



THE EFFECT OF EXERCISE SCHEDULING (TOTAL AND PARTIAL) ON LEARNING-THE TECHNICAL PERFORMANCE OF THE TRIPLE JUMP EFFECTIVENESS FOR STUDENTS

Ali Abdullah Ahmed Al-Jubouri , College of Physical Education and Sports Sciences, Kirkuk University, Iraq .

Spom22013@uokirkuk.edu.iq

Asst. Prof. Murad A. Yas Al-Jubouri, College of Physical Education and Sports Sciences, Kirkuk University, Iraq .

m.alyass@oukirkuk.edu.iq

Abstract

The research aims to:

- 1- Detecting the effect of exercise scheduling (total and partial) in learning the technical performance of the triple jump effectiveness .
- 2- Comparison in the post-test between the two research groups in learning the technical performance of the triple jump effectiveness .

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, and the research community was deliberately selected from the students of the second stage of study at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kirkuk for the academic year 2024/2023, which numbered (83) students, while the research sample was randomly selected and numbered (30) students, distributed to two experimental groups (14) students for each group, and the educational programs for the two experimental groups were implemented, as the first experimental group was implemented (scheduling the total exercise) and the second experimental group was implemented (scheduling). partial exercise), and the data were processed by a number of appropriate statistical means.

The researcher concluded the following:

- 1- The educational programs have a positive impact on learning the technical performance of the triple jump event .
- 2- The second experimental group in the post-test outperformed the first experimental group.

Keywords: Exercise scheduling, total style, partial style, technical performance, triple jump.

تأثير جدولة التمرين (الكلي والجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب علي عبدالله احمد الجبوري ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كركوك، العراق.

Spom22013@uokirkuk.edu.iq

أ.م.د مراد احمد ياس الجبوري، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كركوك، العراق.

m.alyass@oukirkuk.edu.iq

المستخلص

يهدف البحث إلى :

- 1- الكشف عن تأثير جدولة التمرين (الكلي والجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.



2- المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للعام الدراسي 2023 / 2024 والبالغ عددهم (83) طالباً أما عينة البحث اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (30) طالباً، وزعوا على مجموعتين تجريبيتين (14) طالب لكل مجموعة وتم تنفيذ البرامج التعليمية للمجموعتين التجريبتين إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى (جدولة التمرين الكلي) والمجموعة التجريبية الثانية نفذت (جدولة التمرين الجزئي)، وتم معالجة البيانات بعدد من الوسائل الإحصائية المناسبة.

واستنتج الباحث ما يأتي:

1- ان للبرامج التعليمية تأثير ايجابي في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.

2- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية الاولى.

الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين، الأسلوب الكلي، الأسلوب الجزئي، الأداء الفني، الوثبة الثلاثية.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد عملية التعليم بشكل عام من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي تصل إلى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى المتعلم بأفضل أسلوب ممكن مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية. (المفتي والكاتب ، 2004 ، 1)

وان جدولة التمرين هي بمثابة عملية تنظيم التمرين في خلال الوحدة التعليمية على وفق أسلوب علمي مدروس لغرض تحقيق أفضل تعلم وتعد جدولة الممارسة واحدة من الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المختصين بالعملية التعليمية لأنها تسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم وتحسين الأداء ومن ضمنها الأسلوب الكلي والجزئي، (الطائي، 2000، 2) وكما هو معروف بان التعلم لا يحدث بمعزل عن العوامل المستخدمة وبما تنسجم مع طبيعة كل لعبة أو فعالية من ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وبشكل يعزز من العملية التعليمية لقد أثر التعلم الحركي تأثير كبيراً ومهماً في تحسين مستوى الأداء الفني وتطويره لكثير من الألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى والتي لاقت اهتماماً واسعاً لأنها ترتقي باللاعب من جميع النواحي فضلاً عن كونها تحتل مكانه بارزة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية باعتبارها تستحوذ على اكبر عدد من الميداليات (مروان، 2014، 151) ومن الجدير بالذكر علينا أن نوضح بأن ألعاب القوى هي من أكثر الألعاب انتشاراً في العالم وذلك لأن فعاليتها أقرب للحركات الأساسية للإنسان لذا لفعالية الوثبة الثلاثية إحدى فعاليات ألعاب القوى وبوجه الخصوص من فعاليات الميدان والتي لاقت اهتماماً كبيراً للوصول الى الانجاز إذ كان للتعلم وأساليبه المتنوعة دور فعال وأساسي في تعلم وتحسين وتطوير الأداء الفني لهذه الفعالية، ومن هنا تكمن أهمية البحث بالنقاط الآتية:

1- ب لم يتطرق أي من الباحثين السابقين الى استثمارهما ضمن الوحدات التعليمية في مجال ألعاب القوى بشكل عام وفعالية الوثبة الثلاثية بشكل خاص.

2- تعد محاولة جادة في الوصول إلى أفضل الأساليب في التعلم الأداء الفني والوصول لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-1 مشكلة البحث:

يرى الباحث إن الأسلوب المستخدم في تنفيذ التمارين الخاصة بالتعلم قد لا تتيح الفرصة الكاملة للمتعلم لإظهار قدراتهم الخاصة من الناحية التعليمية لذا من الممكن ان تكون هناك أساليب أكثر مناسبة تؤدي إلى تعلم أفضل في تطبيق الاداء ومن خلال اهتمام الباحث في مجال التعليم اجري عدت مقابلات مع العديد من ذو الاختصاص في مجال ألعاب القوى تبين أن أغلب طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة يواجهون صعوبة عند تعلمهم لفعالية الوثبة الثلاثية وانسيابيتها وكيفية الربط الجيد بين مراحلها الفنية.

فالباحث تبلورت لديهما فكرة اعداد برنامج تعليمي قد يؤدي إلى سرعة في التعلم وتكوين مواقف مرغوب فيها ضمن الدروس التعليمية من خلال استخدام جدولة التمرين (الكلي والجزئي) في تعلم فعالية الوثبة الثلاثية وتحقيق مردودات ايجابية من هدف العملية التعليمية وإحداث الأثر التعليمي ومما تقدم تبرز مشكلة البحث في الإجابة على السؤالين الآتيين:

هل أن استخدام البرنامج تعليمي الذي يتضمن (جدولة التمرين الكلي) أو (جدولة التمرين الجزئي) سيؤدي إلى نتائج أفضل في التعلم بالأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك ؟

وأى من هذه البرنامجين التعليميين هو الأفضل في تعلم بالأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك؟

3-1 هدف البحث:

1- الكشف عن تأثير جدولة التمرين (الكلي والجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التي استخدمت جدولة التمرين (الكلي والجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرضا البحث:

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير جدولة الممارسة (الكلي والجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لتأثير جدولة الممارسة (الكلي والجزئي) في الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الدراسية الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك للعام الدراسي 2023_2024.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2023/11/27 لغاية 2024/1/15 (للتجربة الرئيسية).

3-5-1 المجال المكاني: ملعب قسم النشاط الرياضي والمدرسي/ المديرية العامة لتربية كركوك.

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للعام الدراسي 2023 / 2024 والبالغ عددهم (83) طالباً أما عينة البحث اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (30) طالباً، وزعوا على مجموعتين تجريبيتين (14) طالب لكل مجموعة.

3-3 التصميم التجريبي :

أستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلي والبعدي). (فان دالين ، 1984 ، 384-398) والشكل (1) يوضح ذلك

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعات
تعلم الأداء الفني في الوثبة الثلاثية	جدولة التمرين الجزئي	تعلم الأداء الفني في الوثبة الثلاثية	التجريبية الأولى
	جدولة التمرين الكلي		التجريبية الثانية

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

4-3 تكافؤ مجموعتي عينة البحث :

"ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين ، 1984 ، 398) فقد عمل الباحث بذلك:

1-4-3 التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة .

2-4-3 التكافؤ ببعض القدرات العقلية :

الباحث قام بإجراء التكافؤ لبعض القدرات العقلية وتحددت القدرات العقلية عن طريق الاستبانة التي وزعت على المختصين ومنها:

- التكافؤ في بعض مظاهر الانتباه: استخدم اختبار (بوردين أنفيموف) للانتباه المعدل. (خاطر والبيك ، 1978 ، 492).

- التكافؤ في التصور العقلي الرياضي: استخدم مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن لـ(رينر مارتنيز ، 1992) والمعرب من قبل. (راتب ، 2007 ، 321-323)

- التكافؤ في الإدراك (الحسي - الحركي): استخدم اختبار الإحساس الحركي الأفقي بمسافة الفراغ (عبد الفتاح وحسانين ، 1997 ، 182)

- (1986 ، 6) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء. (الساعدي ، 2009 ، 102-103) عن Raven- التكافؤ في الذكاء: استخدم اختبار (رافن _ Raven. (66)

2023، تبين ان هنالك فروق /11/ حتى 11/16 وتم إجراء الاختبارات والمقاييس لهذه المتغيرات على مجموعتي البحث لمدة يومين من 14 غير معنوية بين المجموعتين في كل من (العمر والطول والكتلة وبعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي والإدراك الحس _ حركي والذكاء) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .



3-4-4 التكافؤ ببعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية :

لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين لبعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية الباحث استخدم أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية بالعباب القوى (كمال وحسانين، 1997) وتم التكافؤ بين المجموعتين لبعض القدرات البدنية والحركية واختباراتها الآتية :

1- القوة الانفجارية للرجلين: اختبار الوثب الطويل من الثبات. (شحاتة وبريق، 1998، 91-92)

2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين: اختبار الثلاث حجلات لأقصى مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة. (عبد الجبار ، وبسطويسي ، 1987 ، 346)

3- السرعة الانتقالية: اختبار عدو (30م) من بداية متحركة. (حسانين ، 2004 ، 292)

4- المرونة: اختبار فتحة برجل. (البدري ، 1980 ، 53)

5- الرشاقة: اختبار الجري الزجزي بطريقتي بارو (3×5,4م). (علاوي ورضوان، 1989 ، 304).

6- التوافق: اختبار الدوائر المرقمة. (حسانين ، 1985 ، 426)

تبين وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين في بعض القدرات البدنية والحركية T وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

3-4-5 التكافؤ بالأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية :

تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية وبعد أن تم التصوير الفيديوي لعينة البحث للاختبار القبلي بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب ومع قياس الانجاز لكل محاولة وطبقاً للقانون الدولي الذي وأداء الوثبة من مسافة (7) أمتار عن حفرة الرمل لأن الهدف (1م) وبصورة عامودية على (5م) عن مكان الأداء وعلى ارتفاع (45) على بعد (20SONY) تعليمي وتم تثبيت آلة التصوير الفيديوية من نوع (لوحة الارتقاء مع متابعة حركة تقدم المخبر (المتعلم) خلال أداء الوثبة الثلاثية من بداية الفعالية وحتى نهايتها وبعد الانتهاء من تصوير اختبار الأداء الفني الذي يعد بمثابة الاختبار القبلي وتم تقويم الأداء الفني من قبل السيدين المقيمين^(*) في ساحة قسم النشاط المدرسي يوم الاثنين الموافق (مرفق معه استمارة للتقييم إذ يعطى المقيم الدرجة من 2023CD وبعدها قام الباحث برسالة التصوير الفيديوي على قرص (/ 22/11 100) للأقسام الثلاثة وأجزائها ولكل محاولة وكانت طريقة العرض بالصورة البطيئة وتم اختيار أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة عن طريق الدرجة الأعلى لكلا المقيمين وبعدها قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط بين درجتى المقيمين للأداء الفني وبلغ معامل الارتباط تبين وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين في متغيري الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية (0T) وهو ارتباط معنوي وتم إجراء اختبار (893) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذين المتغيرين.

3-5 وسائل جمع المعلومات :

3-5-1 الاستبانة :

تم تصميم استمارات استبيان ووزعت على المختصين لتحديد المطلوب منها لغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث واتفق معظم المختصين وبنسبة بلغت (75%) فأكثر من آراء السادة المختصين.

1- استبانة لتحديد بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز في الوثبة الثلاثية.

2- استبيان لتحديد القدرات العقلية.

3- استبيان لتحديد بعض الاختبارات المناسبة القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.

4- استبيان لتحديد اختبارات القدرات العقلية.

الحركي الظاهري للأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية: 5- الاستبانة لتحديد درجات أقسام البناء

6- استبانة لصلاحية البرنامجين التعليميين للمجموعتين التجريبتين.

3-5-2 المقابلات الشخصية :

تم إجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال (التعلم الحركي والعباب القوى) والاستفادة منها فيما يخص المتطلبات المتعلقة بالبحث ببيان ذلك واستمرار المقابلات الشخصية على مدى فترات استلام البرامج التعليمية من المختصين وتطرقت المقابلة الشخصية فيها إلى (كيفية تطبيق كل برنامج تعليمي ومدى صلاحيتها لعينة البحث، أوقات كل تمرين ومدى ملاءمة التمرين لعينة البحث). - كيفية تطبيق جدول التمرين وما سيخللها من فقرات .

(*) أ.م.د احسان قدوري امين : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك

أ.م.د امينة كريم حسن : كلية التربية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك



3-5-3 القياسات والاختبارات :

3-5-3-1 قياس كل من الطول والكتلة والعمر.

3-5-3-2 الاختبارات لبعض القدرات العقلية: (اختبار بعض مظاهر الانتباه ، باستخدام اختبار (بوردين — أنفيموف) للانتباه، مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن (رينر مارتينز، 1992)، اختبار الإدراك "الحس- الحركي" (الإحساس الأفقي بمسافة الفراغ)، اختبار الذكاء " (، اختبارات بعض قدرات اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية). Raven مصفوفات المتتابعة ")

3-5-4 الملاحظة العلمية :

تم إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية من قبل المختصين في مجال (العاب القوى) وللأختبارين 2023، في حين تمت 11/القبلي والبعدى لعينة البحث أذ جرت الملاحظة العلمية من قبل المقومين للاختبار القبلي يوم الاربعاء الموافق 22 2024 اذ تمت الملاحظة العلمية من قبل المقومين بشكل دقيق وبصورة واضحة 1/الملاحظة العلمية للاختبار البعدى يوم الاحد الموافق 28 ليكون التقييم دقيقاً مع إمكانية إعادة العرض إذا تطلب الامر لذلك .

3-5-5 استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية :

تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية بعد الاطلاع على المصادر العلمية وقد تم توزيعها على السادة المختصين لتقدير الدرجات كما موضح في الجدول (8) لكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري وفق استمارة الأداء الفني التي تم توزيعها على المختصين المقومين في يوم الملاحظة العلمية لتقويم الاختبار القبلي للأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.

3-6 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

3-6-1 المتغيرات المستقلة للبحث:

المتغير المستقل هو العامل أو السبب الذي يطبق لغرض معرفة أثره في النتيجة. (العساف ، 1989 ، 306)

وتتمثل المتغيرات المستقلة بما يأتي :

- (جدولة التمرين الكلي) - (جدولة التمرين الجزئي)

3-6-2 المتغيرات التابعة للبحث :

المتغير التابع هو العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل (عبيدات ، 1996 ، 281)

وتتمثل المتغيرات التابعة بما يأتي:

- (تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية)

3-6-3 المتغيرات الخارجية :

وهي المتغيرات التي يلزم ضبطها لتكون بدرجة متساوية في المجموعات التجريبية ، مثل (الجنس ، الطول ، درجة الذكاء....الخ).

(العساف ، 1989 ، 307)

3-7-3 الصدق التجريبي :

ينقسم إلى نوعين مهمين أحدهما يتعلق بمدى صحة المعالجة التجريبية والأخرى بمدى إمكانية تعميم نتائج التجريب.

وهو نوعان هما : 1- الصدق الداخلي 2- الصدق الخارجي

3-7-1 الصدق الداخلي:

والذي يتعلق بـ (ظروف التجربة ، العمليات المتعلقة بالنضج ، أدوات القياس ، الفروق بين الأفراد ، التفاعل بين النضج والاختبار)

1- ظروف التجربة:

تعرض الباحث إلى توقف خلال مدة التجربة للمادة الدراسية لبعض الوحدات التعليمية التي تخللها عطلة للحالة الجوية يوم الاثنين الموافق 2023/ 12/25 وراس السنة الميلادية يوم الاثنين الموافق 2024 / 1 / 1 وتم تعويض كل توقف حدث.

2- العمليات المتعلقة بالنضج:

بما أن عينة البحث في السنة الدراسية الثانية يتعرضون الى عملية النمو نفسها تم التأكد من ذلك بتحقيق التكافؤ في العمر والطول والكتلة وبعض القدرات العقلية وبعض مكونات اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية والتي قد قلت من التأثير هذا المتغير في المتغيرات التابعة .

3- أدوات القياس:

تمت السيطرة عليها باستخدام نفس الأدوات والأجهزة لكل مجموعة وبالشروط نفسها .

4- الفروق بين الأفراد:

الباحث استخدم طريقة التوزيع العشوائي للمجموعتين التي اشتركت في التجربة وقد تم تكافؤها.

5- التفاعل بين النضج والاختبار:



تمت السيطرة على هذا العامل عن طريق اختيار الباحث مجموعة الدراسة من أفراد في مستوى واحد من حيث العمر والنمو. (عطوي ، 2000 ، 198-200)

3-7-2 الصدق الخارجي:

يتحقق الصدق للتصميم عندما يتمكن الباحث فيه من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة. (عودة وملكاوي ، 1987 ، 172) وللتأكد من تحقق السلامة والصدق الخارجي للتصميم ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية وبعيدة عن الأخطاء الآتية :

1- تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجريبي) من تحيزات الاختيار:

ليس لهذا العامل تأثير وذلك لاختيار عينة البحث في مجتمع البحث بصورة متممه ومن ثم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في العمر والطول والكتلة وبعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي والإدراك "الحس- حركي" والذكاء وبعض قدرات اللياقة البدنية والحركية والأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية).

2- أثر الإجراءات التجريبية:

الباحث لم يخبر الطلاب عن أهداف البحث وذلك بالاتفاق مع مدرس المادة(*) وكان الباحث يحضر كافة الوحدات التعليمية ويشاهد تطبيق كل برنامج تعليمي من قبل مدرس المادة وبهذا زال تأثير هذا المتغير. وكما تم العمل على ضبط عوامل أخرى تتعلق بإجراءات البحث للمحافظة على التصميم التجريبي وهي:

أ- المادة التعليمية:

قام الباحث بإعداد البرنامجين للمجموعتين التجريبتين وتم عرضها على عدد من المختصين (بالعاب القوى والتعلم الحركي) من أجل بيان صلاحية البرنامجين وإبداء الملاحظات العلمية عليها.

ب- المدرس:

قام مدرس مادة العاب القوى بتعليم البرنامجين التعليميين للمجموعتين التجريبتين في حين الطلاب الذين هم خارج العينة هنالك مدرس مساعد يقوم بتدريسهم.

ج- المدة الزمنية للتجربة:

لقد تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع عينة البحث لكل من المجموعتين التجريبتين لمدة زمنية واحدة بالتعلم إذ بدأت بتاريخ 27/11/2024 بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة تجريبية. 1/ 15 / 2023 وانتهت بتاريخ 11/2024

د- مكان المحاضرة:

تم تعليم المجموعتين التجريبتين لجدولة التمرين الكلي والجزئي في ملعب قسم النشاط المدرسي والرياضي.

هـ- رد فعل الطالب عن أخذ الاختبار:

عندما تكون أداة القياس تثير التغيير بدلاً من أن تكون أداة تسجيل التغييرات التي حصلت وفي بعض الأحيان تتأثر إجابة الطلاب في الاختبار البعدي نتيجة إجراء الاختبار القبلي عليهم وبالطبع هذا يعتمد على خصائص أفراد المجموعة كالعمر والذكاء وبذلك يصعب تعميم النتائج على مواقف ليست مشابهة.

و- تفاعل الظروف التجريبية مع المعاملة (الترتيبات الخاصة بالتجربة):

يزداد هذا التفاعل ويكون أكثر وضوحاً إذا شعر الأفراد بأنهم موضع اهتمام أثناء التجربة كما أن الأفراد يندفعون في العادة إلى المواقف الجديدة عليهم ولكن بدون تكرار لهذه المواقف مما يقلل من درجة الاهتمام والتفاعل.

ز- تداخل المواقف التجريبية:

لإعادة المعالجة أكثر من مرة بشكل متداخل خلال مدة زمنية محددة وأن تعميم نتائج التجربة لا يكون صادقاً إلا إذا توفرت المتغيرات نفسها التي أثرت في الموقف التجريبي.

(عطوي ، 2000 ، 200-201)

كما أن أفراد عينة البحث لم يتعرضوا إلى تجارب أخرى خلال الفترة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث.

ح- توزيع الدروس:

حرص الباحث على أن يضمن جدول دروس الأسبوع الخاص بالمجموعتين التجريبتين التقارب الزمني لإعطاء المادة التعليمية وفي حالة حدوث عطلة رسمية أو مناسبة تعوض المحاضرة بمحاضرة أخرى من أجل إعطاء فرصة متكافئة في عدد المحاضرات التعليمية للمجموعتين التجريبتين.

(*) م. معين علي عبدي/ كلية التربية الرياضية - جامعة كركوك.

3-8 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

(Lap top)، حاسبة الكترونية (sony) ميزان الكتروني لقياس (الكتلة) وشريط قياس لتحديد (الطول)، كاميرة تصوير فيديو نوع (شريط قياس عدد (3)، بورگ ابيض، جهاز مترينيوم ومصباح لقياس تركيز الأنتباه، نظارات معتمة عدد (2)، ساعات توقيت عدد (4)، شواخص عدد (10)، صندوق خشبي عدد (2) بارتفاع 30سم).

3-9 البرنامجين التعليميين :

3-9-1 البرنامج التعليمي لفعالية الوثبة الثلاثية:

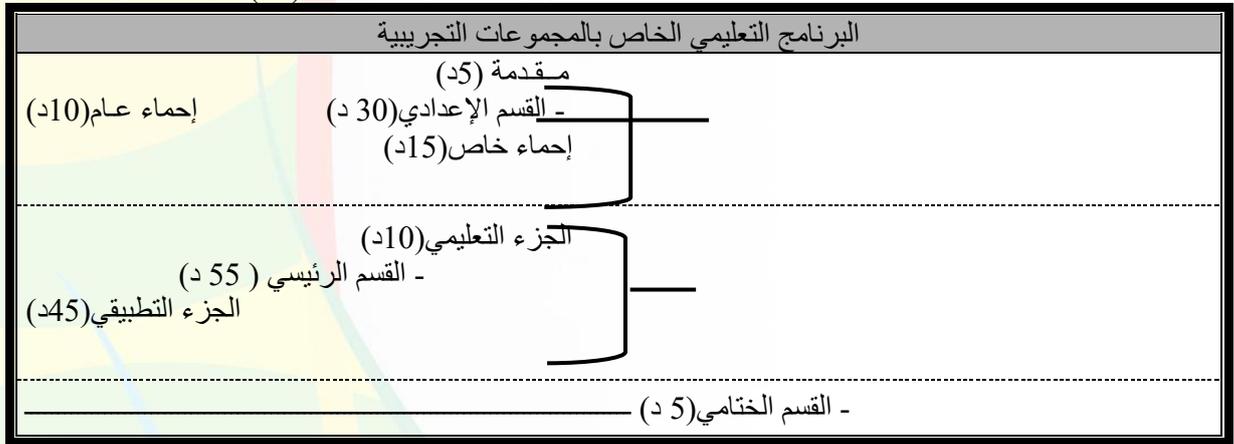
بعد الاستفسار من السادة مدرسي مادة ألعاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك حول البرنامج التعليمي الخاص بفعالية الوثبة الثلاثية قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية ودراسة (صالح ، 2009) بوضع برنامج تعليمي يتكون من (8) وحدات تعليمية لتعلم الأداء الفني في الوثبة الثلاثية ومن ثم تم عرضه على مجموعة من المختصين (بالألعاب القوى) وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع العديد تم الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي بعد أن تم الأخذ بالملاحظات التي ذكرها المختصون مثل (توحيد الزمن، التمارين، عدد التكرارات، فترات الراحة والعمل).

3-9-2 البرامج التعليمية لجدولة التمرين الكلي والجزئي:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة التي لها علاقة بجدولة التمرين (محبوب، 2002) و(خيون، 2002) و(الحياني والاعرجي، 2014) و(سعودي واخرون، 2018) وتم وضع برنامجين تعليميين لجدولة التمرين الكلي والجزئي والذي تمت كتابته من قبل الباحث والمعروض بالتبويب السابق ليتم تنفيذه ومن ثم عرضت البرنامجين التعليميين على مجموعة من المختصين في مجال (التعلم الحركي) وبعد المقابلات الشخصية مع العديد منهم تم إجراء بعض التعديلات وتحديد المدة الزمنية للبرنامجين والوحدات التعليمية وكذلك التكرارات الخاصة بكل تمرين وتم الاتفاق على صلاحيتها.

3-9-3 الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين :

البرنامج التعليمي يتوزع على المجموعتين التجريبتين فالمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (جدولة التمرين الكلي) والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (جدولة التمرين الجزئي) وبواقع ثماني وحدات تعليمية لكل منها ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة كما موضحة بالشكل (2) وكالاتي :



الشكل (2)

يوضح توزيع الزمن للبرنامجين التعليميين للمجموعتين التجريبتين

فيلاحظ أن للاقسام الثلاثة وأجزائها ازمنتها واحدة في البرنامجين إذ تم استخدام طريقتي التعلم (الجزئية والكلية) في التعلم للأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية فمن خلال الوحدات التعليمية والتي تعطي المحاسن لكل طريقة سواء اكانت الجزئية او الكلية وبما يخص الطريقة الجزئية يتم تقسيم المهارة إلى وحدات كبيرة (المراحل الفنية للوثبة الثلاثية) ثم تقسم المهارة إلى أجزاء ويتم التمرين على هذه الأجزاء اما الطريقة الكلية وفيها يتم عرض المهارة بصورة كلية ثم يؤديها الطلاب فمن خلال الأساليب المستخدمة لجدولة التمرين فان التمرينات بالنسبة للبرنامج الذي يستخدم فيه جدولة التمرين يكون ادائها متسلسل في كل الاحوال فبعضها تؤدي بشكل جماعي وأخرى بشكل فردي بحسب طبيعة التمرين إذ يتكرر التمرين نفسه في محاولتين متتاليتين سواء أكان الأداء فيها للتمرين بصورة جماعية أو فردية علماً أنه في بداية الوحدة التعليمية يتم إعادة عرض وأداء المراحل الفنية للوحدات التعليمية السابقة.

3-10 التجارب الاستطلاعية :



قام الباحث ومدرس المادة وفريق عمل المساعد بإجراء تجارب استطلاعية للبرنامج التعليمي على (15) طالباً من المجتمع نفسه من خارج عينة البحث للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي وكذلك لعملية التصوير للأداء الفني في الوثبة الثلاثية .

1-10-3 التجربة الاستطلاعية الأولى لعملية التصوير للأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية :

عمل الباحث مع تواجد لفريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الأولى لضبط عملية تصوير للأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية وكان المشرف حاضر في يوم الاحد الموافق 2023/11/19 وكان الغرض منها الآتي :

- 1- التعرف بعد ارتفاع آلة التصوير .
- 2- التعرف على زاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث .

2-10-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق 2023/11/20 الساعة الثامنة والنصف صباحاً وذلك بتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بأسلوب جدولة التمرين الجزئي.

3-10-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

2023 الساعة العاشرة والنصف صباحاً وذلك بتطبيق البرنامج /11/ أجريت التجربة الاستطلاعية الثالثة في يوم الاثنين الموافق 2023 التعليمي الخاص جدولة التمرين الكلي.

وكان الهدف من التجريبتين الاستطلاعية هو :

- 1- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي الخاصة بكل مجموعة تجريبية.
- 2- مدى ملاءمة زمن الوحدة التعليمية وأقسامها لعينة البحث .
- 3- صلاحية فقرات كل برنامج تعليمي مدى استجابة الطلاب لها .
- 4- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها .
- 5- مدى ملاءمة عدد التكرارات وازمنتها للتمرين لكل المجموعة تجريبية وكان من نتائج التجارب الاستطلاعية هي :
 - 1- صلاحية كل برنامج تعليمي للمجموعتين التجريبيتين.
 - 2- ملاءمة الوحدات التعليمية وأقسامها للعينة من حيث الزمن وعدد تكرارات كل تمرين.
 - 3- استجابة عينة التجربة الاستطلاعية للتمرين وفقرات الوحدات التعليمية .
 - 4- ملاءمة جدولة التمرين (الجزئي والكلي) وما تحتويه الوحدات التعليمية من تمارين وتكرارات وفترات راحة لعينة البحث .

1-11-3 الاختبارات القبليّة:

2023 وبمساعدة فريق العمل المساعد وقبل البدء /تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيتين يوم الاثنين الموافق 11/20 بأجراء الاختبار القبليّ أجري شرح مبسط وعرض للمراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية من قبل مدرس المادة(*) وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب ليأخذ فكرة عن فعالية الوثبة الثلاثية وتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء (3) محاولات لكل طالب على وفق القانون الدولي للهواة بالعاب القوى وكانت المسافة من لوحة الارتقاء إلى بداية حفرة الرمل (7) أمتار لأن الهدف كان تعليمي ومراعاة لمستويات الطلاب فقد (فضلاً عن تسجيل مسافة الأداء لكل وثبة . Sony صاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بالآلة تصوير فيديو)

2-11-3 التجربة الرئيسية :

2023 بواقع وحدتين تعليميتين / 11 / تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين في يوم الاثنين الموافق 27 في الأسبوع الواحد لكل مجموعة من قبل مدرس المادة وبحضور الباحث لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية في ملعب قسم النشاط المدرسي والرياضي التابعة لمديرية تربية كركوك فالمجموعة التجريبية الأولى استخدمت جدولة التمرين الجزئي أما المجموعة الثانية استخدمت جدولة التمرين الكلي أما فترات الراحة فكانت متفاوتة بحسب نوع التمرين وكيفية أدائه إذا كان فردي أو جماعي وان جميع الوحدات التعليمية أجريت على الملعب نفسه فالوحدات التعليمية توزعت على وفق الدروس في الجدول الأسبوعي وكالاتي:

1-2-11-3 المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت جدولة التمرين الجزئي يومي الاثنين الساعة صباحاً 8:30 والاربعاء الساعة 10:30 صباحاً من كل أسبوع .

2-2-11-3 المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت جدولة التمرين الكلي يومي الاثنين الساعة 10:30 صباحاً والاربعاء الساعة 8:30 صباحاً من كل أسبوع .

(*) م. معين علي عبيد/ كلية التربية الرياضية – جامعة كركوك.

تم الانتهاء من تنفيذ كل برامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين يوم الاثنين الموافق 2024/1/15

3-11-3 الاختبارات البعدية :

تم البدء بإجراء الاختبار البعدي لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعتين التجريبتين في يوم الأربعاء الموافق 2024/1/17 وتم إعطاء (3) محاولات لكل طالب كما صاحب أداء المحاولات التصوير الفيديوي وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبار القبلي. بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية الغير مباشرة باستخدام عرض التصوير الفيديوي (ليتسنى كل من المقومين العلميين اعطاء الدرجات لكل اداء ولكل طالب يوم الاحد الموافق 2024 / 1 / 28 على المحمل على قرص (0) وهو معامل ارتباط معنوي مما , كما قام الباحث بأجراء الارتباط البسيط بين درجتي المقومين ولأفضل محاولة وبلغ معامل الارتباط (948) يدل على موضوعية التقويم بين المقومين.

12-3 الوسائل الإحصائية :

(بين وسطين حسابيين Tأستخدم الباحث:(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، اختبار (بين وسطين حسابيين غير مرتبطين)Tمرتبطتين، اختبار (

1-4 عرض النتائج :

1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعتين التجريبتين :

(للعينات المرتبطة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين Tبعد حصول الباحث على البيانات قام بمعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.

1-1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعتين التجريبتين :

الجدول (10)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعتين التجريبتين

المجموعات	البرنامج وأسلوب جدولة التمرين الجزئي والكلي	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		sigقيمة
			س	ع±	س	ع±	
المجموعة التجريبية الأولى	جدولة التمرين الكلي	درجة	928,40	251,4	585,61	734,2	0,000
المجموعة التجريبية الثانية	جدولة التمرين الجزئي	درجة	361,41	134,5	457,73	302,5	0.000

فعدما تكون هذه القيمة اصغر (0sig عند مقارنتها بقيمة , $05 \geq$ * معنوي عند نسبة خطأ

يتبين من الجدول (10) وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في تعلم الأداء الفني (المحسوبة لتعلم الأداء الفني في الوثبة الثلاثية sigولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق الجزء الاول الفرض الأول للبحث إذ بلغت قيم (للمجموعتين التجريبية وعلى التوالي (0,000 ، 0,000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0,05).

2-1-4 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية :

تم تحليل البيانات إحصائياً وكانت الارقام لتحليل البيانات وكالاتي :

بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية : 1-2-1-4T عرض نتائج اختبار

الجدول (11)

بين المجموعتين التجريبتين للاختبار البعدي في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثيةTيبين نتائج اختبار

المجموعات	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الاولى		الاختبار البعدي للمجموعة الثانية		sigقيمة ()
			س	ع±	س	ع±	
المجموعة التجريبية الأولى مع المجموعة التجريبية الثانية	الاداء الفني	درجة	585,61	734,2	457,73	302,5	00,*0



يتبين من الجدول (12) أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية إذ أنه يوجد فرق معنوي (61) ، في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية بين المجموعتين التجريبية الأولى التي استخدمت جدولة التمرين الكلي ومتوسطها (585) ، وبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت جدولة التمرين الجزئي متوسطها (457).

2-4 مناقشة النتائج :

1-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين:

يتبين من الجدول (10) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة

الثلاثية ولمصحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى التأثير الايجابي للبرنامج التعليمي الموضوع من قبل الباحث لتعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية فالبرنامج التعليمي والذي تضمن (جدولة التمرين الكلي والجزئي) والذي كان للتمرين التي تحتويها كل وحدة تعليمية مرتبطة ومنظمة بشكل يسهل عملية توزيع جهد الطالب المتعلم مع الاستثمار الجيد لأوقات التمارين في كل وحدة تعليمية بشكل مثالي وفترات الراحة وأوقات كل تكرار للتمرين وبما يتضمنه هذا البرنامج التعليمي من الشرح والعرض للفعالية وإعطاء إرشادات وتعليمات المتعلقة بمفردات البرنامج التعليمية التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل للمجموعتين التجريبية في الاختبار البعدي والمحصلة ان كل وحدة تعليمية ساعدت على التحسن في التعلم حيث كانت هذه الأساليب مؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لأن "الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء الصحيح الذي يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية ". (المالكي ، 1998 ، 66)

2-2-4 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية :

يتبين من الجدول (11) وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية إذ وجد فرق معنوي بين المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت جدولة التمرين الكلي مع المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت جدولة التمرين الجزئي في تعلم الأداء الفني وأن متوسطات المجموعة الثانية تفوقت على المجموعة الأولى وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث.

ويعزو الباحث سبب الأفضلية التي حصلت عليها المجموعة التجريبية الثانية لفعالية الأداء الفني الى تطبيق البرنامج التعليمي المتضمن جدولة التمرين الجزئي ولما يحتويه من اسلوب تنفيذ التمارين لكل وحدة تعليمية مع مراعاة ان التمارين وتكراراتها موحدة للمجموعة التجريبية لتعليم الوثبة الثلاثية ومراحلها الفنية وإتقانها على وفق تجزئة الفعالية حيث أن تنظيم التمارين وفق جدولة التمرين الجزئي كان لها اثر كبير في زيادة قدرة طلاب هذه المجموعة التجريبية على الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية وبالتالي انعكس ذلك ايجابياً على تطوير قدراتهم مستواهم إلا أنه يمكن أن يتضمن واحداً أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها كما يفضل استخدام جميع الحواس ما أن أمكن ذلك. (شمعون ، 2001 ، 133) وكما يشير (جاسم وصالح 2023) ان للتمرين ضمن الوحدات التعليمية تعطي نتائج ايجابية والتي تتوافق مع طبيعة اداء الحركات الرياضية والهدف منها (جاسم و صالح، 2023، 1641)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- ان للبرامج التعليمية تأثير ايجابي والتي نفذت من قبل المجموعتين التجريبتين لجدولة التمرين الكلي والجزئي في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية الأولى.

2-5 التوصيات:

1- استخدام البرنامجين التعليميين والتي تم وضعها من قبل الباحث والتي استخدمت فيها (جدولة التمرين الكلي والجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المتضمن (جدولة التمرين الجزئي) في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية .



المصادر

- Abdul-Fattah, Ahmed Abu Al-Ala and Hassanein, Muhammad Subhi (1997): Physiology and morphology of the athlete and measurement methods for evaluation, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Abdul-Jabbar, Qais Naji and Ahmed, Bastawisi (1987): Tests and principles of statistics in the sports field, Higher Education Press, Baghdad.
- Al Hayani, Mohamed Khader Asmar and Al Araji, Aqil Yahya Hashem (2014): Motor Learning in Physical Education, 1st Edition, Dar Al Diaa for Printing and Design - Najaf Al Ashraf.
- Al-Assaf, Saleh bin Muhammad (1989): Introduction to research in behavioral sciences, Al-Obeikan Printing and Publishing Company, Riyadh - Saudi Arabia.
- Alawi, Muhammad Hassan and Radwan, Muhammad Nasr al-Din (1989): Motor Performance Tests, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Al-Badri, Ahmed Al-Hadi Youssef (1980): Setting standard criteria and standardized tests for the elements of physical fitness for gymnasts (10) years old in Alexandria Governorate, a research published in the Scientific Conference for Studies and Research in Physical Education, Problems of Sports Preparation for Juniors, Helwan University.
- Al-Maliki, Muhammad Abdul-Hussein Attia (1998): The effect of mental training in learning some basic skills in football, unpublished master's thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
- Al-Mufti, Wadad and Al-Katib, Afif (2004): The effect of using some teaching methods on the level of learning the skill of freestyle swimming, published research, Studies Magazine, Physical Education Conference, Special Issue, University of Jordan.
- Al-Saadi, Muhammad Rahim Hamoud (2009): The effect of using two methods of contrasting training in developing muscular ability and achievement for triple jumpers for the youth category, Master's thesis, College of Basic Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
- Al-Taie, Nagham Hatem Hamid (2000): The effect of using the intensive and distributed learning method on the level of performance and development in the effectiveness of long jump and its retention, unpublished master's thesis, University of Baghdad.
- Atwi, Jawdat Ezzat (2000): Scientific Research Methods - Concepts - Tools - Statistical Methods, Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution, Amman - Jordan.
- Awda, Ahmad Suleiman and Malkawi, Mufti Hassan (1987): Basics of Scientific Research in Education and Human Sciences, 1st ed., Al-Manar Library for Publishing and Distribution, Jordan.
- Hassanein, Mohamed Sobhi (1985): The physical sufficiency model, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Hassanein, Mohamed Sobhi (2004): Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Part 1, 6th Edition, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.
- Ibrahim, Marwan Abdel Majeed (2014): Motor learning and physical development in motor education, 1st ed., Dar Radwan for Publishing and Distribution - Amman.
- Kamal, Abdul Hamid and Hassanein, Muhammad Subhi (1997): Physical Fitness and Its Components, Theoretical Foundations - Physical Preparation - Measurement Methods, 3rd ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Khater, Ahmed Mohamed and Al Beik, Ali Fahmi (1978): Measurement in the Sports Field, Dar Al Maaref, Egypt.
- Khayoun, Ya'rab (2002): Motor Learning between Principle and Application, Al Sakhr Library for Printing, Baghdad, Iraq.
- Mahjoub, Wajih and Al-Badri, Ahmad (2002): Principles of motor learning, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.

Proximus Journal of Sports Science and Physical Education

Volume 1, Issue 8, August, 2024

<https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE>

ISSN (E): 2942-9943



- Obaidat, Dhuqan and others (1996): Scientific research, its concept, tools and methods, 5th ed., Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman.
- Rateb, Osama Kamel (2007): Sports Psychology - Concepts and Applications, 4th Edition, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.
- Saleh, Murad Ahmed Yas (2009): The effect of different mental training methods in learning technical performance and the level of achievement in throwing weights, unpublished Master's thesis, College of Physical Education, University of Mosul.
- Saudi, Amer Muhammad and others (2018): Motor control and learning, 1st ed., Dar Radwan for Publishing and Distribution.
- Shamoon, Muhammad Al-Arabi (2001): Mental training in the sports field, 2nd ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shehata, Muhammad Ibrahim and others (1998): Basics of physical exercises, Manshat Al-Maaref Alexandria, Egypt.
- Van Dalen, Deopold (1984): Research Methods in Education and Psychology, (Translated) by Muhammad Nabil Noufal and others, 3rd ed., Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- Jasim, Qutaiba Suaid & Saleh, Murad Ahmed (2023): The Effect Of Scheduling the random variable and random fixed exercise in learning the art of skillful performance of the two skills of serving and crushing the volleyball.