عدد تكرارات	زمن الراحة بين تكرارات	زمن الراحة بين تمارين
الجزء الاعدادي	15 دقيقة				
المقدمة	5 دقيقة				
الاحماء	10 دقيقة				
الجزء الرئيسي	75 دقيقة				
القسم التعليمي	10 دقيقة				
القسم التطبيقي	65 دقيقة				
التمرين الاول	11 دقيقة مدة التمرين الواحد	زمن التمرين فقط 8 دقائق	15 تكرار	5ث راحة	1.5 دقة راحة
التمرين الثاني	11 دقيقة مدة التمرين الثاني	زمن التمرين فقط 8 دقائق	15 تكرار	5ث راحة	1.5 دقة راحة
التمرين الثالث	11 دقيقة مدة التمرين الثالث	زمن التمرين فقط 9 دقائق	10 تكرار	3ث راحة	1.5 دقة راحة
التمرين الرابع	11 دقيقة مدة التمرين الرابع	زمن التمرين فقط 9 دقائق	10 تكرار	3ث راحة	1.5 دقة راحة
التمرين الخامس	11 دقيقة مدة التمرين الخامس	زمن التمرين فقط 9 دقائق	10 تكرار	3ث راحة	
اختبار للاثقان	8دقيقة				
ختام	2دقيقة				

الاجزاء	زمن الكلي للتمرين	زمن التمرين	عدد تكرارات	زمن الراحة بين تكرارات	زمن الراحة بين تمارين
الجزء الاعدادي	15 دقيقة				

				5 دقيقة	المقدمة
				10 دقيقة	الاحماء
				75 دقيقة	الجزء الرئيسي
				10 دقيقة	القسم التعليمي
				65 دقيقة	القسم التطبيقي
1.5 دقة راحة	2 دقيقة راحة	15 تكرار × 2	زمن التمرين فقط 8 دقائق	11 دقيقة مدة التمرين الواحد	التمرين الاول
1.5 دقة راحة	2 دقيقة راحة	15 تكرار × 2	زمن التمرين فقط 8 دقائق	11 دقيقة مدة التمرين الثاني	التمرين الثاني
1.5 دقة راحة	1 دقيقة راحة	10 تكرار × 2	زمن التمرين فقط 9 دقائق	11 دقيقة مدة التمرين الثالث	التمرين الثالث
1.5 دقة راحة	1 دقيقة راحة	10 تكرار × 2	زمن التمرين فقط 9 دقائق	11 دقيقة مدة التمرين الرابع	التمرين الرابع
	1 دقيقة راحة	10 تكرار × 2	زمن التمرين فقط 9 دقائق	11 دقيقة مدة التمرين الخامس	التمرين الخامس
				8 دقيقة	اختبار للاثقان
				2 دقيقة	ختام

زمن الاداء التمارين الموزع