

## تأثير بعض النماذج التعليمية ( المتسلسل الثابت والمتغير ) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل

أ.م.د زينب حسن فليح الجبوري أ.م.د عبد علي عبيد الفرطوسي الجامعة المستنصرية/ العراق

### ملخص البحث:

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على النماذج التعليمية المستخدمة ( المتسلسل الثابت والمتغير) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.
  - 2- التعرف على أفضل اسلوب في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.
- اما فرض البحث فكان :-

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولصالح الاختبارات البعدية

وتناول الباحثان بعض الدراسات النظرية والمشابهة التي تخص موضوع الدراسة و استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه وتم اختيار العينة من مجتمع البحث الأصلي والمتمثل بطلاب المرحلة الاولى / الدراسات المسائية / في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (138) طالباً للعام الدراسي (2014 - 2015) موزعين على (3) شعب هي (أ) ، (ب ، ج) وبالطريقة العمدية و لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول ، الوزن ، العمر)

وقام الباحثان بتجربه استطلاعية على مجموعة من الطلاب من خارج عينة البحث بلغ عددهم (8) اشتملت على الاختبارات الخاصة لفعالية الوثب الطويل والهدف منها التعرف على امكانية اجراء الاختبارات البدنية و سعى الباحثان الى ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المختارة

كما اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة لعينة البحث المشمولة بالدراسة لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل اذ تضمن شرح الاختبار بعد عرض نموذج أولي لها من قبل مدرس المادة ومن ثم تطبيقه من قبل الطلاب .

ومن خلال إطلاع الباحثان على بعض المصادر الخاصة قاما بوضع منهج تعليمي يشمل الأسلوبين (المتسلسل الثابت والمتغير).وكما يلي :

- استغرق المنهج التعليمي مدة (6) أسابيع
  - عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع الواحد وحدتان
  - عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة (12) وحدات في ستة اسابيع .
  - زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (5دقيقة)
- و بعد انتهاء اجريت الاختبارات البعدية ولمجموعات البحث الثلاثة وبالظروف والاحوال نفسها التي كانت في الاختبارات القبليّة
- تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث وبعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ولمجموعات البحث الثلاث لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ومن ثم تحليل النتائج ومناقشتها .استنتج الباحثان مايلي:
- ان الأساليب الثلاث (المتسلسل الثابت ، المتسلسل المتغير ، والاعتيادي) قد حققت أهدافها في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل وينسب متباينة .
  - استخدام الأسلوبين (المتسلسل الثابت ، المتسلسل المتغير) كان افضل من الاسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرس في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل وان الاسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس قد حقق تعلماً ملحوظاً.
  - أسلوب (المتسلسل المتغير) كان افضل اسلوب في تعلم في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل .

### Research Summary:

The research aims to:

1. identify the educational models used (serial fixed and variable) to learn and retain the technical performance of the effectiveness of the long jump.
2. identify the best approach to learn and retain the technical performance of the effectiveness of the long jump.

The search was imposing :

- There are significant differences between tribal and dimensional tests to learn and retain the technical performance of the effectiveness of the long jump and in favor of a posteriori tests differences

The researchers address some theoretical studies and similar concerning the subject of the study and researchers used the experimental method The asymmetrical groups for suitability to the nature of the research problem and

objectives were selected sample of community Find original and of students of the first phase / Evening Studies / in the Faculty of Physical Education / Mustansiriya University totaling (138) students for the academic year (2014 - 2015) distributed (3) people are (a, b, c) and the way intentional and for the purpose of knowledge of homogeneity among a sample search in some of the variables that have to do research the researchers extracted the torsion coefficient for each of the (height, weight, Age)

The researchers experimenting on a reconnaissance group of students from outside the research sample numbered (8) included a special of the effectiveness of the long jump tests and is intended to recognize the possibility of physical tests and the researchers sought to find a scientific basis for the tests selected

The researchers also conducted tests to tribal research sample included in the study to test the technical performance of the effectiveness of the long jump, with guarantees explain the test after her initial presentation model by the subject teacher and then applied by the students.

Through inform researchers on some private sources They develop an educational curriculum includes methods (serial fixed and variable). As follows:

- Curriculum took a period of (6) weeks
- Number of educational units per week and two units
- The number of modules for each skill (12) units in six weeks.
- Module is the one time (65 minutes)

And after the end of the post tests were conducted and three research groups and of the circumstances and the same conditions that were in the tribal tests

The use of statistical bag system (SPSS) for the extraction of search results and after the presentation and analysis of the results of the tribal tests and a posteriori the sample through the presentation of circles, standard deviations, in the illustrative tables after conducting the necessary statistical operations and three research groups to evaluate the technical performance of the effectiveness of the long jump and then analyze the results and discussion .astantj researchers Miley

-The three methods (serial hard, serial variable, and normal) have achieved their goals in learning the technical performance of the effectiveness of the long jump and varying proportions.

-The use of methods (serial hard, serial variable) was better than the traditional method adopted by the teacher to learn the technical performance of the

effectiveness of the long jump and the style followed by the regular teacher has achieved remarkable educated.

-Method (serial Aalmingar) was the best way of learning to learn the technical performance of the effectiveness of the long jump.

## 1 التعريف بالبحث :-

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تولي المجتمعات الحديثة اهتماماً كبيراً على التقدم العلمي. وان الانجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف المجالات لم تات مصادفة ولكن عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجاز في الفعاليات والالعاب الرياضية .

والعاب القوى احدى الالعاب التي حظيت ومازالت تحظى باهتمام كبير.ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من النواحي الفنية والخطية والنفسية. ان التطور في الأرقام القياسية التي شهدته هذه الفعاليات في السنوات الأخيرة خير دليل على هذا التخطيط وذلك من خلال استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين وذلك اعتمادا على العلوم المختلفة في المجال الرياضي وتطبيقها بشكل صحيح من خلال التنظيم الصحيح لمختلف الأساليب التدريبية المبنية على الوسائل العلمية الحديثة مما أدى إلى تحقيق أعلى المستويات وتحسين الانجاز الذي هو هدفا اساسيا لكل رياضي ومدرب . ونتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد أفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة الذي شهد تطورا واسعا واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة

وتعد فعالية الوثب الطويل من فعاليات العاب القوى التي تأثرت ايجابيا على نحو واضح بالتطورات الحاصلة في اساليب التعلم اذا ان هذا الفعالية تحتاج من الجهد العالي من التعلم لإتقانها وكذلك من الدرس في سبيل استخدام افضل الوسائل سواء كانت مباشرة او غير مباشرة من اجل تعلم الطلاب بشكل دقيق وان استخدام الاساليب غير المباشرة في التعلم يساعد الطلبة من ابراز طاقتهم الفكرية والعملية خلال الوحدة التعليمية كونهم سيساهم في وضع خطة الدرس من خلال طرح معلوماتهم حول المهارة وبالتالي تطبيقها وهذا ما يساعد على زيادة ادراكهم لهذه الفعالية وبالتالي تتحسن قابليتهم العملية خلال الوحدة التعليمية .

وقد تم تطبيق النظرية المعرفية في استخدام النماذج التعليمية ( المتسلسل الثابت والمتغير) ، ودور المعلم والمتعلم والإجراءات التطبيقية .من هنا جاءت أهمية البحث من تركيزه على وجهة النظر الجديدة للتعلم والتعليم

المستندة استخدام بعض النماذج التعليمية ( المتسلسل الثابت والمتغير) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.

وقد روعي في توضيح استخدام هذه النماذج التعليمية تطبيقات واضحة في مجال التعليم الصفي، ويمكن ان تطبق هذه النماذج في مجال مستويات التعليم المختلفة، المدرسية والجامعية. وقد تركزت الجهود لجعل هذه الاستراتيجيات قابلة للتطبيق ومفيدة في المجالات كافة وخاصة مجال التربية الرياضية.

ويمكن أن تزود هذه النماذج المتعلمين والمدرسين بأهداف تدريسية واضحة، تجعل التعلم أكثر إثارة وسهولة وتشويق. وأكثر فاعلية، وتساعد على تطوير اتجاهات ايجابية نحو دور المتعلم وتحويله من متلق سلبي، إلى شخص فعّال نشط في توليد المعرفة والوصول إلى معرفة جديدة، وحلول مناسبة لمشكلات متجمعة.

## 1- 2 مشكلة البحث :-

تعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات التي لها صدى واسع في كثير من بلدان العالم وهذا واضح من خلال البطولات العالمية والاولمبية إذ نلاحظ تطور الانجازات في مثل هذه البطولات والتي جاءت نتيجة التمييز من خلال فاعلية طرائق التدريب والتدريس المستخدمة في رفع مستوى الانجاز الرياضي ومن خلال متابعة الباحثان لمستوى انجاز فعالية الوثب الطويل للمرحلة الاولى / الدراسات المسائية في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية لاحظا ان هناك ضعف في الأداء التكنيكي لهذه الفعالية من قبل الطلاب مع الأخذ بنظر الاعتبار قلة الاهتمام الكافي لهذه الفعالية من قبل المدرسين وكذلك صعوبة أداء الفعالية نظراً لعدم ممارستها من قبل الطلاب في المراحل الدراسية السابقة ( الابتدائية ، المتوسطة ، الإعدادية ) ، وهذا ما دفع الباحثان كونهما ممن تالق سابقا في هذه الفعالية ان يساهما بشئ لرفع مستوى هذه الفعالية وبعد ان وجد ان المنهاج التعليمي المتبع في تدريس هذه المرحلة لا تحمل بين طياتها النماذج التعليمية ( المتسلسل الثابت والمتغير) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل والتي يكون المتعلم من خلالها عنصرأ حيوياً وهاماً في العملية التعليمية وعدم ظهور تقدم في مستوى المتعلمين في فعالية الوثب الطويل بالرغم من كل الجهود المبذولة حيث يوعز الباحثان ذلك الى حاجة المتعلمين الى الابتعاد عن الاساليب التقليدية في تعلم المهارة والابتعاد عن الاساليب القديمة والتفكير في ايجاد اساليب وتقنيات حديثة في تعلم فعالية الوثب الطويل، مما دفع بالباحثان الى اجراء دراسة عملية جادة تستعرض من خلالها عن تأثير بعض النماذج التعليمية ( المتسلسل الثابت والمتغير) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لمعرفة دورها واهميتها في العملية التعليمية لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية.

لهذا قام الباحثان بإدخال هذين الأسلوبين (المتسلسل الثابت والمتسلسل المتغير) في عملية تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل للوصول الى تحقيق أكثر من هدف في الحصة الواحدة وتحقيق التنوع في العملية التعليمية وزيادة المحاولات التكرارية لكي تبدد حالة الملل والضجر ويستثمر الوقت والجهد لتحقيق تعلم فعال ومؤثر .

### 1-3 أهداف البحث :-

1- التعرف على النماذج التعليمية المستخدمة ( المتسلسل الثابت والمتغير) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.

2- التعرف على أفضل اسلوب في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.

### 1-4 فرض البحث :-

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولصالح الاختبارات البعدية

### 1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى/ كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية / الدراسات المسائية للعام الدراسي (2014\_ 2015)

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2015/2/15 الى 2015/4/15 .

1-5-3 المجال المكاني : الملعب الخارجي في الجامعة المستنصرية .

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

### 2-1 الدراسات النظرية (تمهيد):-

ان الهدف من تطبيق أساليب تعلم حديثة في دروس التربية الرياضية هو الوصول الى نتائج جيدة تعتمد على الموضوعية بالاستناد الى معايير معينة يعتمد عليها العاملون في حقل التربية الرياضية المدرسية وغيرهم ، وذلك لرفع مستواهم مع الإسهام بتحقيق أعلى مراتب تطور امكانات الطلبة في مظاهر الحياة جميعها ، وذلك بوضعهم في ظروف ملائمة تتيح لهم ممارسة الانشطة وما يتبعها من قابليات واعمال لضمان تحقيق اغراض واهداف مناهج الرياضة المدرسية.

ان الحصول على تعلم أفضل يعتمد على المفاهيم الأساسية للتمرين الفعلي الأكثر أهمية وهي :-

1- درجة صعوبة الفعالية او المهارة الرياضية .

2- عدد الوحدات اللازمة لتعلم الفعالية او المهارة .

## 3- عمر المتعلم الفعلي والتدريبي .

وعلى هذا الاساس ظهرت اساليب التعلم لاداء التمرين اضافة الى ان التنوع في ممارسات التمرين سواء اكان في حالة الثبات ام الحركة سوف يزيد من تشكيلات الاداء المختلفة ومن ثم زيادة التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في الاداء ، والمحصلة النهائية تسريع عملية التعلم من خلال استثمار الوقت والجهد ضمن فترة التعلم كما ان العرض لتشكيلات الاداء المختلفة للمتعم تجعله يحسن التصرف اثناء اللعب باعتبار انها مرت عليه اثناء التمرين وتم استيعابها وترسيخها في الذاكرة .

## 2-1-1 أسلوب التمرين المتسلسل:-

وهو اسلوب حديث في التعلم الحركي يعني ان يتم تدريب المهارات التي تتكون من الفعاليات ، واحدة بعد الاخرى ، أي بعد ان يتم تعلم الفعالية الاولى وبالكامل ينتقل الى المهارة الثانية ثم الثالثة ، ويستفاد من هذا الاسلوب في التدريب على المهارات المغلقة ، وفي هذا السياق وصف هذا الاسلوب "بانه منافس للأساليب القائمة على اساس التدرج في تعلم المهارات الحركية" . لهذا نجده يعرف بتمرين تسلسل المجموعات ، حيث ان المحاولات المهمة المعينة لذلك اليوم تنجز جميعها قبل التحرك الى المهمة التالية ، وهو يسمح للمتمرن بالتركيز على مهارة واحدة فقط وتنقيتها من الاخطاء وتصحيحها . وعرف هذا التمرين ايضاً بأنه "أنموذج مفيد لبعض المهارات التي تحتاج الى تكرار وبدون مقاطعة".

وايضا عرف بأنه "التمرين الذي يقوم به المتعلم باعادة تكرار الواجب نفسه". ويظهر من هذا الاسلوب ان المتعلم سوف يقوم بالتركيز على المهارة من كل الجوانب حتى يضمن الوصول الى الاداء الجيد قبل الانتقال الى مهارة اخرى . هذا يعني انه اذ كان الهدف من التمرين المتسلسل هو التأكيد على الاداء من دون تغيير في ظروف المهارة او التغيير من مهارة الى مهارة اخرى أي الثبات في المحيط (المهارات المغلقة) فالتدريب المتسلسل هو الملائم اذ ان المهارة لا تتطلب تغيير في التركيز والانتباه ولا تتطلب التوقع العالي ولا سرعة في الاستجابة وتشير الدراسات والبحوث الى ان التمرين المتسلسل يكون ملائماً للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الاثارة او الانتباه من اجل اعطاء نتائج عالية في الاداء من ناحية القوة والسرعة والتحمل ، ان استخدام المتعلم للتمرين المتسلسل في التكرارات الاولى لتعلم مهارة ما ، هو من اجل وضع اللبنة الاساس للمهارة المراد تنفيذها وصولاً الى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول المتعلم تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة لهذا فان التدريب المتسلسل يكون اكثر تأثيراً في فترة التمرين المبكر .

## 2-1-2 أسلوب التمرين الثابت :-

ويعني التدريب على أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مساحة او بعد واحد او اتجاه واحد وان هذا الأسلوب يكون اكثر ملاءمة ونجاحاً مع مستلزمات تعلم المهارة ، فهو التدريب على مهارة ما ، من موقع ثابت وبالشروط نفسها والمتطلبات الثابتة للمهارة وهذا يعني التدريب على برنامج او بناء برنامج حركي ثابت ، له كل ابعاده واشكاله والتي تسهل عملية خزنه في الذاكرة والرجوع إليه في كل مرة لاستخدامه كما هو . ويفضل التمرين الثابت في المراحل الاولى للتعلم اذ يخضع فيه المتعلم لمتغير واحد . وهذا ما أكده (Schmidt) فهو يرى أنه "سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموعة من المتغيرات خلال الممارسة الواحدة"

## 2-1-3 أسلوب التمرين المتغير :-

وهو أسلوب يتم فيه التمرن على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة . ويستوجب تحت ظروف المباراة ان يتم الاداء من اماكن وزوايا واتجاهات مختلفة ويفضل الاسلوب المتغير بالمراحل اللاحقة اذ يخضع فيه المتعلم لعدة متغيرات في آن واحد وذلك بتطبيق عدد من العناصر في مهارة واحدة لهذا نجد ان هذا الاسلوب بانه تكتيك تعليمي الهدف منه التنوع او التغير بالنظام ويتم التمرن فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة .

في حين عرفه (وجيه محجوب) بانه "سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيه المتعلم الى عدد من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسات الواحدة" .

لهذا فان اسلوب التمرين المتغير وسيلة مهمة ومؤثرة في التمرين من خلال التنظيم للتكرارات وبتنوعات عدة مع تزويد المتعلم بخبرات متعددة وابعاد مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة والاتجاه وهذا ما يتطلبه اللعب الحديث

## 2-1-4 مفهوم الاحتفاظ

الانسان كائن حي يرتب وينظم ذكرياته وفقا لاطار المجتمع الذي يعيشان تفكير الانسان كما متعارف عليه ليس محدود لذا فان الانسان بدون الاحتفاظ لا يستطيع التفاعل مع البيئة بصورة فعالة وان الاحتفاظ ( Retention ) من العوامل التي يتوقف عليها استمرار الحياة الانسانية، وذلك لان الاحتفاظ هو الذي يؤثر على العمليات العقلية، اذ ان "تفكيرنا مرتبط الى حد كبير بما نتذكر من حقائق، كما ان استمرار الادراك في حد

ذاته انما يتوقف على استمرار ذاكرتنا". كما وبعد الاحتفاظ من اهم العوامل المساهمة والمؤثرة في نتائج العملية التعليمية ، وبعد الاحتفاظ افضل قياس واقعي حقيقي عن مستوى التعلم "فالعملية التعليمية تكون ذات قيمة كبيرة اذا استطاع المتعلم تذكر ما تعلمه لفترة طويلة وان الانسان لا نستطيع ان يتعلم شيئا دون استعادة ما يرتبط بالموقف التعليمي من خبرات سابقة لذا نستطيع القول ان هنالك صلة وثيقة بين التعلم والاحتفاظ ، فالتعلم يشير الى حدوث تعديلات في السلوك الناتجة عن الخبرة والاحتفاظ يشير الى دوام هذه التعديلات. وبذلك فان كل تعلم يتضمن احتفاظ ، اذ لا يمكن الاحتفاظ بالمعلومات دون تعلم ولا يمكن تعلم شيء اذا لم يكن هناك قدرة على الاحتفاظ باعتبارها " كمية المعلومات الخاصة بالحركة او المهارة التي يستطيع الفرد تذكرها واسترجاعها بعد فترة انقطاع معينة عن اداء هذه الحركات او المهارات .

#### 2- 1- 4- 1- العوامل المؤثرة في الاحتفاظ :

يرى بعض العلماء بان العوامل المؤثرة في عملية الاحتفاظ تتلخص في ثلاثة عوامل رئيسية هي:

- عوامل خاصة بالمتعلم نفسه .
- عوامل خاصة بالخبرات المراد حفظها .
- عوامل خاصة بطريقة التعلم .

وزيادة على ما تقدم ، توصلت بعض الدراسات الى ان عملية الاحتفاظ تتأثر بالانتباه، فكلما ازداد انتباه المتعلم بالخبرة التعليمية التي يوجهها زادت درجة احتفاظ تلك الخبرة وقلت العوامل المشتتة لذلك كما وتختلف درجة الاحتفاظ باختلاف الافراد فيما بينهم من حيث معدل السرعة في عملية التعلم فمنهم من يتقدم بسرعة ملحوظة في التعلم، ومنهم بطيء التعلم ويستغرق وقتا طويلا فالطلاب الذين يتعلمون المادة بسرعة سيتذكرون المادة لفترة طويلة ، اذ ان هؤلاء الطلاب الذين لديهم القابلية على التعلم بسرعة ستكون درجة تعلمهم للمهارات المختلفة اعمق من الطلاب الذين ليست لهم القابلية على التعلم بسرعة.

لذا كان لزاما على المدرس ان لا يركز على عملية التعلم فقط بل يجب عليه ان يراعي العوامل التي تساعد المتعلم في احتفاظ ما تعلمه لفترات طويلة ، ومن هذه العوامل: هو مدى الذاكرة ( سعة الذاكرة ) وتشمل على نوع المادة وطرق تعلمها ومدى عمر المتعلم والمستوى العقلي له والعوامل الدافعية والانفعالية له ومدى تكرار الذاكرة وقوتها .

## 2-1-5 الوثب الطويل

ان مسابقة العاب القوى تعد من المسابقات التي تساعد الفرد الرياضي بطريقة ايجابية على النمو الشامل المتزن من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية فهي تكسب ممارسيها مستوى مرتفعاً من عناصر اللياقة البدنية من قوة وسرعة ومرونة وغيرها من العناصر، وغالبا مايسمون العاب القوى ب(عروس الالعاب) لان برنامجها يتكون من جميع المسابقات الرياضية الكبيرة . بسبب تعدد الفعاليات ، وبما ان فعالية الوثب الطويل هي الفعالية التي اخذت بها الباحثانة في دراستها حيث تعد فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي (تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية ، حيث تتحكم هذه العناصر في مستوى الاداء وبالتالي في المستوى الرقمي لهذه الفعالية). والوثب الطويل من اسهل مسابقات الوثب اذا نظرنا اليه من ناحية الشكل الخارجي للاداء ام اذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بأن طول مسافة الوثبة تعتمد على:

1- سرعة الانطلاق.

2- زاوية الانطلاق لخطه الارتفاع.

3- ارتفاع مركز ثقل الجسم عند اعلى نقطة في قوس الطيران.

4- مقاومة عجلة الجاذبية الارضية لجسم الرياضي وهو في الهواء ، اما الرياضي فيجب ان تتوفر فيه سرعة عداء 100م وقوة ارتقاء قافر الوثب العالي وتوافق لاعب الحواجز.

ويمكن تقسيم فعالية الوثب الطويل الى المراحل الاتية:

1- الركضة التقريبية.

2- الارتفاع.

3- الطيران.

4- الهبوط.

## 1- الركضة التقريبية :

ان ركضة الاقتراب في الوثب الطويل يجب ان تحدد بعلمة ضابطة يبدأ فيها المتسابق الاقتراب بالضبط ان اهم الواجبات الخاصة بهذه المرحلة هي الاعداد الامثل للارتفاع عن طريق تغير الخطوات الخمس او الثلاث الاخيرة حيث تظهر بصورة غير متساوية بالطول ومختلفة في وضع القدم والاسباب الرئيسية للاختلاف تكمن في مرجحة الرجل الحرة اثناء الركضة التقريبية وخاصة في الخطوتين ماقبل الاخيرة والاخيرة فضلاً عن تركيب الحركة ، أي ان طول الخطوات يؤدي الى تحقيق العلامة بين زاوية الصدر ورجل الارتفاع.

لذا يجب ان تكون خطوات الاقتراب في منتهى الدقة و تتأثر ركضة الاقتراب بالعوامل التالية:

1- طبيعة المتسابق ونوعها.

2- الحالة التدريبية للواثب.

3- حالة الجو من حرارة ورطوبة.

4 حالة المكان (طريق الاقتراب من ناحية صلابته).

ويتضح مما سبق ذكره ان ركضه الاقتراب تهدف الى ( تزايد سرعة الواثب والاندفاع اماما للوصول الى

المقدار المناسب للمرحلة التالية ويمكن ان تقسم هذه المسافة الى جزئين:-

الجزء الاول/ تزايد السرعة فقط .

الجزء الثاني / للاعداد من اجل الارتقاء للوثب وفقاً لمتطلبات الحركة في الحصول على سرعة انطلاق وزاوية

مناسبة لبدء لطيران الخاص بالوثبة.

2- الارتقاء (النهوض) :-

يؤخذ الارتقاء من لوحة الارتقاء ويجب ان يبطأ المتسابق هذه اللوحة بقدم ارتقائه وهي في منتهى السرعة التي

اكتسبها من العدو اثناء الاقتراب يرتقي المتسابق ( بقدم ارتقائه) ويأخذ الدفع بكل قدمه اي تطبع القدم بكاملها

على اللوحة ، ( الرجل الحرة) عند اخذ الدفع بقدم الارتقاء تمرجح الرجل الحرة للامام لعلو بسيط جداً من

مفصل الفخذ ثم مفصل الركبة في الوقت الذي ينتقل فيه قدم الارتقاء على الكعب ثم المشط فمقدمة المشط ،

وتكون مرجحة الرجل الحرة مع مد الركبة وفخذ رجل الارتقاء والانتقال على المشط . ( حركات الذراعين )

اما حركات الذراعين فتكون منجمة متوافقة مع حركات الرجلين اذ تنتقل خلفاً ثم اماماً اعلى ويكون

اتجاهها هذا منسجم متوافق بكل دقة مع اتجاه الرجل الحرة حتى ابتداء عملية المروق . ( مركز الثقل) يكون

مركز الثقل في حالة الدفع ( الارتقاء) واقع فوق رجل الارتقاء مع انحرافه قليلاً للامام . وهذا يتوقف على طول

الخطوة النهائية فاذا كانت طويلة جداً فسيكون مركز الثقل واقع على قدم الارتقاء نفسها وهذا يعطي قابلية الوثب

لاعلى والمطلوب هنا هو الوثب عالياً واماماً واذا كان مركز الثقل واقعاً خلف القدم كثيراً.

3- الطيران:

عندما يترك الواثب الارض وقبل هبوطه يؤدي سلسلة من الحركات المتصلة الغرض منها الحفاظ على

اتزان جسمه خلال عملية الطيران وتؤدي احدى الطرق في الوثب الطويل ( طريقة القرمضاء . طريق التحلق .

طريقة المشي في الهواء ) وتفضل طريقة المشي في الهواء ( اما خطوتين ونصف او ثلاث خطوات ونصف)

لانها تعتبر استمراراً او متابعة لحركة اللاعب اثناء الركض فضلاً عن امتداد الجسم دون تكوره في الهواء مما

يقلل من عملية دورانها للامام ويحافظ على اتزانها بقدر الامكان في استعداده لعملية الهبوط . فنرى بمجرد انطلاق الرياضي في الهواء عقب عملية الارتقاء تتحرك الرجلين في مدى واسع للامام وللخلف فتنتهي وتمتد الرجلين من مفصل الحوض والركبة كما تتحرك الذراعين بالتبادل في حركة الرجلين لكي يستمر اتزان الجسم في الهواء . وان تستمر حركة الوثاب للامام اكثر منها للاعلى ومن هنا يأتي اهمية عامل التوافق الحركي في الوثب الطويل .

#### 4- مرحلة الهبوط:

تعتبر مرحلة الهبوط من المراحل المهمة في الوثب الطويل لانها نهاية لجميع الحركات التي اداها الوثاب خلال المراحل الثلاثة السابقة وذلك بان يحول كل ما اكتسبه من طاقة الى مسافة في الحفرة . لذا يتحتم ان تؤدي جميع حركات الهبوط بنشاط واتقان تام ، فالاعداد للمرحلة الاخيرة من الوثب يبدأ حينما يصل الوثاب الى اعلى نقطة في قوس الطيران . بإمكاننا ان نتصور الخط الذي يرسمه مركز الثقل اثناء الطيران ( منذ لحظة الطيران حتى الهبوط) وعند شروع الوثاب بالهبوط يبدأ بسحب رجليه الى الامام في اللحظة التي يكون فيها وضع الجذع عمودياً ، ثم ترفع الرجلان الى الاعلى ممتدتين نسبياً بحيث يصبح وضعهما تحت المستوى الافقي ، الامر الذي يؤدي بانتشاء الجذع الى امام ، ويجب ان يستمر الوثاب بهذا الوضع وكعبا القدمين مرتفعان وذلك لان ( لكل بوصة يحتفظ الوثاب بكعبية الى الاعلى فانه يكتسب بوصة ونصف في الحفرة) ولاتمام الحركات الاخيرة للهبوط باتقان تام تبرز الحاجة الى عضلات بطن قوية كي يتمكن الوثاب من المحافظة على وضع رجليه ، وقبل الوصول الى الحفرة بقليل ينخفض مستوى الرجلين الى اسفل وكحركة رد فعل يرتفع الجذع الى الاعلى قليلاً ، وعند ملامسة الكعبين للحفرة يثني الوثاب ركبته بمساعدة حركة قوية من الذراعين الى الامام كي يندفع الجسم اماماً .

#### 2-2 الدراسات المشابهة :-

##### 2-2-2 دراسة "ضياء فهد أحمد العزاوي" 2001

(تأثير أساليب تنظيمية لتمارين التعلم على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة) .

#### وقد هدف البحث الى :-

- التعرف على تأثير أساليب التنظيم للتمرينات المختلفة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة .
- معرفة افضل أسلوب لتنظيم التمرينات يلائم تعلم مهارات كرة السلة .

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مؤلفة من (92) طالباً من المرحلة الثانية في بعض المدارس المتوسطة في بغداد (الكرخ - الرصافة) . وقسمت العينة الى خمس مجاميع ، حيث مثلت المجموعة الاولى الاسلوب (المتسلسل المتغير) والثانية الاسلوب (المتسلسل الثابت) والثالثة الاسلوب (العشوائي المتغير) والرابعة الاسلوب (العشوائي الثابت) والاسلوب الخامس هو المتبع والذي مثلته المجموعة الضابطة (التقليدي) وبعد تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبله وفق كل أسلوب استنتج :-

- ان مجاميع الأساليب التنظيمية للتمرين وجدولته (التجريبية والضابطة) كان لها التأثير المعنوي في تعلم الأداء الفني والدقة والسرعة لبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة .
- ان أفضل أسلوب تعليمي متداخل (المتسلسل المتغير) كان في تعلم الاداء الفني وسرعته لمهارة التمرير (المناولة) ودقة التصويب (التهديف) .

وقد أوصى الباحث:-

- أتباع تنظيم التمارين وجدولتها المبرمجة والمتداخلة في التعلم على ضوء نوع الفعالية والمهارة ونوعها وصنفها وبما ينسجم وقابلية المتعلم .
- استخدام أسلوب التمرين المتسلسل المتغير في تطوير دقة الاداء الفني لمهاتي التمرير والتصويب
- استخدام اسلوب التمرين المتسلسل الثابت في اداء المهارة المغلقة والتي يحتاج اتقانها الى زيادة في الالية والدقة .

### 3 - اجراءات البحث الميدانية :-

#### 3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه ، إذ ان المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية.

#### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة من مجتمع البحث الأصلي والمتمثل بطلاب المرحلة الاولى / الدراسات المسائية / في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (138) طالباً للعام الدراسي (2014 - 2015) موزعين على (3) شعب هي (أ ، ب ، ج) وبالطريقة العمدية تم اختيار جميع الشعب (أ ، ب ، ج ،) اذ كانت شعبة (أ) تمثل مجموعة الأسلوب المتسلسل الثابت ، بينما شعبة (ب) تمثل مجموعة الأسلوب المتسلسل المتغير ، اما شعبة (ج) تمثل مجموعة الأسلوب المتبع من قبل مدرس المدرسة وهي المجموعة الضابطة)، واستبعد الباحثان

الطلاب ذوات الاعمار الكبيرة والراسبين والمؤجلين والمصابين. وبهذا يكون عدد الطلاب في ثلاث شعب هو (86) طالب تم اختيار (60) طالباً بمعدل (20) طالب في كل شعبة وبصورة عشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة هي (57.8 %) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين عدد افراد عينة البحث ونسبتهم المئوية للمجموعات الثلاث

أسم المجموعة	الشعبة	عدد الطلاب	الطلاب المستبعدين	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية %
مجموعة الاسلوب المتسلسل الثابت	أ	45	25	20	46.51 %
مجموعة الاسلوب المتسلسل المتغير	ب	47	27	20	44.66 %
المجموعة الضابطة	ج	46	26	20	45.32 %
المجموع	-	138	78	60	57.8 %

3-2-1 تجانس العينة :-

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحثان

باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	176.99	3,98	1.38 -	
الوزن	كغم	73.98	4,98	1.18	
العمر	سنة	21	0	0	

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) والتي لها علاقة بالبحث ، و ان قيم معامل الالتواء هي أصغر من ( + 3 ، -3) وبهذا تكون العينة متجانسة في المتغيرات المذكورة .

### 3-2-2 تكافؤ مجاميع البحث :-

لكي يستطيع الباحثان ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وجب ان تكون مجموعات البحث متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في مجاميع البحث. ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث قام الباحثان بإجراء وحدة تعليمية ثم قام بعدها باختبار الطلاب في الشعب الثلاث وكانت النتائج للفروقات كما في جدول (3)

### الجدول (3)

يبين تكافؤ المجاميع في اختبارات الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل قيد البحث

المعالم الإحصائية الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل	بين المجموعات	2.760	3	0.53	0.33	3.65	0.05	عشوائي
	خلال المجموعات	3.98	57	0.3				

يبين الجدول (3) ان قيمة (F) المحسوبة لاختبارات الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل أصغر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3.65) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتى حرية (3 - 57) وبهذا تكون الفروق عشوائية بين مجموعات البحث الثلاثة مما يحقق مبدأ التكافؤ بينها في هذه الاختبارات .

## 3-3- أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :-

## 3-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس .

اما الأدوات والأجهزة المستخدمة فهي :

- ملعب ساحة وميدان
- جهاز الميزان لقياس الوزن والطول.
- حفرة خاصة بالوثب العريض.
- شريط معدني ، لوحة ارتفاع(طول 1.22م ، عرض 10سم) بورك ابيض لغرض معرفة المحاولات الفاشلة .
- شريط لاحق ، مصطبات ، كراسي للجلوس اثناء الاختبارات .
- شريط قياس معدني (سم) .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- حاسبة يدوية نوع (ايسر) .
- شواخص عدد (15) .
- ميزان طبي (كغم) .

## 3-4 خطوات اجراء البحث:

## 3-4-1 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية ( تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابلها اثناء اجراء الاختبار لتفاديها ولاجله اجري الباحثان تجربته الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ (2015/2/17) الساعة الثالثة ظهرا على مجموعة من الطلاب من خارج عينة البحث بلغ عددهم (8) اشتملت على الاختبارات الخاصة لفعالية الوثب الطويلعلى الملعب الرياضي في الجامعة المستنصرية والهدف منها التعرف على امكانية اجراء الاختبارات البدنية وخرج الباحثان وتهدف التجربة الاستطلاعية الى مايلي :

- 1- التعرف على مدى ملائمة ادوات الاختبارات.
- 2- التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها.
- 3- تلاقي السلبيات التي من المحتمل ظهورها اثناء الاختبارات.

4- تفهم عينة التجربة لمفردات الاختبار .

5- معرفة زمن الاختبارات .

3-5- الأسس العلمية للاختبارات :-

ان من اهم خصائص الاختبار او القياس الجيد هو توافر معاملات الصدق والثبات والموضوعية فيتم ذلك عند استخدام الاختبار مع ملاحظة معامل ادارة وتنظيم الاختبارات والقياس بدقة، وعليه سعى الباحثان الى ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المختارة وكما يلي :-

### 3-5-1 الثبات

ان الاختبار يعد ثابتاً "اذا كان يؤدي الى النتائج نفسها في حالة تكراره خاصة اذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين"، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتطبيق الاختبار المهاري لفعالية الوثب الطويل على العينة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف (2015/2/22) وتم اعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام اي يوم الاحد المصادف (2015/3/1) وعند معالجتها إحصائياً أثبتت نتائج الارتباط باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ان الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية وكما هو مبين في الجدول (4) .

### الجدول (4)

يبين معاملات الأسس العلمية (الثبات ، الصدق ، الموضوعية) لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل

ت	المعاملات الاحصائية	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1.	الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل	0.83	0.82	0.84

### 3-4-2 الصدق

ويعني صدق الاختبار "ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها الاختبار فعلاً " ، وقد تم تعزيز ذلك بطريقة صدق المحتوى او المضمون من خلال عرض الاختبار المقترح استخدمه في تجربة البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين لاختيار الاختبار المناسب لكل مهارة من المهارات المبحوثة اضافة الى ذلك فقد استخدم الباحثان معامل الثبات لحساب معامل الصدق الذاتي وكما هو مبين في الجدول (5).

## 3-4-3 الموضوعية

"ان الموضوعية هي عدم تأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح او شخصيته وان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار اكثر من واحد".

وقد كان اختيار اختبار الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لوضوحه وسهولة فهمه وله درجات محددة (10) درجات لذا فهو اختبار ذات قياس موضوعي ولا تتأثر بشخصية المقوم . وقد أعتمد الباحثان على افضل درجة لاثنتين من المقومين لاختبار الاداء الفني لكل طالب مختبر ثم وجد معامل الارتباط بين درجات المقومين عالياً وكان معامل الارتباط معنوياً كما مبين في الجدول (5) .

## 3-5 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة لعينة البحث المشمولة بالدراسة يوم الثلاثاء المصادف (2015/3/3) الساعة الثالثة ظهراً بعد تنفيذ وحدة تعليمية اولية يوم الاحد المصادف(2015/3/1) ) لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل اذ تضمن شرح الاختبار بعد عرض نموذج أولي لها من قبل مدرس المادة ومن ثم تطبيقه من قبل الطلاب .

## 3-6- المنهج التعليمي المقترح:

المنهج التعليمي وهو "جميع الخبرات (النشاطات او الممارسات) المخططة التي توفرها المدرسة لمساعدة الطلبة على تحقيق النتائج العلمية المنشودة الى افضل ما تستطيعه قدراتهم".

ومن خلال إطلاع الباحثان على بعض المصادر الخاصة بعمله، قام الباحثان بوضع منهج تعليمي يشمل الأسلوبين (المتسلسل الثابت والمتغير)، وكما يلي :

- استغرق المنهج التعليمي مدة (6) أسابيع
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع الواحد وحدتان تنفذ كل يوم احد وثلاثاء بحسب الجدول المقرر للمرحلة الاولى من الدراسات المسائية .
- عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة (12) وحدات في سنة اسابيع .
- زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو(65 دقيقة) وكما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين الزمن الكلي للمنهج التعليمي وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة التعليمية

أقسام الدرس	محتوى نشاط الدرس	الزمن خلال الوحدة بالدقائق	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية %
القسم الإعدادي	الاحماء العام (5) الاحماء الخاص (5)	10 دقيقة	120 دقيقة	25 %
القسم الرئيسي	دلائل المهارة نشاط تعليمي نشاط تطبيقي	10 دقيقة 10 دقيقة 30 دقيقة	120 دقيقة 120 دقيقة 240 دقيقة	62.5 %
القسم الختامي	تمارين تهدئه	5 دقيقة	60 دقيقة	12.5 %
المجموع		65 دقيقة	860 دقيقة	100 %

من خلال الجدول (5) يتبين لنا ان مجموعات البحث الثلاث قد تساوت في زمن عدد الوحدات التعليمية وقام المدرس نفسه بتطبيق الأسلوبين (المتسلسل الثابت والمتسلسل المتغير) ، إضافة للأسلوب المتبع (التقليدي) والذي طبق على المجموعة الضابطة وقد طبق الاختبارا على ساحة الملعب الخارجي في الجامعة المستنصرية وتحت اشراف الباحثان وكما يلي :

#### أ- مجموعة الاسلوب المتسلسل الثابت :

**طريقة العمل :** تبدأ الوحدة التعليمية او الدرس ، بالاحماء العام ثم الاحماء الخاص بعدها يقوم المدرس بشرح المهارة مع تطبيق نموذج حركي لها ، بعدها يقوم الطلاب بتأدية المهارة وخلال ذلك يقوم المدرس بالتنقل بينهم من اجل تصحيح الاخطاء وتشجيعهم من خلال التغذية الراجعة بانواعها المختلفة.

#### ب-مجموعة الاسلوب المتسلسل المتغير :

**طريقة العمل :** تنفذ الوحدات الخاصة بهذا الاسلوب من المدرس نفسه وبالتسلسل الوارد في الوحدات نفسه الا ان الذي يميز هذا الاسلوب هو تعلم المهارة بتمرينات مختلفة عن الاسلوب السابق من حيث التغير في المسافة

والسرعة والاتجاه أي يتعرض الطالب الى بيئات مختلفة وتغيرات مختلفة وهذا الاسلوب يحتاج الى متطلبات عقلية اعلى قياساً بالاسلوب الثابت .

### ت-مجموعة الاسلوب المتبع من قبل المدرس (التقليدي) (المجموعة الضابطة):-

طريقة العمل : يقوم مدرس المادة بتطبيق الاسلوب المتبع من قبله في تنفيذ الوحدات الخاصة وبنفس عدد الوحدات التعليمية والتكرارات المطبقة.

### 3-7 الاختبار البعدي

بعد انتهاء المنهج والذي بلغ (12) وحدة تعليمية في مدة (6) أسابيع وبمعدل وحدتين اسبوعياً لتعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل اجري الاختبار البعدي ولمجموعات البحث الثلاثة وبالظروف والاحوال نفسها التي كانت في الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء المصادف (2015/4/7) الساعة الثالثة بعد الظهر .

### 3-8 الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) والمادلات الآتية :

1. الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط البسيط . اختبار تحليل التباين. اختبار اقل فرق معنوي . معامل الصدق الذاتي - النسبة المئوية- نسبة التطور

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ولمجموعات البحث الثلاث لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ومن ثم تحليل النتائج ومناقشتها .

### 4-1 عرض نتائج تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل لمجموعات البحث الثلاث :-

4-1-1 عرض نتائج اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجموعات البحث الثلاث وتحليلها .

من اجل معرفة نتائج اختبارات الأداء الفني لتعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لمجموعات البحث الثلاث ، قام الباحثان باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي

والبعدي والتحقق من تأثير الأساليب التعليمية (المتسلسل الثابت والمتسلسل المتغير والأسلوب المتبع من قبل المدرس) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل وكما هو مبين في الجدول (6) .

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجاميع البحث الثلاث

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-			
المتسلسل الثابت	1.77	2.77	1.11	3.30	8.51	4,99	معنوي
المتسلسل المتغير	1.55	2.83	1.90	3.64	9.06		
الضابطة	1.42	2.71	1.09	3.10	7.50		

درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) .

أظهرت النتائج في الجدول (6) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى ذات الأسلوب (المتسلسل الثابت) في الاختبار القبلي كان (2.77) وانحراف معياري مقداره (1.77) ، اما الاختبار البعدي فكان (3.30) وانحراف معياري مقداره (1.11) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.51) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (4,99) عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

اما المجموعة التجريبية الثانية ذات الأسلوب (المتسلسل المتغير) فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (2.83) وانحراف معياري (1.55) والوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.64) وانحراف معياري (1.90) اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (9.06) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (4,99) عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي أيضاً.

اما مجموعة الثالثة وهي الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة) فكان الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي قد بلغ (2.71) وانحراف معياري (1.42) والوسط الحسابي للاختبار البعدي

كان (3.10) وبانحراف معياري (1.09) ، اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (7.50) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (4,99) عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

#### 2-1-4 عرض نتائج قياس مقدار التطور ونسبه المئوية لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجاميع البحث الثلاث

ومن اجل معرفة نسبة التطور في تقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجاميع البحث الثلاث قام الباحثان باستخدام قانون النسبة المئوية ومقدار التطور ووضعت نتائجه في الجدول (7) .

#### الجدول (7) يبين النسبة المئوية للتطور وتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجاميع البحث الثلاث

النسبة المئوية لمقدار التطور	مقدار التطور	س-		المعالم الإحصائية المجاميع
		بعدي	قبلي	
10.53 %	1.53	3.30	2.77	المجموعة التجريبية الاولى (المتسلسل الثابت)
10.81 %	1.81	3.64	2.83	المجموعة التجريبية الثانية (المتسلسل المتغير)
10.39 %	1.39	3.10	2.71	المجموعة التجريبية الثالثة (الضابطة) الاسلوب المتبع في حصة الدرس

يبين الجدول (7) ان النسبة المئوية للتطور في تقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل والتي تم احتسابها ولكل مجموعة على انفراد قد أظهرت بان المجموعة الأولى (المتسلسل الثابت) حققت تطور بلغ مقداره هو (1.53) ونسبة مئوية مقدارها (10.53 %) في حين أظهرت نتائج المجموعة الثانية (المتسلسل المتغير) ان مقدار التطور هو (1.81) ونسبة مئوية مقدارها (10.81 %) ، اما المجموعة الثالثة (الضابطة) أظهرت النتائج ان مقدار التطور هو (1.39) ونسبة مئوية مقدارها (10.39 %) ، وبهذا يظهر ان افضل مجموعة في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل هي المجموعة الثانية التي عملت بالأسلوب المتسلسل المتغير

3-1-4 عرض نتائج اختبار (f) تحليل التباين لاختبار تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجموعات البحث الثلاث

من اجل معرفة الفروق بين المجموعات الثلاث ، استخدم الباحثان اختبار (F) تحليل التباين للاختبار البعدي لمعرفة فيما إذ كانت هناك فروق معنوية بين المجموعات الثلاث وكما هو مبين بالجدول (8) .

الجدول (8) يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث للاختبار البعدي لتقويم الاداء

الفني لفعالية الوثب الطويل

الدالة الإحصائية	الدالة	قيمة (F) الجدولية	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
				3.04	3	3.76	بين المجموعات
معنوي	0.05	3.83	11.02	1.83	57	3.97	داخل المجموعات
						6,173	المجموع العام

يبين الجدول (8) نتائج اختبار تحليل التباين (F) لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بين المجموعات الثلاث ، وأظهرت وجود فروق معنوية بين المجموعات وذلك لان قيمة (F) المحسوبة البالغة (11.02) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.83) عند درجتى حرية (57.3) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك تبايناً في تأثير الاساليب في تقويم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل بين المجموعات الثلاث.

4-1-4 عرض نتائج اختبار (L.S.D) لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولمجموعات البحث الثلاث.

ولأجل معرفة أي من المجموعات اقل فرق معنوي ولصالح أي مجموعة ، فقد تم استخدام اختبار (L. S. D) ووضعت النتائج في الجدول (9) .

الجدول (9) يبين نتائج اختبار (L. S. D) أقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاث في تقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

المجاميع	الفرق بين الأوساط	نتائج الفرق	قيمة أقل فرق معنوي المحسوبة L. S. D	الدلالة الاحصائية
م <sup>1</sup>	1.76 - 2.90	* 1.14	0.23	معنوي
م <sup>2</sup>	2.22 - 3.49	* 1.27		
م <sup>3</sup>	3.34 - 3.64	* 0.30		

يبين الجدول (9) نتائج اختبار أقل فرق معنوي (L. S. D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية الثلاثة لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعة الأولى (المتسلسل الثابت) والثانية (المتسلسل المتغير) ولصالح المجموعة الثانية لان فرق الأوساط الحسابية للاختبار البعدي كان (\*1.14) وهو أعلى من قيمة (L. S. D) المحسوبة البالغة (0.23) وبمستوى دلالة (0.05).

وظهرت فروق معنوية بين المجموعة الأولى والثالثة (الضابطة) ولصالح المجموعة الأولى لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (\* 1.27) وهو أكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (0.23) ولصالح المجموعة الأولى (الاسلوب المتسلسل الثابت).

وكذلك ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح المجموعة الثانية لان فرق الأوساط الحسابية بينهما بلغ (0.30) وهو أكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة البالغة (0.23) لذلك فان تسلسل أفضل مجموعة في تقويم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل هي المجموعة الثاني (المتسلسل المتغير) تليها المجموعة الأولى (المتسلسل الثابت) ثم المجموعة الثالثة (الضابطة) .

## 4-2 مناقشة النتائج :-

## 4-2-1 مناقشة نتائج اختبارات (t) بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولمجموعات البحث الثلاث في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

من خلال نتائج البحث المعروضة في الجداول (7.6). لتوضيح تأثير الأساليب المستخدمة بالوحدات التعليمية والمعدة من قبل الباحثان والمتبعة من مدرس المادة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ان مجموعات البحث الثلاث قد حققت هدفها في التعلم من حيث التأثير المعنوي مع وجود فروق معنوية بين تلك المجموعات. ويعزو الباحثان السبب في هذه الفروق لدى المجموعات الى تأثير المنهج التعليمي المتمثل بنوع الاساليب وعدد الوحدات المقررة ضمن تقييم الأداء لفعالية الوثب الطويل والتي هي موضوع الدراسة .

ومن العوامل الاخرى التي ساعدت في هذا التطور التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية وكذلك اختيار التمرينات المناسبة لدرجة صعوبة المهارة واضعين في نظر الاعتبار ملاءمتها لعينة البحث وهم من الدراسات المسائية وما يتمتعون به من قابليات قد تكون محدودة للبعض منهم نظرا لتركهم الدراسة لفترة ليست بالقصيرة او لعدم الممارسة الرياضية المستمرة حيث ان هذه الفئة من الطلاب تكون الدراسة بالنسبة لهم تأتي بالاهتمام الثاني او الثالث بعد العمل والبيت ومسئولياته وقد راعى الباحثان الابتعاد عن التمارين الصعبة التي لا تضمن الأداء من قبل الجميع إضافة الى ما ذكر لابد من الإشارة الى ان وضوح الهدف العام للمنهج التعليمي وملاءمته لمستوى الطلاب وقابليتهم قد أسهم وبشكل واضح في تحسن مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل . ويشير (فؤاد سليمان) من ان "وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية او مستويات أداء معينة فأنها تكون ذات مغزى وفعالية". ان هذا العرض جاء منسجماً مع ما توقعه الباحثان في هدفه الاول والذي ينص على ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاساليب المستخدمة الثلاث لتقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ولصالح الاختبارات البعدية .

## 4-3-3 مناقشة نتائج اختبار (L.S.D) لافضل أسلوب في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل :

أظهرت نتائج الجدولين (9,8) في احتساب اقل فرق معنوي في الأوساط الحسابية ولمجموعات البحث الثلاث الى معرفة أفضل أسلوب في تطور الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل وكما يأتي :-

أولاً: ان نتائج اختبار (L. S. D) لمعرفة اقل الفروق المعنوية في تقييم الأداء لفعالية الوثب الطويل ، اظهرت ان الاسلوب (المتسلسل المتغير) الذي استخدمته المجموعة الاولى هو افضل اسلوب للتعلم في هذه المهارة ،

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى التزام عينة البحث في تنفيذ مفردات المنهج بشكل منتظم ومتواصل وعدم الانقطاع عن الوحدات التعليمية وان تنوع الأجهزة والأدوات المستعملة في الألعاب زاد من دافعية الطلاب وبيث فيهن روح الحماس نحو ممارسة الفعالية يعد من أهم وسائل التشويق للدرس ومن أهم عوامل نجاحه وتحقيق أغراضه وأهدافه"، ويرى الباحثان ان تعلم مهارات فعالية الوثب الطويل على شكل نماذج واساليب مختلفة يعد اسلوباً أو طريقة جديدة بالنسبة لعينة البحث حيث كان له دور في التأثير على العامل النفسي لديهن والذي يتمثل بالتشويق والإثارة وزيادة دافعيتهن واستجاباتهن نحو ممارسة الفعالية وتعلمها و يشير(قاسم لزام) الى "ان التنوع والتجدد في استخدام طرائق تدريس التربية الرياضية هي الأكثر ملاءمة في خلق أجواء التشويق والإثارة والمتعة لدى المتعلم ومن ثم تحقيق تعلم واكتساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية.

فضلاً عن عامل التشجيع والتحفيز من لدن مدرس المادة الذي كان له دور ايجابي ودافع قوي لتكرار الاسلوب وبشكل منتظم ومن ثم انعكس هذا ايجابياً فضلاً عن ذلك ان تكرار هذه الاساليب وما تتخلله من حركات إبداعية كالقفزات والطيران في الهواء والوثبات وكثرة تنوعها وتكرارها ساعد الطالب على التخلص من النمط المتبع في التعلم التقليدي المتبع وبذل الجهد لإنتاج اكبر قدر من الاستجابات المتنوعة ودفع المتعلم الى البحث عن استجابات اصيلة وغير مألوفة اذ يشير ( عبد الجليل إبراهيم) الى ذلك بقوله" ان تهيئة الفرص الملائمة والحث على العمل الدؤوب وعدم التقيد بالدروس التقليدية التي تضعف روح الإبداع والنجاح المبكر في اكتشاف القدرات الإبداعية له قيمة كبيرة في رعاية تلك القدرات وتمييزها".

وعن اهمية التداخل وبما يعزز فكرته يقول ( Bating 1979 ) " ان نتائج التمرين المتسلسل المتنوع على الواجب وفي مواقع مختلفة للتمرين يمثل تداخلاً عالياً مما يوصل بالمتعلم الى نتائج عالية في الاحتفاظ ونقل الاداء بينما نجد التمرين على مهارة واحدة تظهر درجة واطئة من التداخل وتظهر نتائج انية جيدة مؤقتة في أثناء التمرين ".

ويعزز ذلك ( Klara 1999 ) بقولها " ان من فوائد التمرينات الخططية المقاربة للمهارة هو ان المتعلمين بهذا الاسلوب يتعرفون على عدة حالات متنوعة من تطبيقات التمرين وهذه تبقى المتعلمين كافة متفاعلين في اداء المهارة وبشكل فعال ، فضلاً عن تزويد المتعلمين معرفياً وبدنياً عن محيط اللعب وتعليمهم تحوير الاداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيراته ومجرياته"، ومن الناحية الثانية ظهر هناك تقارب في مستويات اداء تنفيذ المهارات بين المجموعتين ، ويعزو الباحثان ذلك الى ان المجموعتين قد مارستا تعلم المهارات ولكن

بأسلوبين مختلفين بوصفها هي الأساس في ترسيخ وثبات حركات المهارة عند المتعلم ، وبأسلوب مختلف في التعليم . " ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد ان يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السليمة للتعلم والتعليم والتمرن على الاداء الصحيح والتركيز على المحاولات التكرارية بشكل متواصل لحين ترسيخ وثبات الاداء " .

كذلك ويعزو الباحثان سبب تفوق الأسلوب المتغير الى ان المتعلم في هذا الأسلوب يتعرض الى عدة متغيرات في آن واحد أي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء المتعلم خبرات متعددة وابعاد مختلفة من السرعة والمسافة ، اضافة الى ان فعالية الوثب الطويل تحتاج الى التنوع في التمرينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الأداء لاتقانها ان " ايجاد برامج حركية يستفيد منها المتعلم والتي تعمل على مساعدته في اداء المهارات وبالشكل الافضل والمناسب " .

وخلاصة القول إن النماذج التعليمية ( المتسلسل الثابت والمتغير) في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل كان له خصوصية بإدخال أساليب التنافس الهادفة وتقديم المهارات الحركية تتميز بطابع البهجة والسرور والمنافسة في الأداء ومن ثم الابتعاد عن الأسلوب أو النمطي المتبع في الأداء فضلاً عن استخدام اسلوب التنوع والتجديد في التعلم واستثمار وقت الدرس بشكل جيد من خلال زيادة عدد التكرارات الذي بدوره ساعد على تطوير مستوى اداء الطلاب للمهارات الحركية والتفكير الابداعي لديهم.

وبهذا يتحقق هدف البحث الثاني الذي ينص على التعرف على أفضل اسلوب في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل. وهذا واضح في نسبة التطور للمجاميع التجريبية الثلاث الذي يبينه الجدول (9) مع تفوق النموذج التعليمي المتسلسل المتغير في تعلم واحتفاظ الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل

#### 5 الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 5- 1 الاستنتاجات :-

بعد إجراء الاختبارات باستخدام الأساليب الثلاث على تعلم مهارتي الدرجة والمناولة تم استنتاج ما

يأتي :-

1. ان الأساليب الثلاث (المتسلسل الثابت ، المتسلسل المتغير ، والاعتیادي) قد حققت أهدافها في تعلم

الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل وينسب متباينة .

2. استخدام الأسلوبين (المتسلسل الثابت ، المتسلسل المتغير) كان افضل من الاسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرس في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل وان الاسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس قد حقق تعلماً ملحوظاً.
3. أسلوب (المتسلسل المتغير) كان افضل اسلوب في تعلم في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل ا .

## 5- 2 التوصيات

- 1- الاستفادة من استخدام أسلوب (المتسلسل المتغير) في تعليم مهارات العاب القوى .
- 2- استخدام أسلوب (المتسلسل المتغير) في التوصل الى هدفين في تعليم المهارات وكيفية استثمارها في تطوير مستوى اداء اللعب في الوقت نفسه .
- 3- اجراء دراسات وبحوث اخرى في تعليم المهارات وباساليب تعليمية مختلفة ومقارنتها مع اسلوبي التعليم موضوعة البحث في الالعاب الفرعية والفردية .
4. محاولة في اجراء تداخل بين الاساليب التدريسية الثلاث (المتسلسل الثابت ، المتسلسل المتغير ، والاعتيادي) للخروج بصيغة تعليمية بديلة .
5. اجراء بحوث للتعرف على فوائد التعليم عن طريق ان الأساليب الثلاث (المتسلسل الثابت ، المتسلسل المتغير ، والاعتيادي) قد حققت أهدافها في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل وينسب متباينة .
- 6 اجراء دراسات أخرى على فئات عمرية متنوعة وبالاعاب مختلفة لمعرفة مدى تأثير هذه الأساليب في تطور مستوى الأداء الفني للمهارات الاساسية.
- 7- استعمال أساليب وطرائق تدريس متنوعة تعمل على استثارة الطلبة وزيادة تفاعلهم مع مادة الدرس والمدرس.

## المراجع:

- ابو علام ، رجاء محمود . علم النفس التربوي . ط 4 . الكويت : دار القلم ، 1986.
- بسطويسي احمد و عباس أحمد صالح . التدريب في التربية الرياضية ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل ، 1984.
- توفيق احمد مرعي و محمد محمود الحيلة . المناهج التربوية الحديثة- مفاهيمها وعناصرها الأساسية وعمليتها ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000.

- توق ، محي الدين ( وآخرون ) . اسس علم النفس التربوي . ط 2 . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002.
- ريسان خريبط مجيد ؛ العاب القوى : جامعة البصرة ، 1989 ، عبد علي نصيف ؛ اصول الوثب والقفز في العاب الساحة والميدان : جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1981 .
- عبد الجليل ابراهيم الزويبي و(آخرون)؛ علم النفس الطفل، مطبعة جعفر العصامي، 2003.
- عامر فاخر شغاتي (وآخرون) : تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2006 .
- علي سلوم جواد . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، 2004.
- عبد علي نصيف ؛ اصول الوثب والقفز في العاب الساحة والميدان : جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1981 .
- غسان محمد صادق و فاطمة ياسين الهاشمي . الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- سامي محمد ملحم . سيكولوجية التعلم والتعليم . الاسس النظرية والتطبيقية . ط 1 . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2001 .
- صالح بن حمد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط 1 ، الرياض : مكتبة العبيكان ، 1995.
- قاسم حسن حسين ؛ موسوعة الميدان والمضمار جري . موانع . حواجز . قفز . وثب . رمي . قذف . العاب مركبة : ( الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ) ، 1998.
- قاسم لزام ؛ موضوعات في التعليم الحركي : (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- قاسم حسن حسين ؛ فعاليات الوثب والقفز : كلية التربية البدنية ، دار الفكر للطباعة ، 1998.
- فؤاد سليمان قلادة . الاهداف التربوية وتدريب المناهج ، الاسكندرية : دار المطبوعات الجديدة ، 1989.
- نغم حاتم حميد الطائي ؛ اثر استخدام اسلوب التعلم المكشف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2000.
- فاندالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) : محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1985 .

- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987.
- محمود داود سلمان . الإشراف والتقويم في التربية الرياضية ، عمان : دار المناهج ، 2001.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987.
- محمد قاسم عبد الله . سيكولوجية الذاكرة . شبكة العلوم النفسية العربية ، 2003.
- هليل ، محمد حسن . تأثير التداخل بين وداخل الوحدات التعليمية للتمرينات المكتفة والموزعة في احتفاظ تعلم بعض مهارات التنس . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 .  
Klara, Cubars, Action Research on tactical approach to teaching a prespective tennis class, Journal of behavior, March, 1999.  
Schmidt A. Richard motor learning and per formance, Kintics books cham paign I llinois, 1991.  
[http:// www. Arabpsy net. Com](http://www.Arabpsy.net.Com)